POD KLOBUKOM

št. 13

60 let - JUBILEJNA ŠTEVILKA

GLASILO DOMA STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA VIČ RUDNIK - ENOTA BOKALCE

Oktober 2013

Dom ni samo hiša,
dom smo ljudje.

DSO
Ljubljana Vič - Rudnik
Enota Bokalce

Spoštovane bralke, spoštovani bralci!

V branje Vam ponujamo novo, tokrat jubilejno, 13. številko glasila Doma starejših občanov Vič-Rudnik, enota Bokalce, Pod klobukom.

Letošnjo jesen je pri nas posebno praznično, Dom praznuje 60. obletnico delovanja. Nitke spominov na pretekla leta smo prepletli z dogodki današnjih dni in pogledi vnaprej, nastala je bogata številka glasila. Odpiramo Vam vrata in Vas vabimo na počasen jesenski sprehod skozi literarno ustvarjalnost stanovalcev, delavcev, svojcev in prostovoljcev.

Upočasnite korak, naužijte se jesenskega sonca in praznujte z nami.

Damijana Hudolin
dipl. delovna terapevtka

UVODNO RAZMIŠLJANJE

Sprejmite izziv.
Le tako boste začutili veličino uspeha.
Skupaj zmoremo več.

neznani avtor

60 LET DOMA STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA VIČ-RUDNIK, ENOTE BOKALCE

Dom na Bokalcah je dom s tradicijo, strokovnimi in empatičnimi zaposlenimi, ki jim je mar in ki zagotavljajo stanovalcem zelo kvalitetno oskrbo in zdravstveno nego. Je Dom z dušo, jasno oblikovano vizijo, poslanstvom in vrednotami. Sočutna ekipa 223 zaposlenih skrbi za potrebe starih ljudi, njihovih svojcev in vseh ostalih vpletenih, si upa sanjati in uvajati spremembe, pri čemer vedno najprej pomisli na stare ljudi, ki tvorijo večji del domske skupnosti. Zaposleni svoj namen delovanja vidimo v nudenju nastanitve, socialne oskrbe in zdravstvene nege osebam, ki zaradi starosti, bolezni in drugih okoliščin ne morejo zadovoljevati osnovnih življenjskih potreb. Pri tem upoštevamo osebnost in lastno voljo stanovalcev ter jim v domačem, prijaznem in toplem okolju omogočamo kakovostno in varno preživljanje starosti. Naša vizija je, da smo čez 5 let še vedno dom prijaznih, ustvarjalnih, dobronamernih, srčnih, strokovno usposobljenih in motiviranih zaposlenih ter uspemo uresničiti zastavljene cilje v smislu izboljšanja kvantitete in kvalitete bivanja.

Začetki DSO Ljubljana Vič-Rudnik segajo v davno leto 1953, ko so se v Dom počitka Bokalce naselili prvi stanovalci. Sprva so bili pogoji dela in bivanja v domu zelo težki. Konec 60-ih let so v Domu s pomočjo zdravnika dr. Bojana Acceta zaradi tretjine ležečih stanovalcev organizirali hospitalni oddelek. Konec 70-ih let je bil zgrajen

prizidek Doma, v začetku 80-ih let pa Domu priključen še Dom v Krajevni skupnosti Kolezija. V 80-ih letih je bil Dom na Bokalcih obnovljen, bivalni standard in delovni pogoji so se izboljšali, skupna kapaciteta DSO Ljubljana Vič-Rudnik je od prenove naprej 570 postelj.

Več kot 30 let v Domu biva 7 stanovalcev, in sicer:
Dragoslava Kostadinovič *(10.04.1978)*,
Terezija Šantl *(16.02.1979)*,
Majda Vengust *(19.02.1979)*,
Marjan Udovč *(01.08.1979)*,
Vladimir Glavnik *(16.01.1980)*,
Anka Krevl *(20.06.1980)* in
Breda Recelj *(31.03.1983)*.

Prav tako so Domu predani tudi zaposleni, saj je 34,5% vseh zaposlenih v Domu zaposlenih več kot 20 let, več kot 30 let pa jih v Domu dela 8,6%, in sicer Dragica Lampret, Eda Vežnaver, Anica Jančar, Marija Mateša, Zlata Šivić, Radinka Omeragić, Milenka Milošević, Dragica Eftimov, Ana Živković, Marija Modrijan, Desanka Repanović, Roza Micevska, Midheta Malagić, Sedika Ostojić, Snežana Miletić, Velemir Čakarević, Tatjana Kores, Nada Mitrović, Ivanka Benko, Mirjam Režek in Branka Drobnič.

V teh 60-ih letih je v Domu na Bokalcah stanovalo 9287 oseb, katerih zgodbe so se prepletale z zgodbami požrtvovalnih delavcev. Posebno mesto v mozaiku bivanja v domu je pustil dr. Bojan Acceto, ki je bil glavni pobudnik za ustanovitev hospitalnega oddelka v 60-ih letih prejšnjega stoletja. Prvega direktorja Franca Štefaniča je nasledil Jože Žumer. V njunem času je kot glavna sestra službovala Rozalija (Zalika) Štritof, ki je s svojim širokim srcem in pravičnostjo znala poskrbeti tako za stanovalce kot zaposlene in na ta način pripomogla k razrešitvi marsikatere stiske. Za zdravje stanovalcev je veliko let skrbela Cilka Perme Smerdel, dr. medicine, ki je s svojim strokovnim znanjem in čutom za starega človeka in njegove potrebe omilila marsikatero stisko stanovalcem, njihovim svojcem in nenazadnje tudi zaposlenim. Dolgoletni direktor gospod Franc Magister je s svojimi organizacijskimi sposobnostmi ter čutom za sočloveka pripomogel k rešitvi marsikatere nastale težave ter izboljšanju življenjskega standarda stanovalcev in zaposlenih. Poseben pečat je domu in stroki socialnega dela na področju institucionalnega varstva starejših zapustila dolgoletna delavka, socialna delavka, vodja socialno kadrovske službe in od junija 2007 pomočnica direktorja za strokovne zadeve, ga. Magdalena Kodrun, ki so jo vsi poznali pod imenom Alenka. Alenka je bila duša doma, nesebična, pravična, polna neukrotljive življenjske energije, vedno nasmejana in pripravljena prisluhniti vsakomur, ki se je obrnil nanjo. Bila je prva socialna delavka na Bokalcah, vsem je bila zaupnica, vzornica, mentorica, prijateljica. Natančno je poznala vsakega od 378 bokalških stanovalcev, mu glede na izražene potrebe in želje znala pomagati oz. izkazati pozornost. Njeno vodilo je bilo ostati človek v kaotični množici vsakodnevnih delovnih, organizacijskih in strokovnih pričakovanj. Z vsakim je našla pristen, kvaliteten, topel človeški stik, bila je topel človek in sogovornik.

Nenamenska gradnja, velikost hiše in nenehno spreminjajoča se zakonodaja so bile vodilo vseh dosedanjih izboljšav Doma na Bokalcih (izgradnja sodobnih prostorov za izvajanje fizioterapije, družabnega prostora za druženje ob kavici, prenova kuhinje, pralnice, posodobitev dnevnih prostorov, sob stanovalcev). Ponosni

smo, da v Domu kljub njegovi velikosti in več posteljnim sobam uspemo stanovalcem zagotavljati pristno domače okolje in zadovoljevanje njihovih individualnih potreb, da imamo prijazne, strokovne in starostnikom naklonjene zaposlene, kvalitetno osnovno in socialno oskrbo ter zdravstveno nego z rehabilitacijo in široko paleto prostočasovnih aktivnosti, redne specialistične storitve (fiziatrinja, psihiatrinja), paleto dodatnih storitev (pedikerja, frizerja, masaže, samoplačniške fizioterapevtske storitve), ter kvalitetno osnovno zdravstveno varstvo v okviru Zdravstvenega doma Ljubljana Vič-Rudnik. Veseli smo tudi vseh zunanjih sodelavcev, ki prihajajo v dom, od izvajalcev delavnic, šol, vrtcev, pevskih zborov, glasbeno instrumentalnih skupin, predavateljev, posameznikov, ki razstavljajo svoje slike, fotografije, umetniška dela, prostovoljcev (Karitas, Rdeči noski, predstavnikov Leka in Krke), ki na kakršenkoli način popestrijo življenje našim stanovalcem in jim polepšajo dan.

Kako zremo v prihodnost? Predvsem v duhu zagotavljanja nivoja strokovne socialne oskrbe, 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 oz. prilagajanje predpisanemu bivalnemu standardu v smislu obnove nove hiše in rekonstrukcije oz. novogradnje stare hiše, zato bomo v prihodnjih letih namenili veliko pozornosti izrisu projektov, požarni varnosti, ohlajevanju kuhinje ter energetski učinkovitosti stavbe 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 novačenje in 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.

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 k 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.

Ob 60. obletnici Doma na Bokalcah se zahvaljujemo in iskreno čestitamo vsem, ki so na kakršenkoli način prispevali k oblikovanju življenja v domu, še posebej pa tistim stanovalcem in zaposlenim z najdaljšim stažem bivanja oz. službovanja.

Želim Vam prijetne urice ob branju izdanega glasila, ustvarjalcem glasila pa izrekam čestitke za kvalitetno pripravljeno glasilo.

mag. Melita Zorec
direktorica

OZIRAMO SE NAZAJ

Spomini ohranjajo preteklost,
prijatelji sedanjost, upanje prihodnost.

neznani avtor

LJUBLJANA, 9. — Včeraj dopoldne so položili temeljni kamen za gradnjo depandanse Doma na Bokalcah, v katerih bo prostora za 120 postelj. — (Foto: L. Čuk)

LJUBLJANA, 25. — Na Bokalcah bodo 29. novembra slavnostno predali v uporabo nov dom upokojencev. Le tega gradi gradbeno podjetje STAVBENIK. Z gradnjo so začeli maja lansko leto. Prišlo je do nepredvidenih težav, zato so se dela zavlekla in niso bili gotovi julija, kot so predvidevali. Sedaj urejajo okolico stavbe. V novem domu bodo dobili upokojenci 45 enoposteljnih in 34 dvoposteljnih sob z lastnim balkonom. Poleg navedenih bivalnih sob je tukaj še velika jedilnica, sodobna sprejemnica, dodatni prostori za interno bolniško sestro ter strežnice. Vrednost celotnega objekta znaša nekaj čez 30 milijonov. (Foto: M. Kobe)

DNEVNIK – ČETRTEK, 21. februarja 1980

LJUBLJANSKI MOZAIK

(br) — Dom na Bokalcih so te dni pričeli naseljevati. Uradna otvoritev novega prizidka k domu je bila že konec preteklega leta, vendar so morali opraviti še nekatera obrtniška dela. V moderno urejenem prizidku bo prostora za 113 varovancev. Do sedaj so prejeli okoli 50 prijav, menijo pa, da bo do konca meseca prostor v novem prizidku popolnoma zaseden. Na sliki: varovanci v sodobni jedilnici v novem prizidku. — (Foto: L. Čuk)

8. stran – IV. ★ DELO

Dom na Bokalcah je star 30 let

Staro zgradbo bodo začeli obnavljati decembra letos – Po končani obnovi bo v domu 80 mest manj

LJUBLJANA, 18. oktobra – Stara zgradba doma za starejše občane na Bokalcah je letos stara 30 let. Prvi stanovalci so se vanjo vselili 1. oktobra 1953. (Graditi pa so jo začeli že pred II. svetovno vojno). Dolga je 150 metrov in ima tri nadstropja, v njej pa je trenutno prostora za 350 oskrbovancev. Zaradi neprimernosti prostorov za bivanje ostarelih občanov in dotrajanosti so se delegati SPIZ odločili in potrdili načrte za obnovo doma.

Obnova bo potekala v treh fazah in bo končana do konca leta 1985, delati pa bodo začeli decembra letos. Obnoviti je treba pravzaprav vse, od električne napeljave naprej, vgradili bodo tudi dve dvigali, obnovili in povečali sanitarije, prizidali terase, v kotlovnici bodo uredili kurjenje na plin, tako da bo kurilno olje le rezervno gorivo. Naložbena vrednost del je nekaj več kot 226 milijonov dinarjev, kar sicer ni malo, vendar pa je to še vedno ceneje kot zidava novega doma.

Obnavljati dom za starejše občane, kjer stanuje 350 ljudi, ni lahka naloga, saj so starejši dokaj občutljivi in jih hrup zelo moti. Poleg tega bodo morali oskrbovance tudi začasno izseliti, saj drugače ne bi mogli delati. Nekaj oskrbovancev bo dobilo prostor v novem domu za starejše občane v Grosupljem, nekaj pa jih bodo preselili v enoto v Kolezijski ulici.

Stara zgradba doma na Bokalcah bo z obnovo zgubila nekaj mest – ko bodo dela končana, jih bo ostalo 270 – oskrbovanci pa bodo veliko pridobili. Sedanji bivalni standard je namreč daleč od veljavnih normativov za življenje v domu za starejše občane. Po letu 1985 bo obnovljeno zgradbo vsaj deloma mogoče primerjati z novim delom doma na Bokalcah, ki je bil zgrajen leta 1979 in je v njem prostora za 113 oskrbovancev.

MOJCA KAUČIČ

MOJE ŽIVLJENJE IN DOM NA BOKALCIH

Leta 1954 sem prišla v službo v Dom na Bokalce. Delala sem kot negovalka. Kmalu me je (mene in še nekaj mladih punc) takratni direktor Štefanič Franc poslal v Ljubljano na izobraževanje za srednjo medicinsko sestro. Prakso sem imela na različnih oddelkih po bolnišnicah v Ljubljani. Bilo je zelo pestro! Ko je človek mlad, vse zmore.

Na Bokalcih sem delala 35 let. V Domu sem bila tudi na stanovanju, skupaj z možem in sinom. Iz kuhinje smo si domov nosili hrano v »štosu«, prali smo si v pralnici. Mož je bil domski šofer. Po poklicu pa je bil mizar, tako da so ga »porabili« tudi za druga dela.

Medicinske sestre smo delale turnuse. Če je katera zbolela, smo na primer popoldansko službo potegnile še v nočno. V tistem času je bila glavna sestra Zalka Štritof, zdravnica pa Cilka Perme. V moji delovni dobi sem zamenjala tri direktorje. Prvi je bil že zgoraj omenjeni Štefanič Franc, drugi Žumer Jože, tretji pa Magister Franc. Gospod Magister je naredil red, tako da smo delale po urah (dežurstva, praznike itd…).

Po upokojitvi smo se z družino preselili v hišo na Litijsko ulico.

Vsako leto sem v mesecu decembru prihajala na novoletno druženje upokojenih delavcev Doma. Leta so prinesla potrebo po domski oskrbi in sem postala tudi stanovalka Doma na Bokalcih. Nikoli ne bi šla v katerikoli drug Dom. Tukaj sem doživela lepe trenutke, imam lepe spomine. V šestih mesecih bivanja v Domu sem se hitro postavila na noge. Zasluga in pohvala gre celotnemu osebju. So prizadevni, ljubeznivi, ustrežljivi. Vsi se trudijo. Hvala tudi direktorici Meliti Zorec. Vsem skupaj se srčno zahvaljujem za ljubeznivost, strokovnost in prijaznost.

Tončka Pogačar
upokojena medicinska sestra

MARJAN

Prvi teden avgusta je minilo štiriintrideset let, kar se je gospod Marjan Udovč preselil v Dom na Bokalce. Je eden od stanovalcev z najdaljšim stažem bivanja v Domu. Miren, tih, prijazen gospod. V pogovoru sva obujala spomine na nekdanje dni na Bokalcih.

Spominja se, da je v Dom prišel potem, ko mu je na Starem trgu v Ljubljani pogorelo stanovanje. Sprejel ga je nekdanji direktor, g. Franc Magister. Depandansa Doma je bila šele v izgradnji, zato je pol leta bival na oddelku 1c. Po dograditvi novega dela se je preselil v svojo sobo, v kateri biva še danes. Lepe spomine ima na g. Slavka Forška, nekdanjega stanovalca sosednje sobe. Tudi z današnjim, g. Janezom Matičičem se lepo razumeta.

Spomini ga zanesejo daleč nazaj, ko je šel delat v Francijo. Pred njim je odšel njegov brat in ga povabil, da pride za njim. Nekaj mesecev je delal na jugu, v Marseillu, potem pa sedem let na severu, v Alzaciji. Tam se je poročil. Z ženo sta nekaj časa živela v Ljubljani, kasneje pa se je vrnila nazaj v Francijo. Imata tri otroke, fante. Vsi imajo že vnuke. Gospod Marjan jih je v času bivanja v Domu enkrat obiskal. Šel je na dvomesečna počitnice v Francijo.

Gospod Marjan je rad zaposlen. Dolga leta je iz Doma hodil pomagat prijatelju v kleparsko delavnico. Delal je na nekdanji domski ekonomiji, pomagal pri delu na polju, razvažal smeti. Zadnjih deset let se ga spominjamo kot pomočnika v recepciji Doma. V večernih urah je dežural na recepciji. Sedaj pomaga frizerki Silvi.

V pogovoru o dogajanju v Domu nekdaj pripoveduje o pustovanjih. Pustne zabave so se začele šele po večerji in so trajale dolgo v noč. Na eni od maškarad je dobil drugo nagrado. Vsako leto je šel na domski celodnevni izlet. Izlet na Staro goro se mu je močno vtisnil v spomin. Pravi, da zaradi klancev in ovinkov ni verjel, da bo avtobus srečno pripeljal na cilj. Najrajši pa razmišlja o letovanjih v Dajli. Petkrat se je udeležil letovanja stanovalcev. Morje ima rad in ga pogreša.
Ko ga vprašam, kakšne želje ima za vnaprej, ne razmišlja dosti: »Da bi še kdaj šli v Dajlo.«

z njim se je pogovarjala
Damijana Hudolin
dipl. delovna terapevtka

ZREMO V PRIHODNJOST

Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel;
kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.

N. Zaplotnik

ČAS ZA SPREMEMBE

Konec septembra 2012 je v Hotelu Stil v Ljubljani potekalo zanimivo srečanje-natančneje moderirano srečanje, ki sta ga moderirali Karin Elena Sánchez in Karin Crnek. Na tem srečanju nas je aktivno sodelovalo 55 sodelavk in sodelavcev Doma starejših občanov Ljubljana Vič Rudnik, enota Bokalce in enota Kolezija. Kaj je bil namen srečanja? Poglejmo po vrsti.

Po teoretičnem uvodu moderatork smo se razdelili v šest skupin z namenom, da se spoznamo nekoliko drugače in da se dogovorimo o sodelovanju na delavnici. Znotraj vsake skupine smo se najprej pogovarjali kaj nas kot člane skupine druži, torej, kakšne so naše skupne lastnosti, hobiji, sposobnosti… In še: kaj pričakujemo od tega dvodnevnega srečanja in kaj kot posameznik prispevam (vložim) na tem srečanju. Potem se je vsaka skupina na kratko predstavila in na stenčas smo zabeležili:

DOBIM:
ŠIRŠI POGLED,
BOLJŠE TIMSKO DELO,
IDEJE ZA NAPREJ,
KONKRETNE REŠITVE…

DAM:
KREATIVNOST,
DOBRO VOLJO,
VPRAŠANJA,
ZNANJE,
IZKUŠNJE…

Po kratkem odmoru smo si ogledali zgodbo o orlu, ki se v nekem obdobju svojega bivanja umakne v višave… in zamenja perje in kremplje… Ob tej zgodbi smo bili pozorni na naše misli in čustva ter smo se ves čas spraševali »česa nas orel uči?«.

NASTALI SO TILE ZAPISI:
SVOBODA
VZTRAJNOST
ZMAGA
STRAH
MOGOČNOST
VELIČINA NARAVE
ŽALOST
SPREMEMBE SO NUJNE
SPREJETI ODLOČITVE

Nato smo skupaj pogledali kaj so poslanstvo, vizija in vrednote našega Doma, ter kakšen je cilj oz. namen reorganizacije.

Sledil je zelo zanimiv del srečanja, v katerem smo se svojim sodelavcem predstavili v svoji poklicni vlogi: čistilka, bolničar/ka, strežnik/ca, delovna terapevtka, fizioterapevtka, srednja medicinska sestra/zdravstveni tehnik, vodja tima, vodja zdravstveno-negovalne službe, vodja prehrane, vodja enote Kolezija in direktorica.

Predstavitve so zajemale tri osnovna področja: kaj delam, katere so moje pristojnosti in odgovornosti in čemu sem dragocen/a za našo organizacijo. Predstavitveni plakati vsake skupine so nazorno prikazali: naziv mojega delovnega mesta, katere so natančno moje naloge, kaj počnem, katera znanja (veščine, sposobnosti) potrebujem za svoj delo, s kom sodelujem v delovnem procesu, komu sem odgovoren/na za svoje delo, v čem sem pri svojem delu še posebej dober/ra, kaj mi je pri mojem delu najbolj všeč, kaj mi je pri mojem delu največji izziv, zakaj sem dragocen/a za našo organizacijo, čemu sem pomemben/a, kaj bi šlo narobe, če me ne bi bilo oz. če ne bi uspešno opravljal/a svojega dela…

Osrednji in hkrati najzahtevnejši del srečanja je bil namenjen oblikovanju nove časovnice. Težko je na kratko opisati kako je delo potekalo. Najprej smo vsi skupaj (po skupinah) na papir začrtali časovnico, kot smo jo poznali do konca januarja letos, upoštevajoč:

- termin: od kdaj do kdaj, oz. koliko časa nekaj počnemo,
- opravila: kaj natančno počnemo – vrsta opravila,
- nosilce: kdo je odgovoren in kdo sodeluje,
- lokacija: kje to počnemo – oddelek, nadstropje,
- zastoji in težave: da /ne.

Sledila je analiza stanja te časovnice. Pogledali smo kje so prednosti (kaj je pozitivno) in kje slabosti (kaj je negativno) dosedanjega načina dela in zabeležili konkretne predloge za spremembe. Od tu dalje pa smo naše moči usmerjali v oblikovanje nove časovnice.

Vzdušje je bilo zelo delavno in na trenutke tudi napeto. Prav vsi sodelujoči na tem srečanju

smo bili aktivni, vsak s svojega poklicnega vidika. Obe moderatorki sta skrbeli, da nismo govorili vsi vprek in da smo se med sabo resnično slišali. Tukaj se je pokazala njuna strokovnost in sposobnost držati in voditi tako veliko skupino skozi »rdečo nit« srečanja. Kar sploh ni lahko! Vsi imamo izkušnje, kako se lahko pri dogovarjanju o pomembnih stvareh kaj hitro »premaknemo« z bistva pogovora na druge teme (v tistem trenutku nepomembne).

In kako so udeleženci komentirali to izkušnjo? Poglejmo si samo nekaj vtisov.

Kaj vam je bilo na srečanju posebej všeč in zakaj se ga je bilo vredno udeležiti?

- Zanimiva izkušnja. Spoznavanje sodelavcev in njihovega dela.
- Sproščeno vzdušje in občutek, da smo vsi eni. Naučila sem se nekaj za sebe, za svojo osebno rast.
- Sposobnost empatije moderatork, oziroma, kako sta dobro razumeli naše razmere.
- Udeleženost vseh profilov in sproščen odnos.
- Da smo bili iz različnih delovnih skupin, povedali svoje mnenje o problemih, posredovali rešitve, pozitivni moderatorki in druženje z direktorico.
- Všeč mi je bilo moje prvo javno nastopanje in ideje mojih sodelavk.
- Sproščen pogovor s sodelavci, ne glede na izobrazbo in funkcijo, ki jo opravlja.
- Sama organizacija in sodelovanje pri spremembah.

Kaj ste pridobili na srečanju in kako boste to uporabili?

- Boljše poznavanje sodelavcev.
- Nov pristop do uvajanja sprememb. Drugačen odnos do sodelavcev.
- Nova spoznanja o našem delu, vrednost našega dela. Uporabila ga bom aktivno v procesu našega dela.
- Širši pogled na naš Dom, oziroma njegovo delovanje.
- Ponovno zavedanje, da je pozitivno razmišljanje in pozitivna naravnanost osnova za dobro delo in dobro komunikacijo.
- Dodatno znanje.
- Nova izkušnja, boljša komunikacija.

Opišite v stavku ali dveh vaše mnenje o moderiranem srečanju.

- Zelo sem vesela in počaščena, da sem sodelovala na tem srečanju.
- Zanimivo, saj nisem pričakovala ničesar. Prvi dan je bilo moje mnenje mešano, drugi dan pa zelo pozitivno.
- Prvič se udeležujem takega srečanja in sem zelo navdušena.
- Hvala direktorici in moderatorkama, da smo dočakali tako obliko sodelovanja. To je to.
- Srečanje je potekalo v sproščenem in zanimivem okolju.
- Zelo dobro organizirano, dobro vodenje.

Gordana Mavrič Trobec
dipl. delavna terapevtka

(povzela po zapisih moderiranega srečanja HURA ZA SPREMEMBE-Ker znamo, zmoremo in hočemo skupaj naprej, Karin Elena Sánchez, september 2012)

POSKUSNO OBDOBJE IN OCENA POTEKA REORGANIZACIJE

Zaposleni v domovih opravljamo odgovorno, zahtevno in pomembno delo. Od nas, ki se dnevno srečujemo z raznovrstnimi tegobami, povezanimi s starostjo, se zahteva dobra organiziranost delovnega procesa, veliko razumevanja in sočutja do stanovalcev in svojcev ter dobro sodelovanje s številnimi sodelavci. Naše zadolžitve in odgovornosti so medsebojno prepletene v zasledovanju našega edinega poslanstva: našim stanovalcem omogočiti čim bolj prijazno ter zdravo starost in kakovostno preživljanje časa v našem domu – njihovem domu v najširšem pomenu besede.

Danes, v času dnevno spreminjajoče se tehnologije in zakonodaje, posledic gospodarske krize, sprejemanja v dom vedno težjih stanovalcev z zdravstvenega in socialnega vidika, so spremembe nujne in potrebne. Reorganizacijo dela v našem domu smo uvedli zaradi nemotenega zagotavljanja delovnega procesa, hitrejšega nudenja storitev v najbolj obremenjenih terminih dneva, pri čemer smo v ospredje postavili stanovalce, enakomerne porazdelitve terminov obrokov, zagotavljanje zadovoljevanja nematerialnih potreb na večini oddelkov v domu.

Zato smo z vključenostjo vseh profilov, zaposlenih v zdravstveni negi in deloma oskrbi, začrtali spremembe – reorganizacijo dela v našem domu, in sicer:

- Spremenjen delovni čas srednjih medicinskih sester, bolničarjev/negovalk in strežnic iz 6.40 na 7 ur na način, da smo v ospredje postavili stanovalce. Pri tem smo upoštevali, kaj je že sedaj dobro, kaj ne deluje in predlagali konkretne spremembe.
- Sorazmerna razporeditev zaposlenih glede na opredeljene delovne naloge med tednom, ob vikendih in praznikih z namenom, da se med vikendom in ob praznikih zagotovijo nujna in prednostna opravila, ki vseeno omogočajo visoko kvaliteto življenja v domu.
- Določitev prioritetnih opravil v najbolj obremenjenih terminih na oddelkih (pomoč drugih služb pri hranjenju, podvajanje določenih profilov zaposlenih v času hranjenja, izvajanja zdravstvene nege, v okviru jutranje nege urejanje stanovalcev, ki gredo na vozičke, njihova okolica se uredi po končanem zajtrku v skladu z opredeljeno časovnico).
- Prerazporeditev kopanja stanovalcev na delovne dneve v tednu.
- Transferji na voziček v skladu s Pravilnikom 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 starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, in sicer do 2x dnevno ob delovnih dneh in 1x dnevno ob sobotah ali nedeljah in praznikih.
- V enoti Bokalce za negovalni del hiše (pritličje, 1., 2. in 3. nadstropje stare hiše) prestavitev kosila za cca pol ure (iz 11.30 na 12.00 uro).
- V enoti Bokalce obrnjen vrstni red pošiljanja kosila na oddelek od 11.45 dalje začenši v novi hiši, nadaljevanjem v 3., 2. nadstropju in pritličju ter končanjem v 1. nadstropju.
- V enoti Bokalce obrnjen vrstni red pošiljanja večerje od pol šestih dalje, začenši v novi hiši, nadaljevanjem v 3., 2. nadstropju in pritličju ter končanjem v 1. nadstropju.

Dejansko postopno uvedbo sprememb po seznanitvi vseh, ki jih spremembe zadevajo (zaposlenih, stanovalcev, svojcev) smo uvedli s 1. majem 2013, pred tem smo izvedli 3-mesečno simulacijo s temeljito analizo.

V poskusnem obdobju smo dejansko preverili, če je na novo oblikovana časovnica tudi praktična, preverili smo razporeditev zaposlenih z zamiki in vključitev predstavnikov drugih delovnih skupin v procese dela ter spremenjen čas kosila. Zaposleni so si v času poskusnega obdobja vestno zapisovali pripombe glede novega načina dela ter jih predstavili na sestankih z vodji tima z vidika prednosti in pomanjkljivosti reorganizacije ter izzivov in predlaganih rešitev v zvezi z njo. Zaposleni so kot prednosti reorganizacije navajali dodatne zaposlene v času kosila in za urejanje stanovalcev po kosilu, urejeno časovnico dostave hrane, ustno predajo med zaposlenimi. Kot bistvene pomanjkljivosti so zaposleni navedli obremenitev negovalk, ko vikendu po koledarju takoj sledi praznik, prestavljen začetek jutranje izmene za srednje medicinske sestre za 10 minut, samo en termin malice ob vikendih, hitenje negovalk pri večerni negi. Kot predlagane rešitve so zaposleni navedli sobotni urnik na praznik, ki sledi vikendu, enakomerno koriščenje letnega dopusta in prostih ur, kasnejši začetek delovnega časa za popoldansko negovalko, začetek jutranje izmene za medicinske sestre ob 6.30, več pomoči med oddelki, kasnejši zajtrk v pritličju stare hiše, dva termina za malico zaposlenih med vikendom, delovni invalidi z omejitvami naj začno z delom prej kot v času poskusnega obdobja. Vse podane predloge smo skrbno preučili in pri nadaljnjem oblikovanju delovnega procesa upoštevali tiste, ki so sledili zastavljenem poslanstvu Doma.

Ključni uspeh reorganizacije je bila aktivna vključitev zaposlenih v proces načrtovanja sprememb in njihovo sooblikovanje opravil znotraj delovnega časa. Zaposleni so svoje delovne naloge izvajali strokovno, zavzeto, podajali konstruktivne predloge za izboljšanje načina dela in aktivno sodelovali v procesu evalvacije. Izrednega pomena je bilo tudi informiranje vseh vključenih v proces reorganizacije (stanovalci, svojci in zaposleni) preko dveh komunikacijskih kanalov, in sicer pisna obvestila in predstavitev načrtovanih sprememb na sestankih. Vseskozi so se tako stanovalci kot svojci in zaposleni z vprašanji, pomisleki, predlogi lahko obračali na vodji zdravstvene nege, vodje oddelkov, socialne delavke, kjer so dobili želena pojasnila.

Zavedamo se, da je za uvajanje sprememb in spreminjanje organizacijske kulture potreben čas, vztrajnost in vsakokratno vračanje vseh nas na sledenje našemu poslanstvu, ki glasi: »Osebam, ki zaradi starosti, bolezni in drugih okoliščin ne morejo zadovoljevati osnovnih življenjskih potreb, nudimo nastanitev, socialno oskrbo in zdravstveno nego. Z upoštevanjem osebnosti in lastne volje stanovalcev le-tem v domačem, prijaznem in toplem okolju omogočamo kakovostno in varno preživljanje starosti.«

Iz navedenih razlogov in ker nam je mar smo pripravljeni vedno prisluhniti predlogom, ki pomenijo dvig kvalitete življenja naših stanovalcev in sledijo zastavljenem poslanstvu.

Mag. Melita Zorec
direktorica

ŽIVIMO SEDANJOST

Kadar ne moremo dodati dni življenju,
dodajmo življenje dnem.

A. Dauphine Julliard

STOLETNIK, GOSPOD BOKAVŠEK IZ BOKALC

Le malokomu je dano praznovati stoti rojstni dan in na praznovanju še bistrih misli poskočno zaplesati. To smo občudovali konec junija, ko je stoti rojstni dan slavil stanovalec g. Tone Bokavšek. Dočakali smo prvega stoletnika med moškimi na Bokalcih. Po praznovanju je nastal tale zapis.

Gospod Tone Bokavšek, po domače Elin Tone, se je rodil 21. 6. 1913 v Radni pri Brezovici, na manjši kmetiji. Bil je šesti od enajstih otrok. Rad se spominja sester in dveh bratov. Otroški spomini ga vežejo na kmečka opravila in razposajeno pohajanje po okoliških gozdovih. V šolo je hodil na Brezovico. Raje kot v šolo je šel nabirat gobe. Po šoli se je najprej zaposlil v lesnem skladišču na Brezovici, kasneje pa pri zidarju Batelinu v Rožni dolini v Ljubljani. Kot dvajsetletnik je odšel služit vojsko v Beograd. Osemnajst mesecev je bil trubač. Spominja se, kako je s plačo kupil prvo kolo, da si je skrajšal pot v službo in nazaj. Pot v službo ga je vodila mimo hiše, kjer je opazil dekle, ki mu je bilo všeč. Vnela se je ljubezen, poročila sta se in si na Brezovici zgradila hišo. V zakonu so se jima rodili trije otroci, sin in dve hčeri. Služboval je še v livarni v Podsmreki in pozneje v livarni Litostroj. Poleg službe je hodil pomagat na domačo kmetijo. Njegova strast pa so ostale gobe. Še danes se mu zasvetijo oči, ko reče;«Ti ne veš kakšne sem nabiral!« Veselil se je sobot, ko so hodili plesat na Toško čelo. Rad je imel veselice, glasbo in ples. Še vedno z veseljem kakšno zapoje ali zrecitira. In če sapa da, tudi zapleše. Veselju in pa temu, da v življenju ni ne kadil in ne pil, pripisuje razloge za dolgo življenje. Po smrti žene je nekaj časa živel sam, od leta 2005 pa je njegov novi dom na Bokalcih.

Praznovanje ob njegovem rojstnem dnevu je bilo prijetno in veselo. Dan pred rojstnim dnem so ga obiskali predstavniki Društva upokojence Brezovica, župan občine in predsednik KS Brezovica, ga obdarili in mu voščili. Zapele so mu pevke Ženskega pevskega zbora iz Brezovice. Naslednji dan pa smo praznovali še v Domu. Stoletniku smo nazdravili in mu zaželeli zdravja in dobrega počutja.

Damijana Hudolin
dipl. delovna terapevtka

BOKALCI, TU SEM DOMA

Živim na Bokalcih, v prijetni sobici, v tretjem nadstropju. Dom je zelo lepo urejen, to pohvalijo tudi obiskovalci od zunaj. V Domu imamo veliko kulturnih prireditev, razne delavnice, pevski zbor…

Tako smo poslušali kulturni nastop dijakov Gimnazije Vič. Bilo je zelo lepo. Taka druženja mladih in starejših nam dajejo občutek, da nismo sami, da nas tudi drugi opazijo. Veseli smo takih obiskov. Lepo je sodelovati na raznih delavnicah. Delamo razne okraske, čestitke, izdelke iz blaga… Potem pa to uporabimo tudi za razne praznične okrasitve. Praznovali smo pusta ob spremstvu mladeniča, ki je neutrudno igral na harmoniko. Hvala vodstvu Doma in vsem, ki skrbijo za naše dobro počutje.

Uršula Pečnik
stanovalka

PRVO SREČANJE Z DOMOM STAREJŠIH OBČANOV

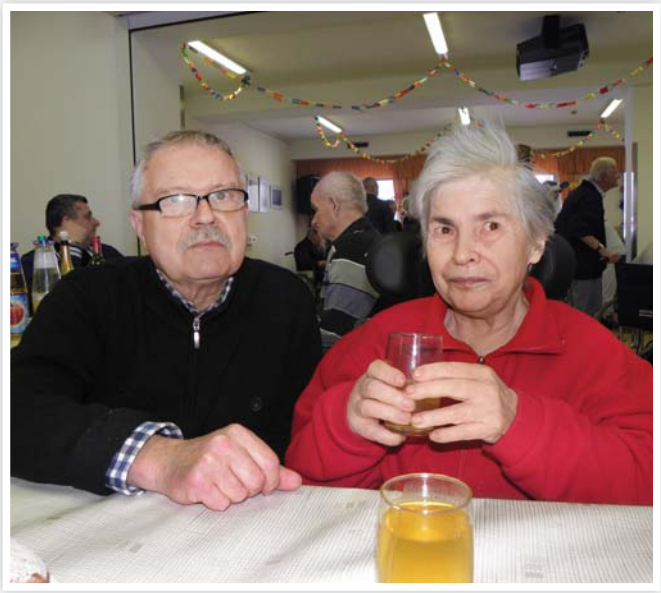
Že več kot desetletje sva z možem preživljala lepe upokojenske dneve, ko je prišla nenapovedana bolezen. Moža je zadela obsežna kap. Bilo je zelo hudo. Zdravniki so mi svetovali dom za starejše. Moža sem želela namestiti v domu v Ljubljani, da bi ga lahko pogosto obiskovala. Napisala sem več prošenj in jih poslala v domove. V Dom starejših Bokalce pa sem šla osebno. Sprejela me je socialna delavka Mojca, ki je bila zelo prijazna in mi je svetovala. Prvi vtis, ki sem ga dobila ob obisku Doma na Bokalcih je bil dober in spodbuden. Vsi so bili prijazni, tako osebje kot stanovalci, Dom kot stanovanje se mi je zdel topel in domač.

Mož je odhod v Dom sprejel težko. Sedaj pa se počuti kar dobro in pravi: »Ni tako kot je doma, a je dobro.« Všeč mu je, da ima terapije, razgibavanje za krepitev mišic in domsko zdravnico. Vse osebje doma (snažilke, strežnice, negovalke, itd.) je prijazno in razume težave stanovalcev. Dom je lepo urejen, poskrbljeno pa je tudi za razvedrilo, saj imajo stanovalci piknike, filmske popoldneve, izlete, obiskali so jih tudi Rdeči noski. Rada prihajam k možu na obisk, ker vidim, da se mu stanje izboljšuje po zaslugi vsega osebja, še posebno terapevtov.

Rozalija Sedej
žena stanovalca Marjana

DEMENCA

Demenca je bolezen, ki ne prizadene samo človeka, ki zboli, ampak spremeni življenje tudi družinskim članom. O tem smo se pogovarjali z g. Petrom Šuštaršičem, možem stanovalke Kristine.



Gospa Kristina je že dolga leta dializni bolnik. Na prve spremembe, prve znake demence so gospoda Šuštaršiča opozorili zaposleni na dializnem oddelku. Sam posebnih sprememb takrat še ni opazil. Bil je še zaposlen. Gospa je prihajala z dialize utrujena in je veliko počivala in spala. Že takrat je on skrbel za gospodinjstvo. Obisk pri nevrologu je potrdil diagnozo alzheimerjeva demenca. Kaj pa to pravzaprav je, je gospod izvedel na zelo kratkem pogovoru z zdravnikom. Ta mu je povedal, da bo bolezen v dveh do treh letih tako napredovala, da mora začeti razmišljati o nastanitvi v Dom, ker sam ne bo zmogel skrbeti zanjo. Niti malo si ni znal predstavljati, kaj to pomeni. Prepričan je bil, da bo skrb zmogel sam.

Gospa je počasi postajala begava, vedno bolj pozabljiva. Večale so se težave z nego. Gospod se je sam boril s težavami, nerazumevanjem in se iz lastnih izkušenj učil, kaj življenje z osebo z demenco pomeni. Novo težavo je prinesla njegova nenadna bolezen. Zaradi srčnega infarkta je bil sprejet v bolnico. Skrb za gospo Kristino so prevzeli otroci. Zaradi službenih obveznosti in majhnih otrok je nastanitev v Domu postala aktualna in nujna. V maju 2011 je gospa prišla k nam.

Od tega dne dalje gospoda Šuštaršiča srečujemo štirikrat tedensko, ko prihaja na popoldanske obiske. Popoldne posedita skupaj, popijeta kavo v kavarnici. Ob lepih dnevih jo z vozičkom pelje okoli hiše. Čeprav je bolezen napredovala, vidi, kako je gospa vesela njegovega obiska in prisotnosti. Z veseljem poje kaj dobrega, ko ji ponudi. Skupaj prideta na prireditve v Domu. So pa tudi slabši dnevi in tudi te gospod zna sprejeti z razumevanjem.

Svoje izkušnje v skrbi za sorodnike z alzheimerjovo boleznijo prenaša naprej, saj se redno udeležuje Alzheimer caffejev v DSO Fužine. Žal mu je, da tega znanja, ki ga ima sedaj, ni imel na začetku ženine bolezni.

po pogovoru zapisala
Damijana Hudolin
dipl. delovna terapevtka

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

V lanski številki domskega glasila ste lahko prebrali, da se je pod okriljem Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije pri nas začelo izobraževanje prostovoljcev za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč. Enoletnega izobraževalnega tečaja se je udeležilo sedem zaposlenih Doma in ga v maju letos uspešno zaključilo.

V novembru 2012 sta v enoti Bokalce s srečanji pričeli prvi dve skupini. Skupino MAVRICA vodita fizioterapevtka Jožica in socialna delavka Branka. Srečujejo se ob torkih v drugem nadstropje stare hiše. V novi hiši se ob ponedeljkih v drugem nadstropju zbira skupina SONČNICE. Vodita jo socialna delavka Mojca in delovna terapevtka Damijana.

Kot ena od voditeljic lahko rečem, da smo skupaj uspešno preživeli »porodne krče«, premagali začetno tremo in strah. Za nami je že kar nekaj mesecev rednih tedenskih srečanj. V pogovorih in druženjih prepletamo mavrico medsebojnih vezi in skrbimo za sončno počutje. Pogovarjamo se o temah, ki so nam blizu. Drug drugega poslušamo, sodelujemo s svojimi življenjskimi izkušnjami. Dajemo si pogum in veselje in imamo se lepo.

Damijana Hudolin
dipl. delovna terapevtka

POGOVORNA SKUPINA MAVRICA

Naša pogovorna skupina se imenuje Mavrica. Temeljni namen je postati prijateljska skupina, temeljna dejavnost v skupini pa je pogovor. Ustanovljena je bila konec novembra 2012 v DSO Bokalci. Sestajamo se 1x na teden in sicer ob torkih od 13.30 do 15.00 ure v prostorih delovne terapije, ki se nahaja v istem nadstropju, kjer stanovalke bivajo. Prostor, ki nam je na voljo je lahko dostopen, predvsem pa zagotavlja mir in zasebnost.

Skupino vodim skupaj z Branko, socialno delavko v Domu. Ob samem začetku je skupina štela 5 udeleženk, naknadno so se pridružile še tri. Zanimivo je, da so zelo povezane že od samega začetka, zelo rade se udeležujejo tedenskih srečanj in obžalujejo, če se le teh zaradi bolezni oz. ostalih nevšečnosti ne morejo vedno udeležiti. Pomladi smo doživeli prvo izgubo naše članice, saj je umrla gospa Ivanka, ki je bila tudi sicer« uradni zapisnikar« skupine. Imela je žilico, da je pisala pesmi in zgodbe iz mladosti in včasih nam jih je tudi na glas prebrala. Naj počiva v miru. Prednost skupin je sigurno tudi v tem, da nas ta čas nihče ne moti z drugimi opravili, ta čas je namenjen samo nam, samo pogovoru. Vedno znova se izkaže, da je pogovor za starega človeka še kako dragocen. Dogajanje v skupini je odvisno od vsakega posameznika. Obravnavamo teme, ki nas povezujejo, ostalim članicam predstavljamo lastne izkušnje, ki smo jih doživele, izražamo svoja mnenja in občutke. Nihče nas ne kritizira, predvsem pa se zavedamo, da kar bo na skupini povedano, bo to v skupini tudi ostalo.

Na koncu srečanja pogovorne skupine se vedno zmenimo za temo, o kateri bomo govorili na naslednjem srečanju. Pripraviva se obe voditeljici, tako da druga drugo dopolnjujeva. Prip-

ravijo pa se tudi nekatere udeleženke, si določene stvari izpišejo, prinesejo s seboj. Teme so zelo različne, skratka zanimivo je.

Zelo rade se smejemo, zato smo zmenjene, da na začetku in koncu srečanja predstavimo nekaj »HECNC«, tako da se srečanje še popestri in »zabeli«. Skratka, imamo se lepo. Druga drugi damo vedeti, da smo v skupini dobro sprejeti in vedno dobrodošli.

Prostovoljstvo me navdaja z zadovoljstvom, hkrati pa mi daje veliko energije pri pomoči ljudem z nadaljnjim delom v skupini. Ob vodenju skupine za samopomoč pridobivam nove izkušnje, se učim in seznanjam z modrostjo starih ljudi. Hvala vsem, da mi pomagate na poti učenja.

Jožica Zver
dipl. fizioterapevtka

TRŽNICA

25. aprila so zaposleni iz podjetja Lek v okviru Novartisovega projekta »mesec prostovoljstva« stanovalce peljali na prijeten spomladanski izlet v središče Ljubljane. V spremstvu prostovoljcev so se sprehodili čez tržnico in na Tromostovju uživali ob kavici.

Ob tem dogodku so povedali :
Lepo doživetje, prisrčna spremljevalka. Najbolj všeč so mi bile rožice. Spremljevalka mi je v spomin podarila majico. Bila sem zelo srečna. *(Vida Sterle)*

Najbolj všeč mi je bil kip povodnega moža na Mesarskem mostu in ključavnice ljubezni. *(Terezija Zajc)*

Meni je bila najbolj všeč spremljevalka Vlasta. Pogledali sva cvetje. Zaželela sem si hrušk. *(Pavla Kordiš)*

Najbolj všeč so mi bile sadike. Rada imam rože. Videla sem ogromno dišavnic in rož. Spremljevalec mi je vse razlagal. Zanimive so mi bile ključavnice na mostu. *(Šporčič Angela)*

Najprej pohvalim sprejem in živahnost na avtobusu. Vsi udeleženci smo bili nasmejani in polni pričakovanja. Spremljevalci so nas z dobro voljo vodili po tržnici. Pri konjskem repu smo pili kavo. Spremljevalka mi je v slovo dala svojo majico. Razšli smo se z obljubo, da se naslednje leto spet vidimo. *(Štefka Lunka)*

RDEČI NOSKI

V prazničnih decembrskih dneh so nas z obiskom razveselili Rdeči noski. Vtise stanovalcev in delavcev je zbrala delovna terapevtka Gordana Mavrič Trobec.

V skupini pri telovadbi so nas obiskali Rdeči noski. Naši stanovalci so bili na začetku presenečeni, zadržani, nezaupljivi. V skupini imamo stanovalce, ki zaradi slabega zdravstvenega stanja težje dojemajo, slabo slišijo in vidijo, zato je komunikacija otežena. Po nekaj skečih so se malo razvedrili. Ta dan ste jim popestrili, tako da je bil malo drugačen od ostalih. Mene kot fizioterapevtko, ki je ta dan vodila vaje, pa ste razveselili in zato vas vabim, da pridete še kdaj k nam na obisk. Veseli vas bomo.

Eda Vežnaver
višja fizioterapevtka

Tudi letos so nas obiskali Rdeči noski. Kot zaposlena v Domu na Bokalcih sem vstopila v vlogo »fotografinje« in šla z njimi po hiši. Zanimiva izkušnja! Koliko lepih in ganljivih utrinkov! Rdeči noski najdejo stik s stanovalcem na različne načine: s piščaljo, orglicami, s svileno rutko, z naprstno lutko, s smešnim majhnim prašičkom… Z dotikom, s pogledom, s tonom glasu, s petjem… Že s svojo pojavo!

Rdeči noski, na podlagi te izkušnje sem si ogledala tudi vašo internetno stran. Z vsem spoštovanjem in občudovanjem, hvala za vaš obisk!

Gordana Mavrič Trobec
dipl. delovna terapevtka

Rdeči noski so nas obiskali že pred dvema letoma in takrat sem bila zelo žalostna, saj sem ravno v tistem času imela že planiran dopust in sem videla samo slike in poslušala komentarje stanovalcev, ki so bili vsi zelo navdušeni. Tokrat so se obrnili name in z veseljem sem pomagala pri organizaciji obiska. Z Davidom sva kontaktirala po e-pošti in telefonu in brez slabe volje je odgovarjal na moja trapasta vprašanja, saj me je skrbelo, da bo šlo vse gladko. Prihoda sem se tudi sama veselila kot majhen otrok. Z fotoaparatom sem obakrat spremljala par klovnov in se tudi sama nasmejala ter dobila tudi jaz svoj »nos«. Bila sta to naporna, pa vendar bogata dneva. Nekaj odzivov stanovalcev je bilo prav ganljivih. Najbolj ganljiv je bil odziv stanovalcev z demenco, ki so postali bolj živahni in stanovalka, katere že dolgo časa nisem slišala govoriti, je postala zgovorna. Ena izmed stanovalk je hitro potegnila svojo rdečo baretko iz omare in mi jo posadila na glavo, da sem postala tudi sama za nekaj časa klovn. Obisk je vplival tudi na vzdušje zaposlenih, ki so bili tisti dan vsi nasmejani in prepričana sem, da je to vplivalo tudi na njihovo delo. Še dolgo časa po obisku pa sobe stanovalcev krasijo noski, nekateri pa jih podarijo svojim vnukom. Z veseljem bom tudi v prihodnje sodelovala z Rdečimi noski.

Mojca Mikolič
dipl. socialna delavka

Zelo mi je bilo všeč petje in pristop do nas, starejših, ki je bil tak kot do otrok, saj smo tudi mi kot otroci, veseli klovnov, petja in smeha. Vsakemu so podarili noska, kar mi je bilo v veliko veselje in ga še danes hranim na predalniku, da me spominja na ta dan.

P. R.,
stanovalka

Poleg ostalih aktivnosti, ki so v Domu tradicionalne, so nas obiskali Rdeči noski. Neposreden pristop k vsakemu od stanovalcev in njihov program nas je popeljal v našo mladost. Kvaliteten program in kvaliteta izvedbe je izbrisala razliko v letih – počutili smo se kot mali otroci. Njihov obisk nam da novih moči – kot pravijo športniki, da smo si napolnili akumulatorje. Pri nas so vedno dobrodošli.

Š. M.,
stanovalec

Bila sem vesela, da so prišli in prinesli vedrino in spremembo. Prišli so s prijaznim obrazom in to me je ganilo. Hvaležna sem jim, da so mi polepšali dan in da so se spomnili tudi na stare in nepokretne.

L. A.,
stanovalka

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

V sredini maja so nas s plesom, petjem in igro spravile v smeh učenke OŠ Vrhovci. Veseli smo bili vtisov učenk, ki nam jih je posredovala svetovalna delavka Nina Amon Podobnikar.

Meni je bila dobra izkušnja in zelo mi je bilo všeč, ker so se smejali našim šalam. *(Ajša)*

Všeč mi je bilo, da so se ob našem nastopu zabavali. *(Neja)*

Všeč mi je bilo, da smo jih nasmejali! *(Petra)*

Všeč mi je bilo, ker so razumeli naš humor, so nas spremljali in se zabavali. *(Nina)*

Smejali so se našim šalam in polepšali smo jim dan. Tudi oni so ga nam. *(Zarja)*

Imela sem se super, zelo mi je všeč in upam, da smo jim polepšali dan in jih razveselili, ter da bomo še kdaj prišli na obisk. *(Olivia)*

Zelo mi je bilo všeč in upam, da smo starejšim občanom polepšali dan. *(Dada)*

Zelo mi je bilo všeč, ko smo jim polepšale dan, upam, da bomo še kdaj prišle. *(Živa)*

Všeč mi je bilo nastopati pred starejšimi, bilo je lepo. *(Tia)*

Imela sem se odlično, najbolj me je veselilo, da smo jim polepšale dan. *(Tiana Teodora)*

Na nastopu Domu sem zelo uživala. Upam, da smo občanom polepšale dan. *(Veronika)*

Na nastopu sem zelo uživala in bila sem vesela. Upam, da so uživali in da jim je bilo všeč. *(Evelin)*

Ko sem plesala sem vedela, da jim bom polepšala dan, a so ga oni bolj meni kot jaz njim. No, tako se jaz počutim. *(Tjaša)*

Enkraten se mi je zdel namen – da jih nasmejimo in jih razvedrimo. Uspelo nam je in želim, da se organizira čim več takih dni. *(Kristina)*

Počutila sem se zelo lepo, ker smo jim polepšali dan. Ko so učenke 6. razreda igrale igrico, jih je bilo zelo lepo slišati, kako so se smejali. Bil je zelo lep občutek, da sem lahko nekomu polepšala dan. *(Špela)*

DELAVNICA ZAVIJANJA DARIL

»Kaj pa ti pripravljaš?« me vpraša prijateljica, ko pride na obisk in zagleda goro škatel, ovojnega papirja, pentelj... po celi dnevni sobi.

»Ja, veš, grem na Bokalce, tam imam delavnico zavijanja daril, za gospe v Domu. To je moje prostovoljno delo. Zdaj, ko sem v penzionu in imam čas, se mi zdi prav, da znanje, ki ga imam, ne gre v pozabo in ga delim še s kom.«

Zavijanje daril je zelo kreativno delo in gospe uživajo ob kombiniranju barv in različnih vrst materiala. Dobijo ideje, da lahko pozneje tudi same oblikujejo darilo za svoje najdražje. Vesela sem, da lahko v njihov vsakdan vnesem nekaj dogajanja in ustvarjalnega dela, da lahko kakšno urico preživimo skupaj in ustvarjamo.

Marija Oblak
prostovoljka

KRKIN TEDEN HUMANOSTI IN PROSTOVOLJSTVA 2013 OBISK DSO BOKALCI

Dobrodelnost ima veliko obrazov in čisto vsak je dragocen. Mnogi med njimi od nas ne zahtevajo veliko – morda le drobno dejanje, dobro misel ali besedo. Je občutek, ki v nas zori v vseh obdobjih, in mnogokrat ni treba veliko, da bi pokazali, da nam je mar. Dovolj so že srce in preproste besede.

Pod sloganom Tudi dobrodelnost je del nas smo se zaposleni v podjetju Krka, d. d., tovarna zdravil iz Novega mesta že drugo leto zapored povezali na Krkinem tednu humanosti in prostovoljstva, ki je potekal med 15. in 20. aprilom 2013. V tem tednu se je različnih dejavnosti udeležilo več kot 700 Krkašev. Družbena odgovornost je globoko zakoreninjena tako v Krkinem poslovnem razmišljanju kot tudi v vsakodnevnem razmišljanju zaposlenih.

V letošnjem dobrodelnem tednu smo Krkaši:

- zbirali različne potrebščine in oblačila za Rdeči križ in Karitas, ter zbrali skoraj 2 toni potrebščin,
- pomagali pri pakiranju živilskih paketov in razvrščanju oblačil na Rdečem križu in Karitasu, ter tako pripravili 1.000 paketov,
- darovali skoraj 100 l krvi,
- pomagali starejšim v 15-domovih starejših občanov v Sloveniji,
- preživljali čas z varovanci varstveno-delovnih centrov ter zvez in društev oseb s posebnimi potrebami,
- delili trenutke in razveselili skoraj 1.000 otroke iz socialno ogroženih družin,
- zbirali hrano za pse in mačke iz zavetišč in zbrali skoraj 540 kg pripravljene hrane.

Obisk Doma starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, enota Bokalce

Vsakdo od nas kdaj potoži, da ima težave s spominom, zbranostjo ali drugimi intelektualnimi sposobnostmi. Pogosto se sprašujemo, ali se da kaj storiti, da bi čim dlje ohranili intelektualno svežino. Na srečo se da. Novejše raziskave in tudi povsem praktične izkušnje kažejo, da je z možgani podobno kot z mišicami: če jih zaposlimo in uporabljamo, ohranijo moč in gibljivost, pri zanemarjanju pa izgubljajo svoje v življenju pridobljene sposobnosti. Tako kot potrebuje telo mišično kondicijo, da zmore določene telesne napore, potrebujejo možgani stalno miselno kondicijo, da so sposobni reševati miselne napore. Zato smo možgane za slabo uro zaposlili z "miselno telovadbo". Za oskrbovance Doma smo sredi aprila pripravili delavnico pomnjenja Bilobil, v kateri so lahko aktivno sodelovali s prostovoljci. Šlo je za skupek preprostih vaj, ki so pomagale razgibat um.

Druženje s citrami

Stanovalci, prostovoljci in delavci Doma starejših občanov Bokalci pa so bili v okviru Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva izbrani tudi za gostitelje druženja s citrami. Krkaši smo jim omogočili popestritev dneva s prisrčnim kulturnim programom s koncertom znane slovenske citrarke Tanje Zajc, skupaj s pevko Brigito Vrhovnik. Prostovoljstvo se je tako izkazalo kot dejanje delitve sreče, srčnosti in veselja.

Pomoč starejšim osebam

Številni prostovoljci so se tako odločili za pomoč stanovalcem več domov starejših občanov po Sloveniji. Tako smo v 15 domovih zanje pripravili delavnice s tehnikami pomnjenja, jim spremljali na sprehodih in pomagali pri njihovih vsakdanjih opravilih.

Anja Lesar
sodelavka za marketinško sodelovanje

RAZVEDRILO

Katere živali se skrivajo v naslednjih črkovnih skupinah?

ČAKMA **MAČKA** _____ LEŽAV _____

ZAOK _____ BOADL _____

GERIT _____ NRAS _____

CEZAJ _____ DOKORILK _____

VRAAK _____ NEEJL _____

Zamenjajte eno črko in dobite besede z novim pomenom.

GROF **KROF** _____ PORA _____

VESELJE _____ KAL _____

GOLICA _____ ČEBULA _____

SLAP _____ POPER _____

PUPEK _____ LES _____

REŽA _____

SKRB ZA ZADOVOLJSTVO ZAPOSLENIH IN PREPREČEVANJE IZGOREVANJA

Dom za starejše nudi stanovalcem poleg nastanitve tudi raznovrstno in različno zahtevno obliko pomoči. Glede na kategorijo oskrbe se oskrbovanci delijo na štiri skupine. Prva skupina so zdravi stanovalci, ki ne potrebujejo osebne pomoči, temveč le sistemski pregled, diagnostično obravnavo in zdravljenje ob morebitnih akutnih boleznih. Druga skupina so stanovalci z zmernimi starostnimi in zdravstvenimi težavami. Ti so dobro pomični in pol-pomični kronični bolniki. Nekateri od njih potrebujejo zaradi bolezni pomoč pri kopanju in vzdrževanju osebne higiene. Tretja skupina so stanovalci z večjimi starostnimi in zdravstvenimi težavami, ki potrebujejo manj intenzivno zdravstveno oskrbo in manjši obseg neposredne osebne pomoči. V to skupino sodijo delno pomični bolniki in nepomični bolniki, ki potrebujejo pomoč pri osebni higieni in oblačenju, duševno prizadeti bolniki v kompenziranem stanju, ki potrebujejo redno zdravljenje in nadzor ter bolniki, ki ne morejo zadrževati urina in blata. Četrta skupina so stanovalci z najzahtevnejšimi starostnimi in zdravstvenimi težavami, ki potrebujejo intenzivno zdravstveno oskrbo in celotno neposredno osebno pomoč.

Tipičen slovenski dom za starejše bistveno presega osnovno vlogo takšnega doma. Danes je to stanovanjski dom, dom za stanovalce z demenco, negovalni dom in negovalna bolnišnica – vse v enem.

Zdravstvena nega in oskrba pokriva po delitvi del in nalog največje število zaposlenih v domu za starejše. Nosilec glavnega procesa, ki poteka v okviru zdravstvene nege in oskrbe, je negovalni tim, ki ga vodi diplomirana medicinska sestra, sestavljajo pa ga še zdravstveni tehniki, bolničarji, strežnice in oskrbovalke. Na razvoj zdravstvene nege in oskrbe v socialnih zavodih vpliva veliko dejavnikov, kot so preobremenjenost zaposlenih zaradi neustrezne kadrovske politike, odnos družbe do starejših in sistemska nedorečenost med Ministrstvom za zdravje in Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve glede sistematizacije delovnih mest, plačila storitev in druge problematike. Glavni cilj službe zdravstvene nege in oskrbe v domu za starejše je pomoč stanovalcem pri zagotavljanju optimalne kakovosti življenja.

Kavšek (2006; 58) je primerjala različne kategorizacije bolnikov in sistematizacijo delovnih mest v bolnišnicah in v socialno varstvenih zavodih. Ugotovila je, da imajo zaposleni v zdravstveni negi in oskrbi za pomoč stanovalcem v domovih kar 40 % manj časa v primerjavi z izvajalci zdravstvene nege v bolnišnici. Glede na kategorizacijo zdravstvene nege je v socialno varstvenih zavodih premalo kadra, ki ima zato manj časa za opravljanje dejavnosti zdravstvene nege in oskrbe po veljavnih standardih. Potrebni so večji napori za dvig strokovnosti in izboljšanje kakovosti zdravstvene nege.

Številne raziskave (Mihalič, 2008; Černetič Bizjak 2008; Bakker in Demerouti 2007 in drugi) so dokazale vpliv različnih dejavnikov na dobro počutje zaposlenega. Mednje sodijo pozitivno vedenje nadrejenega, pozitivna komunikacija med zaposlenimi, zdravo življenje zaposlenih, uporaba različnih znanj in spretnosti na delovnem mestu in podobno. Raziskovalci so tudi potrdili, da se z zadovoljstvom povezuje občutek nadzora nad določenim delom. Z zadovoljstvom so povezane tudi značilnosti delovnega mesta. Dobro počutje na delovnem mestu omogočajo še priložnosti za uporabo znanj in spretnosti, ki jih zaposleni ima, raznolikost nalog, materialna varnost, podpora nadrejenih, spoštovanje in medosebni kontakt.

Organizacija ne more predvideti vseh situacij, v katerih se zaposleni počutijo preobremenjeni, razočarani ali podcenjeni in se jim izogniti. Vendar pa domišljen organizacijski pristop, ki je usmerjen na specifične razmere v določeni organizaciji, okrepi sposobnost organizacije, da neprestano išče in tudi najde načine zagotavljanja zadovoljstva, ki zmanjšajo tveganje za izgorevanje pri zaposlenih.

Namen raziskave v našem Domu je bil preučiti vplivnost dejavnikov, ki lahko povzročajo izgorelost pri delu, s poudarkom na stopnji zadovoljstva pri delu. Naša raziskava je pokazala, da je raven zadovoljstva pri delu povezana s prisotnostjo simptomov izgorevanja pri delu. Povezava je pričakovana, saj so jo potrdile številne raziskave v svetu.

Raziskava je pokazala tudi, da je izgorelost večja pri bolničarjih, negovalcih, strežnicah in oskrbovalkah kot pri medicinskih sestrah, delovnih terapevtih in fizioterapevtih. O višji stopnji izgorelosti na delovnih mestih, ki so slabše plačana in zajemajo pretežno fizično dejavnost, poročajo tudi rezultati drugih raziskav. Ti zaposleni imajo tudi bistveno manjšo možnost avtonomije pri svojem delu, prav tako imajo manjšo možnost napredovanja in slabše možnosti pri nematerialnem nagrajevanju. Najvišja stopnja izgorelosti se pojavlja pri zaposlenih z delovno dobo med 30 in 35 let. Ljudje z daljšo delovno dobo so dlje izpostavljeni delovnim naporom. Pogosteje imajo tudi večjo odgovornost izven delovnega časa, na primer preživljanje družine. Zmanjšuje se jim vitalnost, pojavljajo se težave z zdravjem in podobno. Vse to pa je posledica preobremenjenosti in pogostejših čustvenih težav.

Dobljeni rezultati nam bodo pomagali poiskati in določiti pristop, ki je prilagojen značilnostim delovnega okolja in okoliščinam, ki so specifične za socialno varstvene zavode. S tem pristopom bomo naredili podlago za proces, s katerim bomo vzdrževali doseženo stopnjo zadovoljstva, izboljšali prepoznavanje začetkov pojava izgorelosti in zmanjšali tveganje izgorevanja. Učinkovitost obvladovanja psihične obremenjenosti je močno odvisna od dejanskih delovnih razmer in sposobnostmi posameznika za soočenje s spremenjenimi pogoji dela in novimi zahtevami. Vprašanje je, koliko tovrstnih zmožnosti posameznik prinese na delovno mesto. Uvajanje novih zaposlenih mora biti premišljeno tudi v tem, kaj novi delavec od svojega dela pričakuje in kaj dejansko dobi. Prav tako so izrednega pomena fizične obremenitve. Obremenitev lahko povzroča neugodje, v nekaterih primerih pa celo presega tolerančno mejo. Z upoštevanjem ustreznih ergonomskih načel in z različnimi prerazporeditvami delovnih mest skušamo najti ugodnejšo delovno obremenitev. Stalno izboljševanje delovnih in poslovnih procesov, izpopolnjevanje delovnih postopkov in metod bo prispevalo tudi k zmanjšanju preobremenitev.

Literatura:

1. *Bakker, A.B. in Demerouti, E. (2007). Job Demands - Resourses model. http://en. wikipedija.org/wiki/Job_Demands-Resourses_model 12.12.2010*
2. *Černelič Bizjak, M. (2008). Zadovoljstvo z delom, zdravje in zadovoljstvo z življenjem. Zdravstveno varstvo, 47, str. 199-207.*
3. *Kastelic, M. (2011). Zadovoljstvo zaposlenih v socialno varstvenih zavodih kot dejavnik proti izgorevanju pri delu. Magistrsko delo, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj.*
4. *Kavšek, M. (2006) Smernice kategorizacije za izboljšanje kakovosti zdravstvene nege in oskrbe v domovih starejših občanov. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru: Fakulteta za organizacijske vede.*
5. *Mihalič, R. (2008) Povečajmo zadovoljstvo in pripadnost zaposlenih: praktični nasveti, metodologija, interni akt in model usposabljanja za celostno upravljanje, učinkovito merjenje in uspešen razvoj ustrezne in spodbudne organizacijske kulture in klime. Škofja Loka: Mihalič in partner*

mag. Marijana Kastelic
vodja ZNO

DELO V DOMU Z VIDIKA MEDICINSKE SESTRE

V Domu na Bokalcih sem se zaposlila kot mlada medicinska sestra po končani Višji šoli za zdravstvene delavce v Ljubljani. Od takrat je minilo že več kot trideset let. To je bila moja prva redna zaposlitev. Ni pa bilo to moje prvo srečanje s starostniki, s tovrstnim okoljem in vzdušjem, saj sem v času šolanja opravila kar nekaj ur študentskega dela v podobni ustanovi v domačem kraju.

Prve dneve in tedne na delovnem mestu so me s tesnobo navdajali dolgi hodniki in veliko število stanovalcev in sodelavcev, ki jih nisem poznala. Od blizu sem pričela natančneje spoznavati druge obraze starosti, ki v zunanjem svetu niso opazni. V domskem okolju so se hitro razblinile predstave o babicah, ki pletejo in vnukom pripovedujejo pravljice. Na mestu je bilo zbrano veliko število starih in mnogo hudo bolnih ljudi, ki so v zunanjem svetu nevidni. Še vedno imam živo v spominu takratni oddelek za osebe z demenco, ki se je nahajal v tretjem nadstropju zdajšnjega starega dela Doma. Takratni oddelek in vzdušje na njem je težko primerjati z današnjim. Pogoji za delo v zdravstveni negi in sredstva ter pripomočki so bili mnogo bolj skromni, kot so danes. Že takrat so v Domu delali srčni ljudje, ki so stare ljudi čutili in se jim razdajali. Po začetniških težavah in privajanju sem postala zavzeta učenka starejših kolegic in se od njih učila veščin za poklic in življenje. Površnemu zunanjemu opazovalcu in tudi številnim zdravstvenim delavcem, ki ne delajo s starostniki, se delo v Domu verjetno zdi dolgočasno, nezanimivo, pusto in depresivno. Sama sem kmalu ugotovila, da je delo medicinske sestre v Domu za stare lahko strokovno bogato in raznoliko.

Medicinska sestra se pri svojem delu srečuje s stanovalci, ki so v Dom prišli največkrat zaradi težav povezanih z zdravjem. Njihov prihod in sprejem mnogokrat ni njihova izbira in želja, pač pa življenjska nuja za katero ni drugačne rešitve. Zdravstvene težave, ki so lahko somatske ali psihične narave (ali kombinacija obeh), so tako hude, da jih starostnik in tudi njegovi svojci doma ne morejo več ustrezno reševati. Največkrat gre za zelo poslabšano in napredovalo stanje pri kroničnih boleznih kot so: srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen, kronične bolezni gibalnega aparata, maligna obolenja, poškodbe (največkrat gre za osebe po zlomu kolka) in številna druga. Težavam psihične narave pa največkrat botruje katera od oblik demence.

Zdravstvena nega v Domu je nabor aktivnosti, ki je usmerjena prvenstveno v reševanje težav z zdravjem na terapevtskem, negovalnem in zdravstveno-vzgojnem področju. Nosilka aktivnosti na področju zdravstvene nege je medicinska sestra. Medicinska sestra je oseba, s katero se med prvimi sreča stanovalec, ki je na novo sprejet v ustanovo. Stanovalci, ki prihajajo, so zelo različno pripravljeni na sprejem v Dom. Tudi vzroki za sprejem in psihofizično stanje ob sprejemu so različni. Sprejem v ustanovo pomeni za stanovalca globoko in dolgoročno spremembo, ki prinaša s seboj stisko, strah, negotovost, žalost, občutek zapuščenosti in nemoči. Sprejem v Dom pomeni nov red, zmanjšanje svobode in kontrole nad lastnim življenjem in povečuje odvisnost od drugih. Pri osebah z demenco je izrazitejša še zbeganost zaradi novega, nepoznanega okolja in ljudi. Pri svojcih je običajno prevladujoč občutek krivde, ker pošiljajo drago osebo od doma. Zato je že ob sprejemu izjemno pomembno, da medicinska sestra prepozna stisko in strah in se nanju odzove z optimističnim pristopom in človeško toplino. S strokovnim in človeškim pristopom omili stisko stanovalca in svojcev. S pristopom in odnosom pokaže, da ji je mar in postavi temelje za zaupen odnos in bodoče sodelovanje.

Medicinska sestra v Domu je strokovnjak na področju zdravstvene nege in je vodja negov-

alnega tima. Prepozna potrebe posameznega stanovalca, ki včasih tudi niso povsem v skladu s stroko, a stanovalcu ogromno pomenijo. Načrtuje aktivnosti za njihovo izpolnjevanje in jih v skladu z delokrogom tudi izvaja, dokumentira in ocenjuje ter po potrebi spreminja. Temelj za kvaliteto bivanja stanovalca v Domu je izvajanje zdravstvene nege v skladu s strokovnimi usmeritvami in ciljem, da se izboljša zdravje ter da se izboljšajo ali povrnejo sposobnost za čim bolj samostojno življenje starostnika. Obravnava posameznika mora biti individualna in celovita, kar pomeni, da je v največji možni meri prilagojena posamezniku. Samo v takem primeru lahko govorimo o kakovostni obravnavi, ki se zrcali v zadovoljstvu uporabnika. Pomembno je, da je stanovalec vključen v pripravo načrta, da se upošteva njegove želje in pričakovanja v največji možni meri. Zelo pozitivno je, če medicinska sestra v pripravo in kasneje tudi v izvajanje, vključi tudi svojce in jih tako pridobi za svoje sodelavce. Za celovito obravnavo posameznika medicinska sestra nujno sodeluje s sodelavci znotraj zdravstvenega tima in tudi izven njega.

Načrtovanje aktivnosti zdravstvene nege za posameznega stanovalca je prvenstveno namenjeno povrnitvi zdravja in povečanju stopnje njegove samostojnosti, vendar mora biti medicinska sestra pri postavljanju ciljev realna in zato pogosto skromnejša v pričakovanjih. Velikokrat je velik uspeh že to, da je kronična bolezen pri stanovalcu stabilna in je stanovalec ohranil omejeno sposobnost za samooskrbo in z njo povezano samostojnost na daljši rok. Včasih mora načrtovati tudi aktivnosti, ki stanovalcu omogočajo humano in dostojanstveno slovo, njegovim svojcem pa pomoč in oporo ob izgubi drage osebe.

Medicinska sestra v socialnem zavodu ima več področij delovanja. Kadar so njene aktivnosti usmerjene v pomoč pri ohranjanju in večanju samostojnosti, ima nalogo terapevta. Če stanovalec ne zmore več poskrbeti za svoje potrebe, izvaja naloga negovalca. Učiteljica in vzgojiteljica je takrat, ko stanovalca in tudi svojce poučuje o aktivnostih za ohranitev in krepitev zdravja. Kadar stanovalec ne zmore več zagovarjati svojih stališč, postane njegova zagovornica-ta funkcija je pogosto potrebna v primeru prevelikih pričakovanj s strani stanovalčevih svojcev in bližnjih, ki ga zaradi lastnih stisk in nevednosti silijo v nekaj, česar ne zmore.

Funkcijo učiteljice in vzgojiteljice ima medicinska sestra tudi v odnosu do mlajših kolegic in kolegov, ki začenjajo poklicno pot ter dijakov

in študentov, ki v Dom prihajajo na praktični pouk. S poučevanjem jim predaja svoje strokovno znanje in izkušnje, vzgaja pa jih predvsem s svojim vzgledom.

Naloge medicinske sestre so številne in zahtevne. Za tehnično brezhibno opravljanje le-teh mora imeti strokovno znanje. Poleg tega pa tudi dobro razvito veščino komunikacije, s pomočjo katere ustvarja odnose, ki ji omogočajo uspešno delo s stanovalci, svojci in sodelavci. Iskren odnos ob pristnem človeškem stiku omogoča, da stanovalec lahko sčasoma brez zadržkov pove svoje potrebe, želje in pričakovanja, pa tudi strahove. Takšen optimističen in konstruktiven odnos je lahko usmerjen k ustvarjalnemu reševanju težav in stisk. Komunikacija je veščina, ki se je učimo celo življenje in vanjo vgrajujemo empatijo, potrpežljivost, razumevanje, človeško toplino.

Medicinska sestra v Domu za starostnike deluje profesionalno s svojim specifičnim znanjem in tako je tudi prav. Vendar je ravno tako pomembno njeno delovanje po človeški, povezovalni plati. Ta del naloge je za medicinsko sestro v Domu še posebej zahteven in težko izvedljiv. Čas v katerem živimo, izrazito zaznamujeta naglica in večno pomanjkanje časa. Kadrovski normativi predpisujejo toge časovne omejitve za delo s posameznikom. Poleg tega je medicinska sestra zasuta z množico obrazcev s področja evidentiranja, načrtovanja in organiziranja. Za pristen človeški stik in pogovor ima malo časa, zato je še bolj pomembno, da ga učinkovito izrabi.

Medicinska sestra, ki dela v Domu za starostnike, spremlja svoje varovance v zadnjem obdobju njihovega življenja. V tem obdobju so veliki življenjski cilji že doseženi, ostajajo pa manjši, ki so za kakovostno preživljanje dni v starosti ravno tako pomembni. V doseganju malih ciljev in uspehov, v zadovoljstvu in kakovostnem življenju naših stanovalcev tudi delavci črpamo del delovne in življenjske energije za nove dni.

V letih, ki sem jih sama preživela na delovnem mestu medicinske sestre, sem bila priča spreminjanju in napredku na vseh področjih življenja v našem Domu. Vesela in ponosna sem, da je zdravstvena nega v Domu kakovostna in da sem bila dolga leta skupaj s sodelavci priča in soustvarjalka napredka. Prepričana sem, da nas kljub času, ki ga živimo in ni prijazen, delovna vnema, optimizem, ustvarjalnost in volja za sodelovanje ne bodo pustili na cedilu.

Marija Modrijan
dipl. medicinska sestra

POZITIVNA ZGODBA

Živimo v zahtevnem času, ki je poln izzivov in priložnosti. Iz leta v leto opažam, da se zaposleni v našem Domu ne znajo, oziroma ne zmorejo pogovarjati o pozitivnih stvareh, ki jih vsak dan počnemo, medtem ko opravljamo svoje delo. Nenapisano pravilo je, da so izključno samo slabe novice dovolj dobre in zanimive, da se o njih pogovarjamo. Dobro je, da se zavedamo, da imamo na tem svetu določeno število dni. Večji del svojega življenja preživimo v službi. Negativne novice, oziroma negativna čustva so izredno nalezljiva in se širijo kot virus. Iz dneva v dan je vse več okuženih ljudi. Na žalost so tudi ljudje, ki s svojim obnašanjem in ravnanjem poskušajo od nas vzeti vso toplino in prijaznost ter jo nadomestiti s hladnostjo in prezirom. To je nevarna igra, ki je ne smemo sprejeti. Pogosto se te nevarnosti niti ne zavedamo. Negativna čustva vplivajo tudi na klimo v Domu. V daljšem časovnem obdobju negativna klima zelo vpliva na naše psihofizično zdravje. Ker je zdravje pri večini ljudi zelo pomembna vrednota mislim, da je dobro, da se o tem pogovarjamo in pišemo.

Pogosto imam občutek, da se ne zavedamo, koliko dobrih in pozitivnih stvari dnevno naredimo. So tudi takšne stvari, ki so občudovanja vredne in na katere smo lahko vsi ponosni.

Spomnim se gospe, ki je bila sprejeta v Dom iz Kliničnega centra, kjer je bila zdravljena zaradi srčnega infarkta. Gospa je bila praktično popolnoma odvisna od zdravstvenega in negovalnega osebja. Po enem letu bivanja v Domu se je njeno zdravstveno stanje bistveno izboljšalo. Tako, da se je skupaj s svojci odločila, da bo poskusila živeti v svojem stanovanju. Težko je z besedami opisati njeno hvaležnost za vso pomoč, ki smo jo ji nudili. Vedno je poudarjala, da se pri nas v Domu nikoli ni počutila kot številka, ampak kot oseba, počutila se je sprejeto, zaželjeno in varno. Ponovno nas je obiskala čez par mesecev, na svoj 80. rojstni dan. Želela je z nami praznovati svoj rojstni dan. Seveda smo bili prijetno presenečeni in ponosni.

Podobnih zgodb je veliko. Na žalost se pogosto premalo zavedamo, da je naše delo koristno in da ga dobro opravljamo.

Narcis Čauš
dipl. zdravstvenik

SESTAVA OBROKA PRI STAROSTNIKU

Staranje je neizogiben biološki proces. Z načinom življenja pa lahko pozitivno vplivamo na ta proces. Poznani dejavniki, ki vplivajo na dobro počutje so:

- redna prehrana,
- raznolika in uravnotežena prehrana,
- redna telesna aktivnost,
- primerna telesna teža,
- zadostna količina spanja,
- nekajenje,
- abstinenca ali zmerno uživanje alkohola.

Zdrava prehrana starostnikov je sestavljena iz varovalne prehrane, ki je pri starejšem človeku razbremenilna za prebavni in presnovni proces.

Vedeti moramo, da ne poznamo dobrih in slabih živil, ampak samo slabe prehranske navade. Vsa živila, ki jih kupimo, so dobra, pogoj pa je higienska neoporečnost. Pomembno je sestaviti zdrav in dober jedilnik. Da to dosežemo, moramo pri sestavi jedilnika za starejšega človeka upoštevati naslednje:

- ali potrebujemo posebno zdravilno dieto,
- ali ima starostnik alergije na hrano,
- kakšne so prehranske navade,
- hrana mora biti energijsko in hranilno uravnotežena,
- dnevni obrok ne sme vsebovati preveč maščob,
- dnevni obrok mora vsebovati čim več sadja, zelenjave in črnega kruha,
- popiti je treba najmanj 2 litra tekočine dnevno,
- dnevno je treba zaužiti najmanj 3 in najbolje 5 obrokov,
- dopolnilni obrok (malica) lahko vsebuje sadje, fermentirane mlečne izdelke ali košček nemastnega peciva,
- manjši obrok za večerjo.

Obrok z manj energije mora vsebovati enake količine hranilnih snovi kot obrok z večjo količino energije, kar je zelo težko doseči brez posebne skrbi in strokovnega nadzora. V primerih, ko so obroki preveč energijski, obstaja pri starostnikih zaradi premajhne telesne aktivnosti velika nevarnost prekomerne telesne teže, ki s sabo potegne veliko nevšečnosti. Značilne posebnosti pri prehrani starostnikov so:

- manjše potrebe po energiji,
- potrebe po hranilnih snoveh niso nič manjše kot pri mlajših ljudeh,
- zmanjšan občutek za tek in žejo je nevarnost za slabo prehranjenost in dehidracijo,
- pomanjkljiva prehrana skupaj s premajhno telesno aktivnostjo pospešuje procese in znake staranja ter slabše psiho-fizično počutje,
- v prehrano starostnikov vključujemo živila v skladu s piramido živil.

DUŠEVNE IN PREHRANSKE TEŽAVE STAROSTNIKOV

Prehranjevalnih težav tako kot pri otrocih, tudi pri starih ljudeh ne moremo razumeti samo na osnovi fizioloških procesov, temveč jih lahko razumemo le, če jih povežemo z družbenimi značilnostmi teh ljudi. V telesnem pogledu se staranje kaže v krčenju postave, počasnejšemu gibanju, gubanju kože, tresenju rok … V duševnem pogledu se staranje kaže v oslabelosti zaznav, pešanju spomina, pojavlja se depresija, tesnobnost, brezvoljnost, negativizem …

Poleg splošnih značilnosti prehranjevanja je zato pri starostnikih treba upoštevati nekaj pomembnih načel:

- starostniku je treba razložiti potrebne spremembe v prehranjevanju, npr. zmanjšanje maščob, da starostnik ne bo opustil uživanja dragocenih živil,
- prehranske spremembe je treba motivirati s poudarjanjem ugodnega vpliva na zdravje,
- apetit, potrebe po hrani in čilost je treba vzpodbujati s telesno aktivnostjo, tudi pri tistih, ki so vezani na invalidski voziček ali posteljo,
- starostniki so pri jedi počasnejši zaradi počasnejše motorike, pa tudi slabšega ali umetnega zobovja, zato pri jedi ne smejo imeti občutka, da so preganjani,
- s starostjo se zniža prag okusa za slano in grenko, manj pa za sladko in kislo,
- hrana naj bo pri starostnikih na nezaveden način simbolično povezana z otroštvom in materinsko skrbjo, zato naj se strežno osebje občasno sprehodi od mize do mize, ter jih povpraša po počutju,
- domač in topel videz jedilnic (tople barve sten, skromno pohištvo …).

Neredna in neraznolika prehrana ter pomanjkanje telesne aktivnosti sta najpogostejša vzroka hitrega staranja, telesne oslabelosti in pešanja umskih sposobnosti. Starostniki, ki živijo v domovih za starejše občane in so pod stalno zdravniško kontrolo, so bolje oskrbljeni. Po drugi strani pa je domače okolje tisto, ki ga je starostnik vajen in ima zdravilne učinke, še zlasti, če je dovolj medsebojnega razumevanja za težave, s katerimi se slej ko prej sreča vsak starostnik.

Potrebe po energiji se zmanjšajo, ker se zmanjšata osnovna presnova in telesna dejavnost. Slab tek in slabo zdravje povečujejo potrebe po esencialnih hranilnih snoveh, zato je pomembna mešana hrana, ki vključuje lahko prebavljivo meso, ribe, posneto mleko in mlečne izdelke, žitarice, stročnice, sadje in zelenjavo, ki naj bo po potrebi tudi v pasirani ali kašasti obliki. Veliko starostnikov pozabi, da telo nujno potrebuje dovolj tekočine, zato je treba temu posvetiti pozornost, jih vzpodbujati in imeti tekočino vedno na razpolago (vodomati).

Pri pripravi hrane je treba skrbeti, da je ne osiromašimo z nepravilnimi postopki priprave, pri načrtovanju pa se moramo zavedati dejstva, da ima vsak starostnik svoje prehranske navade in bi bilo neprimerno, če bi mu odtegnili vse, česar je bil navajen vse življenje, ali mu vsiljevati jedi, ki jih odklanja. Pri načrtovanju prehrane moramo prisluhniti željam starostnika, istočasno pa v obroke vključevati hranila, ki so zanj ključnega pomena.

Tudi v prehrani starostnika se moramo zavedati dejstva: kar prija, ne škodi.

Matjaž Eržen
vodja kuhinje

LITERARNI UTRINKI

Sreča je v tem, da si ne želimo ničesar drugega,
kot to, kar že imamo.

E. Flajan

KAKO LEPO

Kako lepo nekoga je ljubiti,
v srcu svojem nositi ga.
Kako prijeten je občutek da si ljubljen,
da nekdo te rad ima.
Ko z roko v roki z njim prehodiš steze,
z njim opazuješ oblake,
čutiš vetrič,
nasmeh lunin, ko smeje se
skozi veje breze,
ko nežen vonj pomladi te vznemirja
in te pomiri,
takrat začutiš,
kako pri nekomu ljubljen si.

Še trdneje na prsi Biser si privijem.
Spočij se tu pri meni, oči zapri,
v naročju mojem ti.
Kot popotnik po naporni poti
umiri se, zaspi.
Ker jaz tvoje sem zavetje, varno zatočišče,
ti meni si pristan, moje si svetišče.

Helena Bartol
pomočnica kuharja

PISMO MATERI

Zlatorumena jutranja zarja. Zrem v lepoto, v meni pa so žalostne misli. Sredi te lepote se prikaže materin obraz, poln dobrote in razumevanja. Mati, mati, ponavlja moje srce. Dom za ostarele, v njem živi moja mati. Ko so te odpeljali, nisem imela moči, da bi te spremljala. Spremljevalka je bila moja starejša sestra. Redno sem te obiskovala, vedno si imela pripravljen kovček, da greš domov, a praga svojega doma nisi več prestopila.

Moja mati, biser, znala si se žrtvovati, znala si tešiti moje bolečine in me vzpodbujati. Mama, se spominjaš? Rodila sem drugega otroka, zbolel je zaradi vodenice glave, star tri mesece. Zame je ugasnilo sonce. S kakšno ljubeznijo sem ga nosila, kako neznosna je bila moja bolečina. Njegove modre oči so se spremenile v začudene rjave. Med življenjem in smrtjo se je bojeval šest let. Ob meni si bila ti, mati, vzpodbujala si me. Jaz sem bila njena najmlajša deklica. Mama, se spomniš, v osnovni šoli si me poslala na okrevanje v Poljansko dolino. Jokala sem in ti si se s kolesom pripeljala k meni, me poljubljala in božala. Danes vem, da sem bila ljubljena, kar me je zaznamovalo za vse življenje. Se spomniš. Med vojno si mi dala namesto kaše kuhan krompirček. Tega ne bom nikoli pozabila. Se spomniš, kako si mi zvečer, preden si odšla v nočno službo, na mizo v kuhinji položila odejo in blazino, da sem počakala sestro in brata. Bilo me je strah, odpirala sem predale in gledala, če ni kdo v njih-strah. Bila je vojna, oče je odšel v partizane, ti pa si skrbela za vse tri otroke in še eno siroto. Kmalu si postala vdova s tremi otroki. Pokrivala si nas s težkimi železničarskimi plašči. Še danes me ponoči tlačijo. Vsi smo končali šole, brat inženir, sestra učiteljica in jaz profesorica. Povej, kako si zmogla, nikdar te nisem videla jokati. Jaz sem spala s teboj do štirinajstega leta, lahko sem te objemala in se stiskala k tebi. Ko ti pišem, se mi trga srce, kako velika žena si bila, koliko ljubezni si nam poklanjala, ko je tvoje srce krvavelo.

Ko sem rodila otroka, si več ur stala pred porodnišnici in jokala. Tedaj si jokala v skrbi zame. Ko sem se vrnila domov, te ni bilo. Svetla, s češnjevim pohištvom opremljena soba me je sprejela, vse je bilo v soncu, samo tebe ni bilo. Odšla si na trg, da bi mi skuhala močno kurjo juho. Če sem bila bolj slabotna, si se odpeljala v Avstrijo in mi prinesla zdravila.

Mama ali me slišiš?
Pred menoj zaživi okrašena kuhinja, srce preprežena s pisanimi trakovi. To smo ti vedno pripravili, ko si praznovala svoj rojstni dan. Mama, zdaj sem sama v Domu, okrašenim z bujnim cvetjem in mogočnimi drevesi. Mama, mama, kje si, rada bi te objela, poljubila in legla k tebi. Večkrat te tiho kličem v samotnih nočeh, ko mi je težko, ko stopam po tvojih stopnicah. Zunaj pa se bohoti mogočno sonce, ki me ne more več ogreti. Nisem sama, vedno si z menoj, vedno v mojem srcu. Deževno aprilsko jutro, v meni je eno samo hrepenenje in bolečina. Izpovedujem jo tebi, mogočni materi treh otrok, ki te ljubimo. Obsijana si s soncem, žarki se love v tvojih sivih laseh. Besede »imeti rad« ne morejo izraziti naše ljubezni in hvaležnosti. Ti si naše sonce v ledenih žalostnih nočeh, ti si tista mati, ki jo ljubimo. Ob besedi »mati« zažari moje srce.

stanovalka J.

MEDENA ZGODBA

Ko pišem te vrstice se nasmehnem sama sebi, res sem čisto prava čebelarka. Prisluškujem dežnim kapljam na terasi in pomislim, to je dobro, naj dežuje, kostanj še ne bo medil, mi pa bomo v miru stočili hojo, katero naše marljive delavke te dni pridno nabirajo v javorniških gozdovih. Zakaj čebele? Ker sva si z možem želela živeti v osrčju narave, imeti ogromen vrt, psa in čebele. Želela sva pobegniti iz mestne norišnice, stran od vsega vsakodnevnega natolcevanja o krizi, odpuščanjih… Pri nas doma čas teče drugače. Počasneje, a kljub temu nam ga dostikrat zmanjka. Večino popoldneva preživimo na vrtu, pa med rožami, grmovnicami in pri čebelah. Tam se ura ustavi. Čebelarjenje nama je dobesedno zlezlo pod kožo, postalo je način življenja in mišljenja.

Neizmerno spoštujeva čebele in ceniva njihov pomen za obstoj našega planeta. Med, ki ga tako spoštljivo vzameva najinim delavkam (imamo jih preko 2.000.000), nama ne pomeni le živilo kot tako, temveč je v njem vse tisto, kar slovenski čebelar že stoletja vidi v njem-tradicija, domačnost, toplina, povezanost… Slovenci smo že od nekdaj odlični in v evropskem prostoru cenjeni čebelarji. Skozi zgodovino smo daleč na sever in jug oskrbovali z medom in voskom samostane, cerkve in grofije. Že cesarica Marija Terezija je ustanovila prvo čebelarsko šolo in za prvega učitelja imenovala Slovenca, Antona Janša. Skozi zgodovino je slovensko čebelarstvo dosegalo le še vzpone in z našo avtohtono kranjsko sivko, ki je med čebelami najbolj medonosna, je slovenski med najbolj cenjen in iskan v evropskem prostoru. Na žalost pa je pri nas premalo čebelarjev, saj mladina stremi k drugim vrednotam in materialnim dobrinam, tako da starejši čebelarji nimajo naslednikov. Žalostno dejstvo, saj je v slovenske čebelnjake vloženo

ogromno truda in ljubezni. Že na zunaj so nekaj posebnega, pristnega. Poslikani in okrašeni so s panjskimi končnicami, v njih pa je živo opisana slovenska zgodovina. Obsega teme in prizore iz naše bogate ljudske zakladnice. Naj vas spomnim na prizore iz pripovedk in basni, katere smo poslušali kot majhni otroci. Torej zgodovina končnic sega daleč nazaj v obdobje poslikav pohištva, pročelij in hiš. Tudi čebela si je živopisno barvo lažje zapomnila in našla svoj panj. Najstarejša panjska končnica nosi letnico 1758, motiv pa je nabožen, Marija z Jezusom v naročju. Hranijo jo v Čebelarskem muzeju v Radovljici.

V naši družini se dobro zavedamo tega izročila tradicije in v naše izdelke vdihnemo kanček vsega, kar se je skozi stoletja tako skrbno negovalo. Naši kozarčki s sladkim medom niso le suhoparen artikel, ampak so lično povoščeni in ročno etiketirani.

Na poseben način ohranjamo tudi izročilo risanja panjskih končnic. Naravni smrekov les je prepojen s propolisom in s tem povoščen, motive pa mož črpa iz naše bogate zgodovinske zakladnice. Rojstnodnevno darilo je že marsikoga prijetno presenetilo, ko je na panjski končnici prepoznal sebe ali pa delček iz svojega življenja in dela.

Živimo v času, za katerega pravijo, da ni človeku najbolj prijazen. Napočil je čas, ko lahko porečemo, ustavite svet, rad bi izstopil. Nam je to uspelo, pa čeprav se svet ni ustavil, tudi izstopili nismo, le nekaj smo se naučili od naših čebel. Naučile so nas živeti, prisluhniti in spoštovat življenje.

Helena Bartol
pomočnica kuharja

DOGAJALO SE JE V PRETEKLEM LETU

Narava je v vsako dobro srce položila plemenito občutje,
da ni mogoče biti srečen sam, ampak da moramo iskati lastno srečo v tem,
da je drugim dobro.

Goethe

September 2012

11. septembra *smo imeli domski piknik.*

19. septembra *smo pod vodstvom prostovoljke, ga. Marije Oblak zavijali darila.*

Oktober 2012

3. oktobra smo imeli tradicionalni koncert moškega pevskega zbora Barje. **Naslednji dan** smo ob zvokih ansambla Podvig proslavljali jubileje bivanja v Domu. Predstavljena je bila nova, 12. številka domskega glasila Pod klobukom. Člani upokojenskega mešanega pevskega zbora iz Viča so nam s pesmijo polepšali **9. oktober.**

Dočakali smo kostanj in **23. oktobra** *pripravili kostanjev piknik.*

24. oktobra *so nas z nastopom razveselili člani vokalno-instrumentalne skupine Brede Šček.*

November 2012

14. novembra nam je g. Andrej Stermecki pripravil predavanje in nas s čarobno glasbo popeljal okrog sveta. Mesec smo zaključili medeno, naša delavka Helena in njen mož Tomaž sta predstavila čebelarstvo in medene proizvode.

Na Martinovo *smo srečo iskali na tomboli. Sreča je bila naklonjena g. Erjavcu, s pečeno gosjo so se mastili v novi hiši.*

Obiskale so nas pevke ljudskih pesmi »Trlce« iz KUD Ligojna in nam **20. novembra** *pripravile prijetno glasbeno popoldne.*

December 2012

V začetku decembra smo imeli Miklavžev sejem. **5. decembra** so nam člani mešanega pevskega zbora Pevci izpod Rožnika priredili bogat kulturni program.

7. decembra *so nam dobro voljo prinesli Rdeči noski.*

Leto smo zaključili z zabavo s srečelovom. Ob zvokih ansambla Podvig smo zaplesali in si voščili srečno **novo leto**.

Januar 2013

V **novo leto** smo vstopili s koncertom članov cerkvenega pevskega zbora iz Bevk. **3. januarja** so nam pripravili venček božično-novoletnih pesmi. **15. januarja** smo gostili mešani pevski zbor iz Vevč

21. januarja *pa mlade glasbenike iz Glasbene matice Ljubljana.*

Februar 2013

21. februarja *so nam posebno popoldne pripravili člani Krščanskega centra nove generacije z izbrano religiozno glasbo.*

Zimo smo preganjali na tradicionalni bokalški maškaradi.
Maske so se vrtele ob zvokih harmonikarja Mihe Dragoša.

Marec 2013

Pred dnevom žena so za vse naše stanovalke zaplesali člani folklorne skupine Židan Parazol. **13. marca** smo zapeli skupaj s članicami TD iz Šiške.
Prijeten popoldanski koncert so nam **26. marca** pripravili pevci DU Krim.

Pred cvetno nedeljo *smo delali butarce.*

V tednu **pred veliko nočjo** *smo barvali pirhe.*

April 2013

Člani pevskega zbora Livada so nam s pesmijo polepšali **5. april**.
Sredi aprila nas je obiskala ga. Marija Oblak in pripravila delavnico zavijanja daril, tokrat v pomladnem stilu. V okviru Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva so se delavci Krke pridružili stanovalcem na skupni delavnici urjenja spomina. **24. aprila** smo gostili pevce mešanega pevskega zbora Litostroj.

18. aprila *nas je obiskala citrarka ga. Tanja Zajc Zupan.*

25. aprila *smo se v spremstvu prostovoljcev iz Leka odpravili na potep po stari Ljubljani in tržnici.*

Maj 2013

Prvi teden v maju so nam glasbe polno popoldne priredili pevci moškega zbora Barje. **15. maja** smo se nasmejali ob vedrem in prikupnem nastopu učenk OŠ Vrhovci. Predstavile so se z glasbo, plesom in lastno dramatizacijo, polno humorja. **21. maja** so koncert priredile pevke ženskega pevskega zbora Svoboda Vižmarje-Brod. **Za konec maja** smo gostili bioenergetike. Demonstrirali so nam zdravljenje z bioenergijo.

14. maja *je ob otvoritvi razstave slikarke ga. Emilije Erbežnik nastopil vokalni trio iz Dragomera.*

Junij 2013

V pozdrav poletju so zapeli in zaplesali otroci iz vrtca Brdo.

19. junija nas je v čarobni svet pravljic in pripovedk popeljala ga. Lucija Magajna.

V domski kavarnico so se preko leta zvrstile naslednje razstave:
September 2012 Razstava čipk Doroteje Grager
Oktober 2012 Razstava fotografij s popotovanj po svetu avtorja Miha Koka
December 2012 Razstava adventnih venčkov članic zeliščarske skupine Doma
Januar 2013 Benetke - fotografska razstava Jerneja Hudolina
April 2013 Laos – fotografska razstava avtorjev Nejca Benka in Maše Zupančič
Maj 2013 Akvareli slikarke Emilije Erbežnik

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

NOVO NA BOKALCIH

Varovani oddelek

Predvidoma 1. oktobra 2013 bo v enoti Bokalce na voljo še en varovani oddelek za stanovalce z demenco z dvema bivalnima enotama in izhodom na zeleno površino. Na oddelku bo bivalo 24 oseb v eno in dvoposteljnih sobah s souporabo kopalnic, aktivnosti bodo potekale v skladu s sprejetim programom za osebe z demenco v obliki individualnega in skupinskega dela po vzoru gospodinjskih skupin.

Kratkotrajne (začasne) namestitve

so oblika celodnevnega institucionalnega varstva, namenjena posameznikom:

- ki imajo oskrbo zagotovljeno izven institucionalnega varstva in potrebujejo začasno institucionalno varstvo, ker oskrba izven institucionalnega varstva začasno ni zagotovljena (npr. zaradi odsotnosti/dopusta svojcev, čakanja na odobritev na zdraviliško zdravljenje…),
- ki potrebujejo storitev zaradi akutnega poslabšanja zdravja in bi ob ustrezni pomoči lahko dosegli vsaj delno samostojnost in zato v nadaljevanju ne bi potrebovali dolgotrajne celodnevne oblike institucionalnega varstva.

Kratkotrajna namestitev praviloma traja do tri mesece. Na voljo imamo 2 mesti, praviloma v poletnih mesecih.

V času kratkotrajne namestitve bomo starostnikom nudili namestitev, organizirano prehrano (štirje obroki), po potrebi tudi dietno prehrano, osnovno in dodatno oskrbo, zdravstveno nego, po potrebi fizioterapevtsko in delovno-terapevtsko obravnavo ter vključevanje v dnevne in tedenske aktivnosti v sklopu domskega varstva.

Informacije o obeh novostih:

Barbara Purkart, *pomočnica direktorica za strokovne zadeve*
Tel. 01 4770 603, e-mail barbara.purkart@dso-vic.si

Branka Drobnič, *socialna delavka*
Tel. 01 4770 604, e-mail branka.drobnic@dso-vic.si

Mojca Mikolič, *socialna delavka*
Tel. 01 4770 633, e mail mojca.mikolic@dso-vic.si

Vsak delovni dan med 08.00 in 14.00 uro ter ob četrtkih med 08.00 in 17.00.

POD KLOBUKOM
OKTOBER 2013, št. 13

Izdal: **Dom starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, enota Bokalce**
Zanj: mag. Melita Zorec, *direktorica*
Uredila: Damijana Hudolin
Fotografije: domski arhiv
Oblikovanje in prelom: ITAGRAF d.o.o.
Natisnili: ITAGRAF d.o.o.
Naklada: 300 izvodov