



POD KLOBUKOM

Št. 20

GLASILO DOMA STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA VIČ - RUDNIK, ENOTA BOKALCE

Oktober 2020

**Dom ni samo hiša,
dom smo ljudje.**



UVODNO RAZMIŠLJANJE

*Ohrani mirno glavo, ko je težko,
saj težko obdobje vedno enkrat mine.*

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Pred vami je nova številka bokalškega glasila Pod klobukom, zaznamovana predvsem z aktivnostmi zaradi koronavirusne bolezni, ki je v prvi polovici leta ohromila cel svet, nato pa od vseh nas zahtevala popolnoma drugačen način življenja.

V mesecu februarju smo spremljali dogajanje po svetu, predvsem v sosednji državi Italiji. Kar nekako nismo verjeli, da bo virus prišel tudi v našo državo in nenazadnje tudi v naš Dom, pa se je to zgodilo kljub zaprtju Doma ter izvajanju in upoštevanju vseh preventivnih ukrepov. 23. marca smo potrdili prvo okužbo pri stanovalcih in nekaj dni pozneje tudi pri zaposlenih. Kljub negotovosti in strahu smo v sodelovanju z epidemiologinjo nemudoma izvedli vse potrebne ukrepe za preprečitev širjenja virusa ter pričeli z iskanjem zaščitne opreme, ki je od začetka močno primanjkovalo. Covid-pozitivni stanovalci so v Domu bivali 75 dni (zadnja dva stanovalca sta bila drugič negativna na brisu 5. junija), skupno smo imeli 17 stanovalcev in tri zaposlene s potrjeno koronavirusno bo-

lezniijo. Pomemben podatek je tudi, da se šest stanovalcev, ki so bivali znotraj bivalne enote, kjer je izbruhnil covid-19, z virusom ni nikoli okužilo. Za obolele stanovalce je skrbelo 14 zaposlenih, popolnoma ločenih od zaposlenih, ki so svoje delovne naloge opravljali v zdravem delu Doma. To je bilo za stanovalce, njihove svojce in zaposlene težko obdobje, ki je od vseh terjalo veliko potrpežljivosti, prilagajanja, usklajevanja in pogovorov. Pomembno je bilo, da smo v okviru vsakodnevnih kriznih sestankov dnevno razdelili naloge, usklajevali procese, razreševali dileme, se pogovarjali o stiskah, načrtovali delo, se veselili vsakega negativnega izvida ter bili žalostni ob vsakem pozitivnem. Boj proti nevidnemu sovražniku nas je povezal in med nami utrdil vezi, kar nam je

omogočilo, da smo lahko svoje delo opravljali v nemogočih razmerah in z nadnaravnimi naporami. Zaposleni smo težko sprejemali, da smo zaradi prisotnega virusa v Domu stigmatizirani, da se nas izogibajo, da možje naših sodelavk niso smeli prihajati na delo samo zato, ker so bile njihove žene zaposlene v Domu, kjer imajo stanovalce s potrjeno koronavirusno boleznijo, da je bil postopek sprejema naših stanovalcev v bolnišnico zelo otežkočen ... Težko smo sprejemali tudi odzive svojcev, ki so iz lastne stiske zahtevali odgovore na vprašanja, ki jih nismo mogli podati, nenazadnje pa smo prepričani, da je izredni nadzor Zdravniške zbornice in Zbornice – Zveze nad izvajanjem zdravstvene dejavnosti v našem Domu krivičen do vseh zaposlenih, ki smo naredili vse, da smo preprečili širjenje virusa in ga z ustreznimi ukrepi omejili samo na eno bivalno enoto. Nismo namreč vedno znali odgovoriti na vsa postavljena vprašanja, saj je virus zelo nepredvidljiv in je bil vsaj v začetku precejšnja neznanka. Pa vendar smo vseskozi iskali možnosti, kako stanovalcem kljub zaprtju Doma narediti bivanje čim prijetnejše tudi z vzpostavljanjem stikov s svojci preko videoklicev, sprehodi stanovalcev na svežem zraku, kuhanjem kave, preskrbo z drobnimi potrebščinami in z zagotavljanjem raznovrstne prehrane, svojcem pa smo se trudili podati čim več informaciji v zvezi z

življenjem in delom v našem Domu ter informacij, ki so se nanašale na počutje posameznih stanovalcev. Obvestila smo objavljali na spletni strani in Facebook profilu, občasno pa smo svojce obveščali tudi po telefonu. Kljub covidu-19 smo našim stanovalcem zagotavljali kakovostne storitve v duhu spoštovanja, prijaznosti, strokovnosti, srčnosti, etičnosti in dobronamernosti.



Ostale dejavnosti smo potisnili ob stran in vse sile usmerili v to, da preprečimo širjenje virusa po Domu in po čim boljših močeh poskrbimo tako za zdrave kot obolele stanovalce. Sodelovali smo z zunanjimi institucijami, ki so nam priskočile na pomoč pri zagotavljanju dodatnega kadra (UKC Ljubljana in ZD Ljubljana), organiziranju prevozov, ko je bil ukinjen javni prevoz (Slovenska filantropija), izobraževanju zaposlenih o uporabi osebne varovalne opreme (Zbornica – Zveza), strokovnih napotkih

(UKC Ljubljana) in pridobivanju opreme (Civilna zaščita MOL). Še posebej pa smo hvaležni vsem donatorjem, ki so nam donirali osebno varovalno opremo ter druga sredstva za delo, ki smo jih v kriznih časih neizmerno potrebovali. Poseben izziv nam je bila organizacija obiskov, saj smo si po eni strani želeli čimprejšnjo normalizacijo življenja in bivanja v Domu, po drugi strani pa smo morali upoštevati priporočila, kako obiske zagotoviti na varen način. V Domu, kjer biva 378 stanovalcev, je organizacija obiskov namreč tudi velik organizacijski zalogaj. Sprva smo pričeli z omogočanjem obiskov preko stekla, od 11. maja dalje pa smo najprej omogočali nadzorovane obiske ob upoštevanju vseh zaščitnih ukrepov (nošenje obrazne maske in rokavic, pozneje pa sta rokavice zamenjala razkuževanje rok ter upoštevanje priporočene razdalje s čim manj dotiki), pozneje pa smo obiske prilagajali trenutni epidemiološki situaciji. Prilagodili smo tudi vse skupinske dejavnosti, ki smo jih sprva izvajali predvsem zunaj Doma na ustrezni razdalji, čez nekaj časa pa oblikovali manjše skupine znotraj posameznih bivalnih enot, v okviru katerih smo seveda na varni razdalji in z istimi zaposlenimi izvajali določene skupinske dejavnosti.

Iz položaja s koronavirusno boleznijo smo se naučili, da se lahko zanesemo le nase, na lastne vire in lastno znanje. Da

smo močni in uspešni le, če smo odkriti drug do drugega, če si med seboj podelimo tako uspehe kot poraze, če spregovorimo o lastnem strahu, ki ga je bilo v tem negotovem položaju na pretek, če znamo prositi za pomoč, ko jo potrebujemo. Zaposleni v Domu so bili pripravljene poprijeti za vsako delo in ravno v sodelovanju se je pokazala naša največja moč.

Pred seboj imamo še veliko izzivov, trenutno predvsem na področju preprečevanja ponovnega vnosa covid-19. Vsekakor pa nas v prihodnosti čakajo tudi mnoge strateške odločitve, predvsem glede prenove starih stavb, pa tudi glede dnevnega usklajevanja delovnih procesov, zagotavljanja zadostnega števila kadra za izvajanje storitev ter vpeljevanja novih vsebin v delo s stanovalci. V naslednjih letih bomo pozornost usmerjali v preprečevanje ponovnega vnosa covid-19 v Dom, vpeljavo novih tehnologij v delo v Domu, širjenje pozitivnih praks, zagotavljanje zadostnega števila zaposlenih, izboljšanje komunikacijskih poti, organiziranje periodičnih izobraževanj za svojce ... O navedenih vsebinah bomo kaj napisali tudi v naslednjih številkah glasila Pod klobukom, zato vas vabim k aktivnemu soustvarjanju naslednjih števil glasila.

V upanju, da ostanemo zdravi in da se stanje glede covid-19 čim prej umiri,

vam želim prijetno branje, ustvarjalcem pa izrekam priznanje za izvrstno pripravljeno glasilo. Iskrena zahvala stanovalcem in svojcem za vašo potrpežljivost, razumevanje, spodbudne besede ter zaposlenim, da niste obupali in da smo v tej bitki zdržali do konca. Vsak od

vas je bil pomemben člen v tej zgodbi, zato iskrena zahvala vsakemu od vas in vsem skupaj. Gremo skupaj naprej, dan za dnevem, počasi in zagotovo.

direktorica
mag. Melita Zorec

ŽIVLJENJE V DOMU SE JE SPREMENILO

Začelo se je okrog novega leta, ko so iz daljne Kitajske pričela prihajati poročila o čudni pljučnici, za katero ljudje zbolevali in tudi umirajo. Kmalu smo izvedeli tudi, da bolezen povzroča virus iz skupine koronavirusov. Ker je Vuhan na drugem koncu sveta, se nam grožnja pojava bolezni tudi pri nas ni zdelala resnična, vendar je postajala z dnevi vse bolj resna. Pojavi okužbe so se nam pričeli približevati in grožnja, da okužba in bolezen covid-19 prideta tudi k nam, je postajala še kako resnična.

Glede na razmere v sosednji Italiji smo se pospešeno začeli pripravljati na morebitni pojav okužbe tudi v našem Domu. Ob zavedanju, da so naši stanovalci zaradi starosti in številnih pridruženih bolezni še posebej ranljiva skupina, smo se priprav lotili hitro in temeljito. Biološke značilnosti in pridružene bolezni so faktor tveganja za težji potek in slabši izid bolezni. Z namenom varovanja in zaščite pred okužbo smo v Domu poostriili režim higienskega vzdrževanja prostorov in opreme, predvsem kritičnih točk, ki so ključnega pomena za preprečevanje prenosa in širjenja okužbe. Pos-



ebno pozornost smo namenili higieni rok – umivanju in razkuževanju, higieni kašlja in pravilnemu ravnanju s potencialno kužnimi odpadki. Na to temo smo

izvedli dodatna izobraževanja za delavce in potrebo po takšni zaščiti tudi ne-utrudno poudarjali in učili o tem tudi naše stanovalce, ki so nas bolj ali manj razumeli. Istočasno se je pričela »tekma« za dobavo zaščitnih sredstev in razkužil, priprava načrtov in protokolov za ravnanje v kriznih razmerah in še mnogih drugih ukrepov na različnih področjih.

Po priporočilu Ministrstva za zdravje in navodilu Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti smo ob poslabšanju epidemiološke slike ob napetem vzdušju pričakali tudi zaprtje našega Doma za obiskovalce.

Sočasno z zaprtjem Doma pred zunanjim svetom so se znotraj ustanove začele spremembe, ki so bistveno vplivale na življenje in delo v Domu ter na način in kakovost življenja naših stanovalcev. Šlo je zares in v tem obdobju smo resnično spoznali, da z novim virusom ni šale. Poleg tega, da stanovalci nenadoma niso imeli več obiskov svojcev in prijateljev, sta se zelo spremenila tudi ritem in način življenja v Domu. Prekinjene so bile skupinske aktivnosti na področju delovne terapije in fizioterapije, zaprla se je kavarnica, v kateri sicer poteka dokaj živahno družabno življenje. Tudi skupni prostori v bivalnih enotah so pretežno samevali ali pa so v njih ob upoštevanju navodil socialne distance na predpisani razdalji posedali samo posamezni stanovalci. Skoraj zamrla je

komunikacija med stanovalci, ki je bila že poprej pogosto otežena zaradi slabšega sluha in drugih z zdravjem povezanih težav. Prej živahen Dom je postal tih, hodniki samotni in v popoldanskih urah tako rekoč prazni. Res smo pogrešali naš vsakdanji utrip – vsi, stanovalci in tudi delavci. Delavci, tudi sami prestrašeni in utrujeni, smo poskušali stanovalcem nastale razmere lajšati po najboljših močeh. Ob delu z njimi smo še bolj kot prej doumeli, kako zelo smo povezani, da naš slogan ni le nekaj naključnih besed in da drug drugemu resnično veliko pomenimo.

Opisano stanje je povzročilo številne stiske tudi pri svojcih naših stanovalcev ter pri zaposlenih. Svojcem smo poskušali zagotoviti čim več posrednih kontaktov z našimi stanovalci in pomirjujočih informacij, ki so jih v tistem obdobju zelo potrebovali.

Kljub vsem bremenom in težavam pa so se v kriznem času pokazale tudi dobre plati. Kot še nikoli doslej se je izkazalo, da znamo stopiti skupaj, pomagati drug drugemu in sodelovati. Moralno podporo so nam izražali številni svojci, delavci drugih domov ter organizacije in donatorji, ki so poleg moralne podpore prispevali tudi številne donacije v obliki zaščitnih sredstev, predvsem zaščitnih mask in razkužil. V času, ko smo imeli v Domu okužene in obolele stanovalce, so nam še kako prav prišle pridne roke

kolegov in kolegic medicinskih sester, ki so nam priskočili na pomoč pri delu s stanovalci.

V času epidemije so se v Domu dogajale številne selitve stanovalcev, ki so bile zanje naporne, pogosto boleče in travmatične – vendar v tedanjem času nujne. Samo s premeščanjem stanovalcev smo uspeli vzpostaviti rdečo cono za okužene stanovalce in sivo cono, v katero smo nameščali stanovalce, pri katerih je bil podan utemeljen sum na okužbo z novim koronavirusom. Z veliki naperi in sodelovanjem vseh služb in vsakega posameznika nam je uspelo okužbo zaveziti in bitko dokaj uspešno dobojevati tako daleč, da v začetku junija v Domu nismo imeli več nobene okužbe z novim koronavirusom.

Ni dvoma, da smo v letošnji pomladi vsi skupaj preživeli zelo naporno in stresno

obdobje. Zagotovo smo se naučili marsikaj, ugotovili, da veliko znamo in zmoremo ter dodobra spoznali same sebe in drug drugega. Dojeli smo, da smo lahko v preizkušnjah močni in uspešni samo skupaj, obenem pa smo spoznali in doumeli tudi svojo majhnost in ranljivost. Bitka je trenutno namreč dobljena, vojna pa še vedno traja. Vsekakor velja stara modrost, da se je treba pripraviti na najslabše in upati na najboljše.

Upanje na najboljše naj še naprej hrani in vzpodbuja pozitivno naravnost in optimizem, ki sta bila ključna za uspešno delo do sedaj; tako naj velja tudi v prihodnje.

Pa srečno in zdravo!

Marija Modrijan,
diplomirana medicinska sestra

SOOČANJE Z NEZNANIM

Epidemija, ki jo je povzročil virus SARS-CoV-2, nam je vsem prinesla nov položaj in nam v hipu spremenila ustaljene življenjske navade. Soočanje z neznanim prinaša strah in negotovost, ki sta velika vira stresa, posebej za zdravstvene delavce, ki smo bili pri svojem delu neposredno izpostavljeni možnostim okužbe, v okolici pa zaradi tega večkrat stigmatizirani. Pa vendar je delo medicinske sestre poklic, ki je vreden vsega spoštovanja in s seboj prinaša pomoč nemočnim in bolnim, zato sem na to pot stopila z velikim optimizmom in energijo.

V marcu 2020 smo pri enem od naših stanovalcev potrdili prvo okužbo s covidom-19. Čez noč smo bili primorani popolnoma spremeniti način in organizacijo dela. Reorganizirali smo prostore znotraj Doma in tako ločili zdrave dele od okuženih. Zaradi reorganizacije dela so se povečale kadrovske zahteve, saj smo imeli ločeno ekipo, ki je delala samo v izolaciji. Ekipo je sestavljalo osem srednjih medicinskih sester oziroma tehnikov zdravstvene nege in šest bolničarjev negovalcev. Kot diplomirana medicinska sestra sem delo v izolaciji prevzela jaz. Prevzem dela v izolaciji zame ni pomenil le povečanega obsega dela, ampak tudi ločitev od otroka, partnerja, družine. Z domačimi sem bila v stiku le po telefonu. V spominu mi je ostal klic moje šestletne hčerke, ko me je vprašala, zakaj sem se odločila, da bom medicinska sestra, če pa zaradi tega ne moreva biti skupaj. V joku je dodala, da bi raje videla, da sem slaščičarka, saj nama ne bi bilo treba biti ločeni, ampak bi skupaj preživljali dneve in pekli tortice.

Moje delo je potekalo od zgodnjih jutranjih, pa vse do poznih večernih ur.

Trije meseci so bili naporni, pogosto smo delali na robu zmogljivosti, vendar nas je ta huda preizkušnja povezala, nam dala nove izkušnje in nov pogled na življenje. Delo je uspešno in kakovostno opravljeno takrat, ko temelji tako na obstoječem kot tudi na novem znanju in nenehni pripravljenosti na nove izzive, kar smo v času epidemije v našem Domu tudi dokazali, saj smo okužbo uspešno zajezili. Naša strokovna skupina se je vsako jutro na kratko sestala, sproti smo reševali vsakodneвне izzive, ki jih ni bilo malo. S tem smo se medsebojno povezali, odlično sodelovali in udeleževali svoje strokovno in poklicno poslanstvo. Delali smo dobro, skrbeli drug za drugega in si postali »druga družina«, ki smo jo v tistih trenutkih zelo pogrešali. Kljub vsem naporom in izčrpanosti smo v okviru svojih možnosti in razpoložljivega kadra storili vse, da smo stanovalcem zagotovili najboljšo možno zdravstveno in socialno oskrbo ter ohranili pozitiven pogled in se veselili vsakega ozdravljenega stanovalca, kar je odtehtalo naš trud.

Ana Štefančič, vodja ZNO

ENOTA BOKALCE V PRIMEŽU PRVEGA VALA EPIDEMIJE

Naša bližnja covid-19 prihodnost je zelo negotova. Poletje in počitnice so mimo. Ljudje so se vrnili z dopustov in kot se je izkazalo, so prve ekipe počitnikarjev pridno upoštevale navodila ministrstva in NIJZ. Glede na takratno število dnevno pozitivnih po prvih dveh tednih julija nismo povzročili velikega porasta števila okuženih, ko smo se vrnili domov in na delovna mesta.

Letošnje počitnikovanje je potekalo mirneje in manj družabno, v mesta in javnost smo hodili redkeje in le po najnujnejše. Z družino smo preživeli športno aktivnejši

dopust, med katerim smo imeli čas tudi za to, da smo se ozrli v preteklost in razmislili o popolnoma drugačnih predopustniških mesecih, kot smo jih bili vajeni poprej. Razmišljali smo, kako smo se v času, kar opravljam svoj poklic, spopadali s prvo resnejšo epidemiološko grožnjo. Med njo sem kot specialist družinske medicine in predstojnik enote Center Zdravstvenega doma Ljubljana dobil tudi nalogo koordinatorja socialnovarstvenih zavodov ljubljanske regije v povezavi z obvladovanjem epidemije covid-19. V regiji smo imeli poleg posameznih primerov dva izbruha v domovih za starejše. Do letošnjega leta sem domove poznal samo kot dežurni zdravnik splošne nujne medicinske pomoči, z delom koordinatorja pa sem dobil tudi priložnost sodelovanja in organizacije dela v izrednih razmerah, kakršne so imeli v enoti Bokalce. Na enem od sestankov Vlade RS sem spoznal tudi direktorico zavoda. Po spregovorjenih nekaj stavkih in dejanjih, ki so sledila, sem vedel, da imam na drugi strani direktorico z ekipo, ki ve, kaj dela in ji lahko zaupam, da bo delo izpeljala v korist in dobro oskrbovancev doma, ki ga vodi. Zaupal sem ekipi doma in ekipa je zaupala meni, da bomo naredili vse, kar je v naši moči, da jim pomagamo premagati prvi val epidemije. To je bilo nekaj novega tako za osebje kot za nas, a je na koncu vseeno sledila zmaga prve bitke. Z direktorico enote Bokalce sva bila ves čas v stiku, delala usklajeno in stremela k enemu in edinemu cilju: izkoreniniti virus iz doma na Bokalcah. Cenil sem njeno delo in požrtvovalnost, ko sva ne glede na uro dneva in dan v tednu reševala novonastale težave tistega dne. Tako me je poklicala tudi pozno popoldne, ko sem moral za novinarsko konfe-

renco Vlade v kratkem času pripraviti prispevek o stanju v socialnovarstvenih zavodih. V prispevku sem našteval zaslužne za obvladovanje epidemije na terenu. V pripravljenem govoru sem imel v prvi vrsti omenjene in izpostavljene zaposlene v domovih za ostarele, žal pa se mi je ravno tisti del govora zaradi treme izmuznil z jezika. Tokrat izkoriščam priložnost, da to napako popravim in se zahvalim vsem, ki ste krizno obdobje preživel na delovnih mestih v enem od žarišč covid-19 v ljubljanski regiji in se požrtvovalno borili in soočali s stiskami na delovnih mestih, posledično pa tudi doma. Požrtvovalno delo in nesebično skrb za oskrbovance ste postavili pred svoj osebni interes in družinsko življenje. Brez vas številke obolelih v vašem Domu ne bi bile tako nizke, kot so bile. Vaše delo je omogočilo delo zdravniških ekip, koordinatorjev in drugih, ki so od zunaj z varne razdalje urejali podporne ukrepe za zaježitev okužbe, vi pa ste bili v prvih bojnih linijah.



Vesel sem, da sem bil lahko del vaše zmagovalne ekipe. Sprejmite moje opravičilo za izpuščeno zahvalo na novinarski konferenci Vlade o stanju v socialnovarstvenih zavodih. Vi ste naši zmagovalci, hvala vam.

mag. Rajko Vajd, dr. med., spec.

COVID-19

Ko se je začela zloglasna »korona« bližati naši državi, nisem nikoli pomislila, da bomo imeli prisotno okužbo prav v naši hiši. Žal se je zgodilo prav to. Vsi skupaj smo bili presenečeni. Prisoten je bil strah do neznanega. Kaj vse nas čaka? Kako bomo zmogli? Ko sem se z vodjo bivalnih enot pogovarjala o morebitni vključitvi v izolacijsko ekipo, sem najprej pomislila na svoje bližnje: na hčer, moža, očeta ... Kako naprej? Ali jih bom okužila? Cmok v grlu, kolena so se mi tresla. Kljub 20-letnim izkušnjam v zdravstvu sem premlevala ... Ali bom zmogla?

Nisem dolgo premišljevala, pristala sem. Zato, ker opravljam svoj poklic medicinske sestre s ponosom in z ljubeznijo. Rada imam svoj poklic. Tako preprosto je.

Covid-19 ekipa je bila raznolika. Delali smo cele dneve, vsak dan posebej. Vsako težavo smo reševali skupaj, v ekipi. Timsko: medicinske sestre in bolničarji skupaj. Vsi smo bili vse: čistilke, kuharji, vzdrževalci, terapevti ... Pravi profesionalci. Posvečali smo se vsakemu stanovalcu posebej. Živeli smo z njimi. Jih negovali, zdravili, tolažili. Se pogovarjali, sprehajali, telovadili, se z njimi veselili in žalostili. 75 dni. Vsi skupaj za en sam cilj: pregnati korono iz našega Doma. Za vedno.

Kljub zelo zahtevnemu delu, opremi, skafandru, ki ti ne da dihati (včasih je bil celo premajhen, ker drugih pač ni bilo), zaščitni maski, ki se ti vrezuje na obraz in še dolgo po izmeni dobro pozna na obrazu in ušesih ... nam je uspelo!

Izredno sem hvaležna in vesela ekipe, s katero sem bila v izmeni. Odlično smo se ujeli. Se spoznali, družili, tolažili in vzpodbujali med seboj. Tako smo kljub težkemu delu, utrujenosti in izčrpanosti z lahkoto preživljali 12-urne delovne izmene. Nismo obupali. To nam je bilo zelo važno.

Čutila se je tudi podpora okolice in drugih zaposlenih. Pri nekaterih je bil strah pred okužbo tako izrazit, da smo imeli občutek, da se nas izogibajo, pri drugih pa nasprotno: pohvale, vzpodbude, tolažbe.

V medijih so objavljali, da v domovih nimamo znanja, kadra, opreme in še česa za uspešen boj s korono. Ne, ni res. Mi smo enkratna strokovna ekipa, ki zna stopiti skupaj in je preživela najhujše. In če bo treba, se bomo ponovno borili.

Delo z okuženimi stanovalci je bilo izredno težko, zahtevno in odgovorno. A »korono« smo pregnali. Upam, da je konec. In če ni, če bo prišel drugi val ... Ponovno bom stopila v izolacijo z enkratno, najboljšo ekipo in spet bomo zmagali. Tako preprosto je to.

Tinka Žibert,
srednja medicinska sestra

JABOLKO NAVDIHA LETA 2020

»Izvajalci zdravstvene nege so steber zdravstvenega sistema,« je ob vročitvi priznanja povedal predsednik republike Borut Pahor. Medicinskim sestram, tehnikom zdravstvene nege, bolničarjem-negovalcem in babicam je predsednik Pahor 22. junija za nesebično delo med epidemijo covid-19 vročil priznanje jabolko navdiha. Pri tem so nagrajenci izpostavili izjemno vlogo zdravstvene nege, tudi v izrednih okoliščinah, opozorili pa so tudi na slabe delovne pogoje in nujnost njihovega izboljšanja. Kot je ob vročitvi priznanja poudaril Pahor, so izvajalci zdravstvene nege steber zdravstvenega sistema v normalnih in izrednih razmerah. »Gre za način življenja, gre za poslanstvo. Na prvem mestu v vaših mislih so vedno bolniki, za kar pogosto tvegate tudi lastna življenja,« je dejal. Medicinske sestre, tehniki zdravstvene nege, bolničarji-negovalci in babice so priznanje prejeli v letu, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila za mednarodno leto medicinskih sester in babic. V Sloveniji je po podatkih Zbornice – Zveze 29.421 izvajalcev in izvajalk zdravstvene in babiške nege.

V dveh mesecih epidemije je bil naš Dom na veliki preizkušnji, ki smo jo odlično prestali zato, ker smo znali strniti vrste, se zanesti na lastno znanje in sposobnosti, pa tudi zato, ker smo si bili v oporo, ko je bilo zelo težko. Pravilno smo pre-razporedili moči, da smo zdržali. Kako je iz dneva v dan delati v polni zaščitni opremi in se ne srečevati z ostalimi zaposlenimi, vedo samo zaposleni, ki so to izkusili. Spoštovani zaposleni, ki ste opravljali svoje delo v covid in sivi coni, ste junaki in iskrena hvala, ker niste obupali in ste zdržali do konca. Nenazadnje pa hvala tudi vsem zaposlenim, ki ste delali v zdravi coni, da ste ohranjali določeno mero optimizma in da smo skupaj pluli skozi vihar koronavirusa.

V covid coni je delala ekipa 14 zaposlenih, zdravnica dr. Tevžič in vodja ZNO v enoti Bokalce Ana Štefančič, zaradi prostorske omejitve pa je bilo na sprejem k predsedniku povabljenih le pet naših sodelavcev.



Zbral in zapisal
Matej Peteh, socialni delavec

KAKO JE NOVI KORONAVIRUS SPREMENIL DRUŽABNO ŽIVLJENJE V NAŠEM DOMU

Zelo močno. Čeprav sem ob izbruhu bolezni v Sloveniji pričakoval, da bo prišlo do zaprtja Doma (prepoved izhodov in prepoved obiskov svojcev), nas je strogost režima, ki se je stopnjevala, kar močno prizadela. Ne samo, da ni bilo več obiskov in izhodov iz Doma, kmalu je bilo prepovedano vsako druženje. Zaprla se je kavarna, zaprli so se klubski prostori, celo iz čajne kuhinje so izginili vsi stoli, ostale so le mize, sedežne garniture so bile postavljene pokonci ob stene ali pa so izginile. Naenkrat se je prenehalo vsakršno druženje, le v jedilnici smo se še nekaj časa videvali, a je kmalu tudi to odpadlo. Hrano so nam začeli servirati po sobah. Iz dneva v dan smo bolj »cvikali«, še posebej, ko se je izvedelo, da je bolezen prodrla tudi v hišo. Raje nismo veliko spraševali, kakšno je to bolezensko stanje, bili smo tiho in stiskali pesti, da ne bi prišlo do najhujšega.

Park je postal prazen, sprehajalcev ni bilo več. Po poteh, kjer smo se včasih sprehajali, so začeli defilirati varnostniki, ki so si nas sumničavo ogledovali, da se le ne bi kdo prekršil. Zaprta je bila tudi pot zunanjih sprehajalcev čez naš park, skratka – skoraj nepredušna karantena. To je trajalo najmanj cela dva meseca. Zaposleni v Domu so začeli razkuževati kljuke in nositi obrazne maske. Šele v drugi polovici junija in prve dni julija je strogost karantene malo popustila. Enkrat sem uspel priti s taksijem do Interspara na Viču in dvakrat na kosilo z domačimi v gostilno na Brezovici. Zadnji izhod iz Doma sem ujel za rep – za rojstni dan, v petek, 10. julija. Naslednji dan, v soboto, pa je ponovno nastopilo skoraj popolno zaprtje Doma. Zaradi premalo gibanja so nam začele pešati mišice v nogah, trebuhu pa so začeli rasti. Tudi to so »pridobitve« korona karante-

ne v našem Domu. Trenutno najbolj pogrešam občasno druženje v ožjem okolju v čajni kuhinji in v klubskem prostoru ob kaminu na koncu hodnika. Šele danes, ko sem zalival fikus, sem opazil, da je sedežna garnitura spet na svojem mestu. Glasbenih prireditev v veliki dvorani nisem pogrešal, ker so zame preglasne. Ne vem, kako ostali prenašate te osamitve, jaz pa imam vsaj računalnik in dostop do interneta, zato sem lahko ves čas aktiven tudi pri dopisovanju v časopis Delo in Vsakdanjik pri Raziskovalnem centru SAZU v Ljubljani. Brez tega bi dobesedno že otopel. Upajmo na lepše čase, da se bomo lahko spet družili.

Hvala upravi, da ste nas zaenkrat obvarovali najhujšega in upam, da bo tako ostalo tudi v prihodnje. Lep pozdrav vsem prizadetim!

Valentin Skubic, stanovalec

ČAS KORONAVIRUSA – POSEBEN ČAS

Februarja in marca smo bili vsi pozorni na dogajanje okrog novega koronavirusa, ki se je počasi bližal tudi naši državi. V začetku marca se je pojavila prva okužba v Sloveniji, ob koncu meseca pa prva okužba v našem Domu. Ob tem so se vrata Doma za obiskovalce zaprla. Kako so to obdobje doživljali naši stanovalci in zaposleni v zdravstveno-negovalni službi?

Na začetku me je bilo zelo strah. Potem sem nehala spremljati novice, poslušala sem jih le občasno, in je bilo bolje. Tudi vzdušje v kolektivu se je počasi umirilo.

Suvada Mešinovič, bolničarka

Prvi teden je bilo hudo. Od strahu nismo govorili med seboj. Pojavljali so se čudni občutki, strah, utesnjenost, zbeganost ... Ni nam bilo vseeno. Spraševali smo se, kaj bo. Stanovalcem smo vsak dan sproti razlagali, zakaj se ne smejo družiti v jedilnici. Nekateri so sprejeli, druge je bilo težko ustaviti, niso razumeli. Veliko smo jih vzpodbujali, saj so kar naenkrat ostali brez obiskov svojcev.

Mirjam Leskovar, bolničarka

Med seboj smo sodelovali, nihče ni paničaril. Vzpodbujali smo tudi stanovalce. Ni me bilo strah. Hvaležna sem Barbari, ki je skrbela, da sem lahko prišla na delo in domov. Tudi mož je namreč hodil v službo in me ni mogel peljati. Prevoz na delo je bil res lepo urejen.

Mine Murič, socialna oskrbovalka



Ko sem izvedela, da so naš Dom zaprli za obiske, sem bila zelo jezna. Jezila sem se na vse vodilne v Domu. Pozneje, ko sem sledila novicam na televiziji in poslušala g. Kacina, pa sem spoznala, da je bila to najboljša odločitev. Zahvaljujem se osebju pritličja nove hiše. Kako lepo so skrbeli za nas, vedno so bili dobre volje. V najtežjem obdobju, ko je bila domska kavarna zaprta in tudi kavomati niso delovali, so nam kavico postregli po sobah.

Bronka Urh, stanovalka

Eden od ukrepov v času epidemije je bilo tudi zaprtje domov za obiske. To je bila za vse nas velika sprememba. Ukrep je najbolj prizadel stanovalce in njihove svojce, zato smo v socialni službi stanovalcem stike s svojci omogočili preko videoklicev. Podjetje Telekom nam je prijazno odstopilo dva mobilna telefona Nokia, podjetje iROKS d.o.o. pa tablico iPad, s katerimi smo nato obiskovali stanovalce in jim omogočili, da so svoje najdražje lahko videli vsaj preko kamere. V dveh mesecih smo tako opravili preko 320 video klicev, kar je nanese okoli 7–8 klicev na dan. S tem smo nekaterim omogočili tudi, da so videli svojce, ki živijo v drugih krajih in celo na drugih celinah. Ti klici so prinesli največ solza in veselja, saj se nekateri niso videli že nekaj let.

Mojca Mikolič, socialna delavka

Najbolj težko mi je bilo, ko sem imela rojstni dan. Obiski so bili omejeni. Ena hčerka je prišla do mene, zunaj, za steklom, pa so bili še druga hčerka, zet in vnuki. Imeli so cel pekač domače prekmurske gibanice, a je niso smeli prinesiti v Dom.

Marija Kojek, stanovalka

Pri delu pralnice se je spremenilo to, da smo delali vsak dan v tednu, vključno z vikendi. Imeli smo dve ekipi: ena je delala, druga pa je bila doma na čakanju. Sistem dela smo morali nekoliko prilagoditi, ampak je šlo. Prilagoditev je bila potrebna predvsem zaradi perila v izolaciji.

Saliha Begić, vodja pralnice

Od 17. marca do 18. maja (dva meseca) smo v kuhinji prilagodili delovni čas in ekipe za delo. Sestavili smo 3 ekipe: A, B in C. Vsako ekipo so sestavljale dve kuharici in štiri pomočnice. Ena ekipa je delala tri dni od 6h do 19:20 in potem za šest dni odšla v domačo izolacijo (da v primeru pojava okužbe ne bi prišlo do prevelikega izpada zaposlenih v kuhinji).

V izogib okužbi smo spremenili tudi sistem razdeljevanja hrane. V rdečo in sivo cono smo pošiljali hrano v nepovratni embalaži, popoldansko malico za zaposlene pa smo pošiljali v bivalne enote. V kuhinjo je bil strogo prepovedan vstop vsem nezaposlenim v kuhinji (ostali zaposleni, dostava, zunanji odjemalci).

Zaradi majhnega števila zaposlenih v kuhinji smo bili primorani z jedilnika izpušiti tudi kakšno jed (npr. štruklje, flancate ...).

Na koncu smo nekako zvozili, pomembno, da brez okužbe med zaposlenimi. Delavke so bile kar pošteno izmučene, a vendar vesele, da so se zopet srečale, da so dobile dodatek in da jih je direktorica pohvalila.

Zaradi zaprtja kavarnice in avtomatov smo vsak dan po bivalnih enotah skuhalo in razdelili dva kilograma kave Barcaffé ter omogočili kupovanje priboljškov (Donat, čokolade, bonboni, napolitanke ...) in domačih jabolok.

Vse pohvale mojim sodelavkam!

Matjaž Eržen, vodja prehrane

Ravno v času, ko se je vse začelo vrteti okrog korone, tega nevarnega virusa, sem v šivalnici čakala na novo sodela-



vko, da bi delo z novim parom rok potekalo malo lažje. Zelo sem se že veselila družbe, saj sem delo v šivalnici celo leto opravljala sama. In ko je končno nastopil dan D, so se vrata našega Doma zaprla. Tako sva samo dva dni delali skupaj, pa se je zaprla tudi šivalnica. Ena od naju je ostala doma »na čakanju«, druga pa je šla pomagat v pralnico. Pomagali sva tudi v recepciji. Čez nekaj mesecev se je začelo stanje počasi umirjati in sva se lahko vrnila v šivalnico. Zelo dobro se razumeva. Upava, da se tako obdobje negotovosti in strahu ne ponovi nikoli več, da ostanemo čim bolj zdravi.

Tina Tompa, šivilja

Zbrala in zapisala Gordana Mavrič Trobec, delovna terapevtka

V FIZIOTERAPIJI MALO DRUGAČE

Po navadi v telovadnici telovadimo, v času korone pa smo dneve preživljali aktivno, vendar malo drugače.

Tako smo bile tudi fizioterapevtke del velikega tima v boju s koronavirusno boleznijo v našem Domu. Stanovalke so bile v fizioterapevtske prostore seljene za dobra dva meseca. Pred tem smo fizioterapevtke izpraznile dva kabineta in telovadnico ter naše pripomočke pospravile v vsak kotiček Doma. Ker fizioterapevtskih storitev nismo mogle več izvajati, saj imamo v obravnavi stanovalce po celotni hiši, so nas poklicali k pomoči negovalnemu osebju bivalne enote 2C pri izvajanju nege in oskrbe stanovalkam, ki so bile nastanjene v prostorih fizioterapije in delovne terapije. Nego in oskrbo smo izvajale v dopoldanskem in tudi popoldanskem času. To je bilo za nas nekaj povsem drugačnega, novega, zato je bilo vznemirjenje kar malo večje. Zaradi selitve so bile »prestrašene« tudi stanovalke, ki so prišle začasno bivat v fiziotera-

pevtske prostore, vendar smo jih kmalu pomirile in jih z lepo besedo nagovorile, da so sedaj pri nas na dopustu in da bo vse v redu. Stanovalke so v koronskih časih še bolj potrebovale lepo in toplo besedo, saj so jim bili fizični stiki z bližnjimi žal onemogočeni. Seveda so stanovalke prepoved obiskov vzele z veliko mero razumevanja.

Pri izvajanju nege in oskrbe smo se fizioterapevtke še kar dobro znašle, saj so nas negovalke bivalne enote 2C lepo uvedle v delo in nam bile hvaležne, da smo jim priskočile na pomoč. Za nami je zanimiva izkušnja, s stanovalkami smo se še bolj povezale, veliko klepetale in se nasmejale, da je dan minil hitreje.

Ko je prišel dan selitve stanovalk v njihovo matično bivalno enoto, so bile gospe kar žalostne, češ da je bilo na dopustu fino in da so bile postrežene »od spredaj in od zadaj«.

Sedaj ko se fizioterapija, ki je bila že zelo pričakovana, pri stanovalcih ponovno izvaja, nas stanovalke, ki so bivale pri nas, hecajo, naj jim »šparamo« prostor, če bo še kdaj taka situacija.



Bili so dobri in malo manj dobri dnevi, pa vseeno smo pokazali, da zmoremo in znamo.

Fizioterapevtke Sabina,
Janja, Alenka in Jožica

DELO SLUŽBE VZDRŽEVANJA V ČASU KORONE

Kot v vseh službah Doma je bil obseg dela v času epidemije novega koronavirusa močno povečan tudi v službi vzdrževanja. Pričelo se je 17. marca, ko je bil zaradi epidemije med drugim ukinjen tudi javni prevoz.

V sodelovanju z drugimi službami smo morali poskrbeti za naše zaposlene iz obeh enot, ki so ostali brez prevoza in tako niso mogli na delo in z njega. Dnevno so poteka-

le koordinacije glede prevozov. Voznik službenega kombija je imel v tem času zelo naporno delo, saj je moral pogosto na vožnjo že ob 4h zjutraj, da je šel po zaposlene, ki živijo v Trbovljah in še drugod.

Pozneje so nam pri prevozih zaposlenih na pomoč priskočili prostovoljci in taksi služba, kar nam je delo precej olajšalo.

Voznik kombija pa je bil – v skladu z navodili – med drugim zadolžen tudi za nabave zaščitne opreme, kot so zaščitne maske, razkužila, obleke in ostalo.

V službi vzdrževanja smo se spopadali z nalogami, ki jih pred izbruhom virusa nismo izvajali, zaradi česar smo bili primorani kot ekipa stakniti glave in najti ustrezne rešitve. V bivalnih enotah 2C in PA smo morali namreč z ustreznimi pregradami, stenami, ločiti prostore na sivo in rdečo cono ter tako zadovoljiti zahteve Ministrstva za zdravje oziroma NIJZ. Ker smo morali biti pri tem zelo domiselni in inovativni, sem še posebej ponosen na svoje sodelavce Dušana Bavdka, Janeza Heberleta, Braneta Murna, Roberta Kolenka in Matjaža Mlakarja. S svojimi idejami so iz skoraj nemogočega

naredili mogoče. Treba je vedeti tudi, da so bile v tem času zaprte tudi trgovine in ni bilo mogoče dobiti montažnega materiala ali pa je bilo to zelo težko.

Prav tako smo se vzdrževalci ukvarjali s selitvami stanovalcev v druge bivalne enote v skladu z usmeritvami.

Naj za konec dodam, da je bilo v času covida-19 vzdušje v službi vzdrževanja kljub naporom zelo prijetno. Čeprav je bilo treba delo večkrat podaljšati tudi do večernih ur, ni bilo slabe volje ali konfliktov.

Komunikacija in pretok informacij v času covida-19 sta med vsemi službami delovala odlično in to je dokaz, da znamo tudi v najtežjih trenutkih stopiti skupaj in si pomagati.

Ostanite zdravi!

Milan Juhart, vodja službe vzdrževanja

KAKO SO NAM POMAGALI DOBRI LJUDJE

Marca smo se v Domu soočili z veliko izzivi, ki smo jih bili, sploh na začetku, prisiljeni reševati sami. Velik organizacijski zalogaj za naš Dom in za naše zaposlene je nastal ob objavi Odloka o začasni prepovedi in omejitvah javnega prevoza potnikov v Republiki Sloveniji, ki ga je Vlada Republike Slovenije sprejela 16. marca. S tem

odlokom je bil do 10. maja 2020 v Sloveniji zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije covid-19 začasno prepovedan javni prevoz potnikov. Šele takrat smo v Domu zares dobro ozavestili, iz koliko različnih krajev Slovenije se na delo vsak dan vozi več kot 300 naših zaposlenih.

Sodelavci so pokazali veliko solidarnosti in so si med seboj pomagali s prevozi. Nekateri so naredili vsak dan nekaj kilometrov več, čakali sodelavce ali v službo prihajali prej. Več je bilo kolesarjev, nekateri so prihajali v službo s skiroji, nekateri so pešačili, nekatere so na delo vozili različni družinski člani, nekatere so vozili prijazni sosede in podobno. Pomembno in velike hvale vredno je, da so v službo prišli vsi. V začetku smo zaposlenim pomagali s prevozi s taksijem, ves čas pa so zaposlene, sploh tiste iz bolj oddaljenih krajev, z domskim kombijem vozili tudi naši vozniki vzdrževalci, ki so sodelavce pobirali že od 5. ure dalje vsak dan v tednu. Od ponedeljka, 30. marca dalje so nam pri prevozi pomagali prostovoljci, ki jih je koordinirala Slovenska filantropija, predvsem naš veliki prijatelj Primož Jamšek. Vzpostavili smo sistem, da so se zaposleni vnaprej vpisovali v sezname in mi javljali svoje potrebe, sama pa sem te informacije vsak dan do 14. ure predala Primožu, ki je potrebe po prevozih objavil na posebni spletni strani za prostovoljce. Tako smo povezali prostovoljce, ki so bili pripravljeni vse dni v tednu in ob zelo različnih urah prevažati naše sodelavce ter zaposlene v službo in do-

mov. Če za koga nismo dobili prevoza, sem ga v poznih večernih urah prosila, če lahko prevoz najde sam, sicer pa smo organizirali kombi ali taksi prevoz. Spoznali smo veliko dobrih ljudi, ki so nam bili brez vprašanj pripravljeni pomagati. Naši prostovoljci so bili zelo različni ljudje, ki so začutili, da jih potrebujemo. Nekateri so prevoze opravljali v času, ko so bili na čakanju doma, nekateri so na poti v službo naredili dodatne kilometre, nekateri so jih naredili v prostem času, nekateri pa celo pred službo. Pomagali so nam tudi migranti, saj je Avtohiša Vič Slovenski filantropiji dala v brezplačno uporabo avto, ki so ga občasno uporabili tudi za prevoze naših sodelavcev. Za en konec tedna je Avtohiša Vič avto posodila tudi našemu Domu, za kar smo jim zelo hvaležni.

Migranti pa nam niso pomagali samo pri prevozi. Namesto nas, zaposlenih, so izvedli obsežno čistilno akcijo in uredili naš park, da je bil pripravljen za sprehode stanovalcev.

Primož Jamšek iz Slovenske filantropije je v sodelovanju s prostovoljcem voznikom, sicer članom Zbora Slovenske filharmonije, dodatno organiziral koncerte Slovenske filharmonije, ki so jih za naše stanovalce izvajali člani Orkestra in Zbora Slovenske filharmonije na več lokacijah pred Domom.

Epidemija nas je zbližala s soljudmi, spoznali smo moč sodelovanja in moč kolektiva. Pomagali smo si med sabo in pomagali so nam popolni neznanci, ki so

se odzvali na naš klic na pomoč in prinašali zaščitne maske, izdelovali zaščitne predpasnike in maske, prinašali hrano naši covid ekipi, nam darovali zaščitna sredstva in razkužila. Nikoli ne bom pozabila neznanega gospoda Luke, ki me je že med prvimi dnevi čakal pred recepcijo, saj nam je prinesel osem mask. Želel je ostati anonimen. Rekel je samo, da je žena prebrala, da nam primanjkuje mask, zato jih je prinesel. Takih primerov je bilo veliko. Z zaščitnimi maskami nam je prvih dneh okužb pomembno pomagala tudi Civilna zaščita MOL. Hvala vsem! Vsakemu izmed vas in vsem skupaj. V težkih časih nismo ostali sami zaradi vas, dragi soljudje.

Nedokončan seznam naših donatorjev:

Odvetniška pisarna Čeferin
Stranka SLS, mestni odbor
Siliko d.o.o.
Omega Air d.o.o.
Nevrorehabilitacijski center Itero
Lekarna Dobrova Matija Centrih
Nova zaščita, Anica Klopčič s.p.
Balet d.o.o.
Kmetijska zadruga Metlika z.o.o.
Dewe Soft d.o.o.
SBC združenje podjetnikov Trbovlje
Viški vrtci
Zveza Lions klubov Slovenije – District 129 Slovenia, Lions klub Ljubljana
UKC Ljubljana
Haberkorn Slovenija d.o.o.
Zavod OPRO
ROCHE, farmacevtska družba d.o.o.
Veleposlaništvo Ruske federacije v Republiki Sloveniji in Društvo Slovenija-Rusija skupaj
s SIJ – Slovensko industrijo jekla d.d.
Alma Mater Europeae – Evropski center Maribor
Steklarna Hrastnik
Sij d.d.
Lek d.d.
Čebelarska zveza Slovenije
Zbornica zdravstvene in babiške nege
Vrtec Miškolin Ljubljana Polje
Založniška hiša Avto medija d.o.o.
Dnevnik d.d.
Društvo Ljiljan
Klub slovenskih podjetnikov – GIZ
Avtohiša Vič
... in še mnogi drugi.

Hvala!

mag. Barbara Purkart,
pomočnica direktorice za strokovne zadeve

DRUŠTVU FILANTROPIJE

Sonce se smeji
veter šumi
rečni galeb me pozdravlja
sled korakov zbledi
namesto njih
spomladanska trava se klanja.
Spomin na Vas
in druženja naša
dragocen podarjeni nam čas
dragi
sopotniki skozi čas
rečem vam
HVALA.

R.

POŠILJAMO NASMEH – OTROCI STAREJŠIM

V začetku junija smo v Dom med drugim prejeli pošiljko Zveze študentov medicine Slovenije, Sekcije študentov zdravstvene nege in babištva. Sliši se tako strokovno – a pošiljka je bila polna otroških risbic, vzpodbudnih misli in želja osnovnošolcev in dijakov iz cele Slovenije!

Preberite si nekaj njihovih zapisov.

Iz vsake situacije človek odnese dobro in slabo. Vzemimo to kot novo prigodo in glejmo na dobro stran. »Na pravi poti k sreči je tisti, ki srečo deli z drugimi,« je rekel neki mislec. Zato bodimo srečni in delimo srečo z ljudmi poleg nas.

Lep pozdrav in topel objem.

Ema, 12 let, Škofja Loka

Nekdo danes sedi v senci in opazuje let
metuljev, ker je nekdo drug nekoč
posadil drevo. Hvala za vse, kar ste
storili na svojem potovanju. Ostanite
pozitivni in naj vam današnji dan nariše
nasmeh na obraz.

Andreja

Dragi dedki in babice!

Kmalu bodo vrata domov odprta in se
bomo lahko spet videli. Zelo se veselim
srečanja z vami.

Žiga Č.



Skriti prijatelj

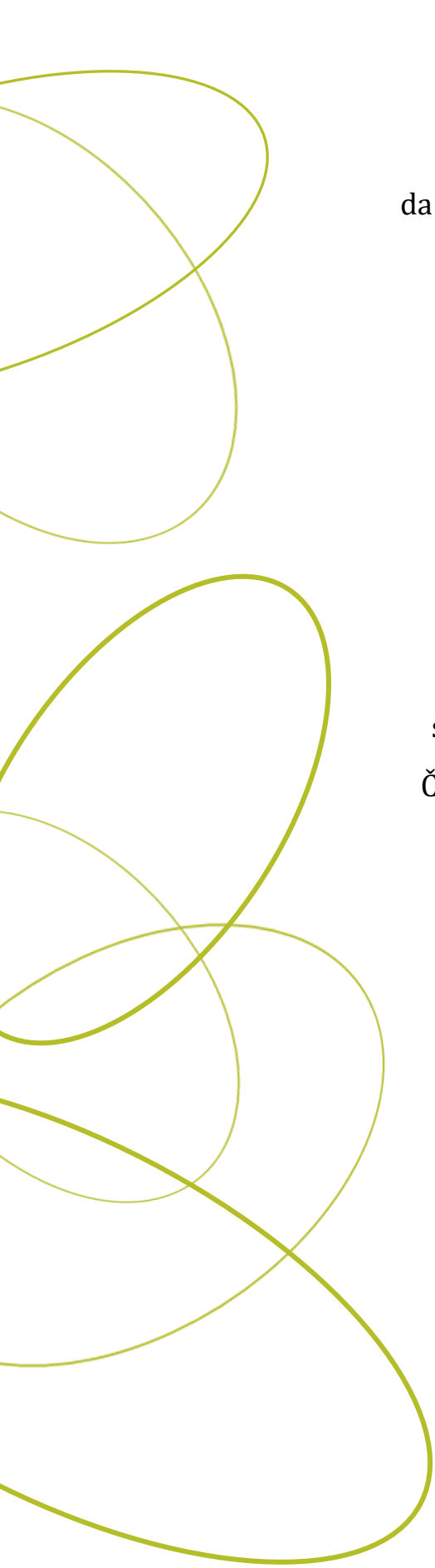
To pesem ti piše,
ga nikoli ne uganeš,
s črnim peresom
tvoj skriti prijatelj,
to pesem ti riše,
ga nikoli ne ujameš,
v verzih in besedah
tvoj skriti prijatelj.

To pesem je zate,
če jo vzameš,
na papir napisal
tvoj skriti prijatelj,
to pesem je vate,

če jo dojameš,
nekako položil
tvoj skriti prijatelj.

Pa mi povej ...
Jo boš hotel imeti?
Le kaj ti preostane?
Moral jo boš vzeti!
Saj to pesem je nate,
le in samo zato
preložil tvoj skriti prijatelj,
ki verjame vate.

Lenart Kovačič



Za stenami čakaš,
da lahko bi si drobnih marjetic nabrala.

Sem skočil na travnik,
jih zate nabral
in jih iz srca vam poslal.

Jakob F., 3. C, OŠ Antona Ingoliča

Med zimo

Poišči poletje tam daleč na jugu,
so večkrat rekli med zimo mi stari.
Če zmogle naj to bi vse ptice selivke,
zakaj potem mi doma bi ostali.

A jaz nisem nič rekel,
sedeč ob kaminu
le gledal sem rože
in sveče ledene,
v zraku vel vonj je
po kuhanem vinu
in medtem ko mraz zunaj
okrog oken je vlekel,
sem jaz le poskušal
prasketati plamene.

Lenart Kovačič

Zbrala in zapisala Gordana Mavrič Trobec, delovna terapevtka

MIDVA

Začelo se pred petimi leti. Mož je pozabil zakleniti vrata in ugasniti motor avtomobila, bančno kartico je pustil v bančnem avtomatu. Časopis je bral po nekaj ur in se dolgo časa zadrževal na isti strani. Ko sem ga vprašala kaj na témo športa iz časopisa, nisem dobila pravega odgovora. Vedno je rad reševal križanke in sudoku, igral šah in karte ter se ukvarjal s športom. Potem pa vedno manj.

Tudi vožnja z avtomobilom se je spremenila. Ni se pravilno vključeval v promet, večkrat sva se peljala mimo odcepa, kjer bi morala zaviti. Pri vožnji je postajal zamišljen, kot bi vozil na pamet. Tako sem vožnjo z avtomobilom prevzela jaz, kar mu je ustrezalo. Nekega dne mi je rekel, da z njim nekaj ni v redu. Glede na opažanja sem že načrtovala obisk pri psihiatrinji. Zdravnica je ugotovila znake Alzheimerjeve bolezni. Bolezen je hitro napredovala. Obiskala sva tudi nevrologa, logopeda in psihologa. Mož je bil sprejet na nevrološko kliniko. Potrjena je bila diagnoza Alzheimerjeve bolezni. Dobil je zdravila, ki jih je bilo treba včasih zamenjati z drugimi. Postal je tudi nemiren in razdražljiv. Zdravniki so mi svetovali, da si moram organizirati življenje in misliti nase, sicer bom izgorela.

Na predlog zdravnikov smo se odločili za vključitev moža v dnevno varstvo in terapije v domu starejših občanov. Po enem tednu se je navadil okolja in ljudi. Zjutraj je vedno rad šel od doma in ko sem ga prišla iskat, sva šla še na sprehod na Grad ali Rožnik.

Tako so bili dnevi aktivni. Začelo pa se je dogajati, da ni hotel več hoditi po ustaljenih poteh ali se usesti v avtomobil. Tako sva morala s temi sprehodi zaključiti. Včasih je spakiral kovček in sva morala v avto in se peljati okrog. Po eni uri sva se vrnila domov in je bilo vse v redu. Mož je imel vedno rad mir, gledal

je vse športne dogodke na televiziji, filme in poslušal glasbo. Zelo rad je kuhal in nakupoval hrano, ko se je bolezen začela, pa mu to ni šlo več od rok. Ni več našel prave posode in začimb. Tudi vsi elementi pohištva so morali biti kar naenkrat prazni. Gladke površine.

Vključen je bil tudi v projekt Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu – delovna terapija. Zelo rad ima svoje družinske člane. Še vedno jih prepozna po fizionomiji in glasu, imen pa se ne spomni. Uživa, ko mu pomagamo, da vstane iz vozička in hodi z našo pomočjo, tako da ga držimo za roke. Objem vnu-

kinj in hčerk nanj deluje blagodejno in pomirjujoče. Občasno se še spomni in po imenu vpraša za brata in sestro. Brat mu je bil kot pravcati terapevt, ob sprehodih sta pela stare popevke in uživala. S sestro sta obujala spomine iz mladosti. Zadovoljen obraz, smeh in sreča v očeh povedo vse. Še vedno rad posluša glasbo; tudi malo požvižga in poskuša z glasom spremljati melodijo. Kar zaplesal bi rad po taktu.

Lansko leto sva bila še dva meseca na obali, a stanje se je kar hitro poslabšalo. Treba se je bilo odločiti, kako naprej. Ker sem spoznala, da možu ne zmorem več nuditi vsega doma, sem se odločila za varstvo in nego v DSO.

Privajanje je bilo kar težko. S skupnimi močmi nam je uspelo. Vse pa bi bilo še bolje, če ne bi prišla korona. Ta nam je popolnoma zmešala življenje. Ko se po 75 dneh srečaš s sebi najdražjo osebo, ki je pred korono hodila, sedaj pa je na vozičku, si presenečen in zaskrbljen. Ne moreš ji dopovedati, zakaj te tako dolgo ni bilo na obisk. Z možem sem se sicer dnevno slišala po telefonu in videla prek Skypa. Najbolj grozno mi je bilo, ko me je videl, me gledal in me hotel prijeti, pa je le šel proti ekranu in vprašal: "KJE SI?" Ne morem opisati tega razočaranja in

občutka. Prepričana sem, da takšna izolacija tudi na oskrbovance ne deluje pozitivno, sploh na daljši rok. Bolniki s takšno diagnozo še vedno veliko čutijo in občutijo. Predvidevam, da socialna osamitev vpliva na psihično zdravje in pozneje tudi na fizično stanje obstoječih bolnikov, pa tudi na zdrave ljudi. Potreba takih bolnikov je, da se čutijo ljubljene. To pa lahko dosežemo le z osebnim stikom.

Upam, da nam bo korona prizanesla in da bomo lahko čim prej spet nemoteno obiskovali svojce, jim nudili lepe in vesele trenutke in z njimi preživeli po več ur. Zame in za mojo družino je to velikega pomena.

I. R.

ŠE ENA ZGODBA

Mama ima danes 83 let. Ko smo otroci odšli od doma, sta z očetom ostala sama v hiši. Pred štirimi leti pa je oče umrl. Jaz živim sto kilometrov od mamine hiše, brat je v istem kraju, a 20 kilometrov od mene.

Po očetovi smrti je mama ostala sama v veliki, dvostanovanjski hiši. Tako se v življenju zgodi, da v nekem trenutku ostaneš sam.

Sama, v veliki hiši, z boleznijo, ki se je počasi razplamtela v pravi požar. Precej hitro smo spoznali, da to ni samo starostna pozabljenost in ne samo stres ob očetovi smrti. Mamino življenje je postalo nevarno. Vožnja po nepravi strani ceste, izpuščeni obroki hrane, hujšanje, tavanje po mestu, v katerem je živela preko 50 let. Ko tudi pomoč na domu ni več zadostovala, smo morali nekaj spremeniti.

Tri leta smo živeli v strahu, da se mami ne bi kaj zgodilo, kadar je sama. Stalno smo premlevali, kako mami zagotoviti varen, udoben in prijeten preostanek življenja. Bilo je potrebno veliko, zelo veliko besed, prošenj in razlag, da smo mamo namestili v dom.

Vse, kar smo si želeli, je mama v domu tudi dobila. Bili smo presenečeni, kako hitro se je prilagodila na domsko življenje. Bolezen je seveda napredovala do te mere, da je izgubila krajevno orientacijo in počasi ni več vedela, kje je. Ampak pomembno je bilo, da se je dobro počutila, da je bila dobro razpoložena, da je svojo sobico prepoznavala kot svoj dom.

Zelo rada je pila kavico s svojimi sestavinami, enkrat je bila tako dobre volje, da je celo zaplesala.

Ker imam mamo sedaj v domu v kraju, kjer živim, sem jo lahko kadarkoli obiskala, odpeljala na sprehod do bližnjega bajerja ali pa se z njo samo sprehajala po čudovitem vrtu okoli doma.

Večkrat mi je rekla, da je preživela zelo lep dan. In potem je prišla epidemija, domovi so se hermetično zaprli, obiski so bili prepovedani. Vse to je bilo seveda

razumljivo, ampak kaj so ti ukrepi pomenili za stanovalce? Posebej za dementne, ki ne razumejo, kaj se dogaja, ki ne znajo izraziti svojega strahu, izolacije, ki pogrešajo toplino bližnjega, poznan glas.

Mama je zbolela za covidom-19. Ko sem izvedela za to okužbo, mi je zvenela kot smrtna obsodba. Na srečo je bila mama prej v dobri kondiciji, pa je to okužbo uspela premagati. A ostale so posledice. Ne zaradi prebolele bolezni same, ampak zaradi izgubljenega stika in bližine z ljudmi.

Tri mesece je nismo smeli obiskati. Ko sem jo prvič ponovno videla, je bila na vozičku, preslabotna, da bi lahko hodila. Bila je odsotna, strmela je predse in seveda me ni prepoznala. Oči je imela motne, pogled uprt v tla. Obisk je smel trajati samo 15 minut, taka so bila pravila. To stanje ni bilo posledica prebolele korone, to so bile posledice napredovale demence, zaradi izgube stika s svojci, stika z ljudmi.

V domu je imela vso potrebno nego, zaposleni so se maksimalno trudili, da bi stanovalcem olajšali vse tegobe, ki jih je prinesla epidemija.

A tudi oni so postali tujci, zamaskirani, v čudnih oblačilih, izgledali so kot vesoljci. Vse to je imelo porazen učinek na stanovalce, posebej na dementne.

Podobno kot mali otroci, ki ne znajo govoriti, a še kako dobro občutijo vsak dotik, vsak odtenek glasu, tako tudi dementni občutijo bližino, toplino, zaznavajo govor, četudi ga ne razumejo oziroma ga razumejo po svoje. A svojih občutkov in doživljanjev ne znajo ubesediti.

Stanje se sedaj izboljšuje. Mama me največkrat prepozna, zopet lahko hodi, zopet mi nekaj razlaga, v svojem jeziku seveda. Zopet je vesela, v očeh je po-

novno tisti zvedavi sijaj. Ni več tako kot prej, ampak preživela je, živi dalje in zopet je moja mama. Srečna sem, da jo še imam.

Ta epidemija, ki je povzročila toliko hudega, nam je tudi nekaj dala. Med drugim nam je jasno pokazala, kako pomembni so človeški stik, bližina, toplina sočloveka.

Ko ostaneš sam z boleznijo, osamljen v svoji glavi in v svoji okolici, ti nobena materialna dobrina ni več pomembna.

Breda Krišto

S KORONO ŽIVIMO

Nismo si mislili, da bo korona prišla k nam in tako močno spremenila naše življenje. Njeno nevidno prisotnost smo začutili povsod: v javnosti in v zasebnem življenju.

Tako je vstopila tudi v našo župnijo: nič več skupnih maš, verouka, prireditev, molitev, romanj, obiska ostarelih po domovih in v enoti Bokalce. Šokantno se je novo stanje zarezalo v naš vsakdan in v naše čutenje, razmišljanje in čustvovanje.

Morali smo na novo premisliti sebe, odnose do Boga in bližnjih in si odgovarjati na vprašanja, kako odslej s korono živeti.

V času korone smo morali (in še moramo) na novo odkrivati resnico o sebi, smislu svojega življenja, o svojih odnosih do Boga, do bližnjih, do stvari, dela, službe, sodelavcev, pa tudi do časa in prostora, v katerem živimo.

Recimo (misli so prepisane s spleta), da smo na novo spoznali:

Na Boga se obrnemo samo v trenutku, ko ga potrebujemo.

Preventiva reši več življenj, kot vse aktivnosti v zadnjem trenutku.

Zdravstveni delavci so veliko več vredni kot nogometaši in drugi športniki.

Otroci imajo v naravi privilegiran položaj.

Nafta nima v družbi, ki ni potrošniška, nobene vrednosti.

Družbeni mediji nas zblížujejo, vendar so tudi orodje za ustvarjanje panike.

Otroci se dandanes brez interneta in televizije ne znajo igrati.

Nekateri zaslužijo milijone – a ne služijo človeštvu.

Delavci v zdravstvenem sektorju se nikoli ne predajo.

Danes otroke v svobodomiselna bitja vzgajajo starši in ne šola ali družba.

Stisku roke začenjamo pripisovati pravi pomen in zaupanje.

Čas korone je v precejšnjem obsegu čas duševnih stisk in priložnosti. O tem govori družinski terapevt Miha Ruparčič. Daje nekaj spodbud za življenje v tem času. Najprej se moramo vprašati, ali smo se sposobni in pripravljeni prilagajati na situacije, ki jih ne moremo spreminjati. S tem se moramo soočiti, da se ne bi zataknil v jezi, besu in se vrteli v začaranem krogu. Zdravilno je, da poiščemo in najdemo sogovornika, ki mu lahko žalost izrazimo, se zjokamo in gremo naprej. Če takega sogovornika nimamo, pa je pot do prijetnejših občutij prek sočutja do samega sebe.

Planet se brez človeka hitro regenerira.

Več je potrebno investirati v zdravje, kot pa v propadle banke.

- Nehali smo ceniti zdravnike in farmacevte, da smo ugotovili, kako nenaдомestljivi so.

- Nehali smo spoštovati učitelje in zato je ta bolezen zaprla naše šole, da bi starši lahko poučevali sami.

- Mislili smo, da lahko kupimo vse, da smo lahko kjer koli in s komer koli – zato imamo tovrstno bolezen, da spoznamo, da nismo vseomogočni.

- Veliko pozornosti smo posvetili svojemu videzu, zato nam je bolezen prekrila obraze, da smo spoznali, da naša lepota tam ne obstaja.

- Mislili smo, da smo gospodarji tega planeta, zato smo dobili to bolezen, da bi nas lahko nekaj tako majhnega, česar ni mogoče niti videti, pokorilo in nam dalo nekaj ponižnosti.

- Ta bolezen nam je nekaj vzela, hkrati pa nam daje priložnost, da se tako naučimo in razumemo, kaj je v življenju najbolj pomembno.

Čas korone nas uči tudi o potrebi, da sprejmemo in živimo naš prostor ranljivosti. Najbolj naraven prostor za to je partnerski ali starševski odnos. Tam lahko izrazimo vsa svoja občutja, stiske, strahove in hrepenenja brez strahu pred obsojanjem ali zavrnitvijo. Tudi Božji Sin je v ranljivosti trpljenja in križa izpolnil svoje življenjsko poslanstvo in prinesel odrešenje vsem. Razvojni psiholog in terapevt dr. Gordon Neufeld iz Kanade govori o treh kvalitetah odnosa, ki omogoča življenje v času stiske:

1. Odnos mora biti brezpogojen in to v tistem delu, kjer smo naleteli na težave. Naj ponazorimo s primerom: če je problem moža in žene velik kot Šmarna gora, je njun odnos velik kot Everest. Njun odnos vedno zmaga.

2. Čustva morajo imeti prosto pot. Za odrasle je pomembno vse tisto, kar omogoča, dopušča in aktivira njihova čustva. Sem spadajo glasba, literatura, film, ples.

3. Pomembno je, da občutimo žalost in razočaranje ob tem, česar ni mogoče spremeniti. Posebej zadnjemu procesu se pogosto izmaknemo, zato obtičimo v frustracijah. V našem kulturnem prostoru je jok še vedno pogosto znak šibkosti. Ampak jokati in žalovati je pogumno in zrelo.

Nasilja ne smemo tolerirati. Treba se je umakniti in zavarovati. Po terapevtu Viktorju Franklu je med stimulusom in našo reakcijo prostor. V tem prostoru je naša moč, da izberemo odziv. V našem odzivu sta naša rast in svoboda.

V vseh treh stanjih so pomembni molitev, obrnjenost k Bogu, vera in zaupanje

Vanj. Molitev človeka spreminja, krepi, razsvetljuje, napolnjuje in osmišlja s širšo božjo logiko in smislom. Neizpodbitno mu odpira novo upanje in mu daje notranji mir v veselju.

Čas korone torej ni prazen čas, slučajno postavljen pred nas in mi vanj. To je čas možne rasti v človeškosti, v postavljanju bistvenih vprašanj o življenju, o trdnosti življenja, o kakovosti življenja z ljudmi in z Bogom. Je čas, ko lahko odpadejo maske posvetnosti, praznine, naveličanosti, potrošništva, sebičnosti, individualizma in uživanja, da sebe in čas, ki nam je podarjen, napolnimo s polnostjo ljubezni, darovanja, pomoči, molitve, slavljenja Boga in spoštovanja vsakega človeka, še najprej najbolj krhkega in ranjenega.

Kaj bomo naredili iz tega časa, česa se bomo naučil? Kakšen človek bom izšel iz njega? Kakšen človek hočem postati v njem? Kaj je resnični temelj mojega življenja in našega sobivanja?

p. Pepi Lebreht,
župnik župnije Ljubljana - Vič

MATI NARAVA

V času pisanja je mesec junij. Sistemski ukrepi za zamejitev širjenja koronavirusa se postopno sproščajo po celi državi. Na NIJZ pripravljajo različna navodila in priporočila za varno izvajanje posameznih dejavnosti.

Med ljudmi sta zavela sproščenost in olajšanje. A vendar so mnenja deljena. Za nekatere je zaščitnih ukrepov še vedno preveč in jih vidijo kot nepotrebne, drugi pa se v stare tirnice vračajo zelo počasi in previdno.

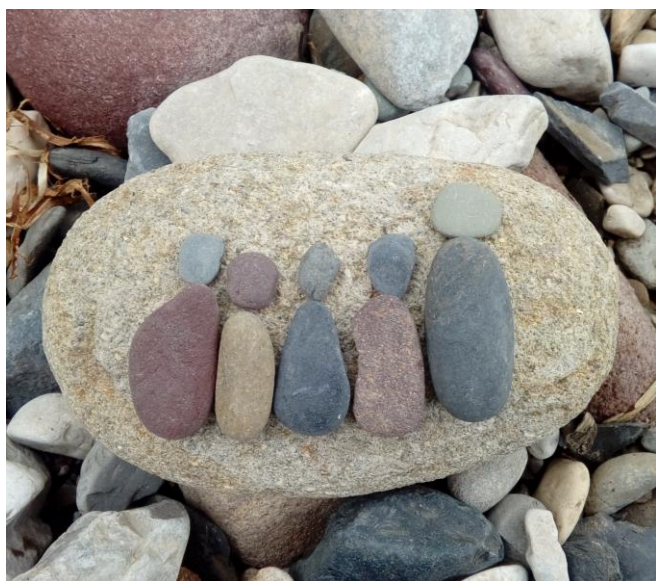
Tudi v naši ustanovi se nenehno prilagajamo spremembam. Med drugim se je spremenil tudi način obiskovanja naših stanovalcev. Pri omogočanju stikov stalno iščemo najboljše ravnovesje med varovanjem življenja in zdravja stanovalcev ter pravico do socialnih stikov. Še vedno pa vsi upoštevamo osnovne higienske ukrepe.

V tem čudnem času berem zanimiv članek Žige Čamernika, ki piše: *Če malo pobliže pogledamo današnjo situacijo – pravzaprav kar celotno človeško zgodovino – se ljudje vedno proti nečemu borimo. Borimo se proti alkoholizmu in drogam. Borimo se proti priseljencem in drugače mislečim. Če smo politično levo orientirani, se borimo proti desnim in obratno. Borimo se proti raku in drugim boleznim. Borimo se celo proti smrti – tako, kot da sploh ne bi bila (več) »nekaj čisto naravnega«. Če nam nič od naštetega ni všeč, pa se borimo proti trenutnemu sistemu. Živimo torej v stanju permanentnega boja, in to brez vojnega stanja. In ker je to že naša stara navada, ni nič čudnega, da se zdaj borimo še proti koroni. Pa je to res najbolj učinkovit način, da domnevnega sovražnika tudi premagamo?*

Žiga Čamernik je igralec, pedagog in kritik. Je humanist in prostovoljec Slovenskega društva Hospic. V omenjenem prispevku razmišlja o sprejemanju odgovornosti za stanje, v katerem smo. Vabi nas v miselni poskus, da ima življenje vendarle nek višji pomen, čeprav se nam pogosto zdi, da temu ni tako.

Če smo vsaj malo pošteni, hitro uvidimo, da razmišljamo zelo različno. Že znotraj lastne družine. Kako naj potem sploh razumemo različnost celotne družbe, države ali celo nekega drugega kontinenta in njegove kulture, ko pa smo v konfliktu že, še preden sploh zapustimo lastno stanovanje? Konflikt nam je vgrajen že z rojstvom, saj je v naravi slehernega ega, da mora prevladati nad drugim in uveljaviti svoj prav.

Pisec v nadaljevanju razmišlja, da je kapitalizem kot sistem spodnesel duhovno podstat zahodnega človeka in se raje zavezal posvetnemu – znanosti. Pometel je z umetnostjo kot z estetskim izražanjem čustev, s filozofijo kot ljubeznijo do modrosti in z metafiziko kot bistvom bivanja oziroma večnim vprašanjem zavesti.



Iz poznavanja osnov človeške psihologije vemo, da boj proti našemu nasprotniku že po definiciji krepi njegovo pozicijo. Sleherni boj proti čemurkoli, kot kaže, samo še krepi drugo stran. In če je bilo tako skozi celotno zgodovino, le zakaj bi bilo danes kaj drugače? Težava je seveda tudi v perspektivi. Namreč: če bi namesto težave videli izziv, bi morda vsaj nekoliko pripomogli k drugačni rešitvi, zdi pa se, da naši matematično naravnani možgani za zdaj delujejo drugače. A celo znanost s pomočjo kvantne fizike že priznava, da je tisto, čemur pravimo realnost, zgolj manifestacija naše osredotočenosti. Je torej mogoče ustvariti svet, ki ne bo večno deloval kot nekakšna uresničena pre-

rokba iz slabega hollywoodskega filmskega scenarija? Drznem si napovedati, da zgolj v primeru, če bomo sprostili našo duhovno naravo, ki je bila do danes žal kar naprej zlorabljana ali pa zanjo ni bilo zadostnega posluha. Ali se, medtem ko nemočno opazujemo, kako se svet, ki smo ga še včeraj poznali, sesuva pred našimi očmi, nemara že kažejo zametki plodnih tal tudi za kaj takšnega? Morda pa se z bojevnškega polja vendarle počasi, in mestoma silno boleče, premikamo proti perspektivi sprejemanja. Celo naše lastne smrtne narave.

V nadaljevanju članka se pisec dotakne že (pre)dolgo prezrte teme: odnos sodobnega človeka do lastne smrtnosti in umiranja.

Ne pozabimo, da smo na tem področju kot družba v zadnjih desetletjih strmo nazadovale. Evropa je postala dežela starcev, ki jih nihče resnično noče, vse pa je strah to priznati. Rezultat takšne logike so prenatrane bolnišnice in domovi za ostarele z vsemi aparaturami, zdravili in tabletami vred, kar je povzročilo mehaničnost stroke in vesplošno apatijo. Pred hitro smrtjo, ki grozi bližnjemu, pa si oči zatiskamo tudi svojci. Po eni strani prosimo za evtanazijo, po drugi pa nam je nepredstavljivo težko sedeti ob umirajočem, ga božati po roki, mu gledati v oči in morda samo molčati. Za slednje je sicer nedvomno treba imeti pogum in ljubezen, zato se zdi, da skušamo prepviti lastno slabo vest. Pri odmikanju smrti daleč od človeških – predvsem otroških – oči pa je

očitno, da smo pred njo v res globokem zanikanju. Smrt je namreč enako naravna kot življenje, kar so vedele tako rekoč vse civilizacije pred nami, za našo znanost pa je postala prvenstveno »neuspeh medicine«, ki si drzne sanjati o večnem življenju, za katerega bo nekoč v prihodnosti zadostovala že ena sama čudežna tabletk. To pa je logika, ki se nam lahko zelo maščuje. Zdi se, da se nam že.

Na koncu nam pisec na nek način pomaga, da se za trenutek zazremo v oči človeku, ki umira.

Najbolj žalostno pri tem pa je, da smo na umirajočega in njegove resnične potrebe malodane povsem pozabili. Namesto tega v njem raje vidimo »projekt«, ki mu moramo za vsako ceno podaljšati bivanje, ob čemer trdovratno – domala sadistično – ignoriramo vsakršno trpljenje, ki je z njim nujno povezano.

Žiga Čamernik nam (in tudi sebi) prizna opravičilo, da smo v vsej naglici sodobnega sveta malodane pozabili, da je enkrat treba tudi umreti.

Enostavno zato, ker tako zahteva mati narava, za katero počasi dobivamo občutek, da nas niti ne potrebuje, saj je rekla »stop«. Za dokaz in v poduk nam je lahko, da se je katastrofalno onesnaženo nebo nad določenimi predeli Kitajske v rekordno hitrem času čudežno razjasnilo, beneški kanali v hudo prizadeti sosednji državi pa so se že v nekaj tednih razbistrili do te mere, da se v vodi vidijo ribe in pojavljajo celo delfini. Takšnih in podobnih primerov pa bo – dokler ne bomo v glavni vlogi ljudje – vse več, saj smo vendar samo del celotnega stvarstva in nikakršen dominanten člen, kot smo si še do včeraj nečimrno domišljali.



Zbrala in zapisala Gordana Mavrič Trobec, delovna terapevtka

Vir: Prispevek iz spletne revije Primus SPREJEMANJE MINLJIVOSTI ALI SVET KOT URESNIČENA PREROKBA SLABEGA HOLLYWOODSKEGA FILMA z Žigom Čamernikom:

<https://www.revijaprimus.si/2020/04/14/sprejemanje-minljivosti-ali-svet-kot-uresnicena-prerokba-slabega-hollywoodskega-filma/>

PRED KORONO

Nekoč je prišel gospod, ki je pripeljal ženo v naš dnevni center. Ne bomo ga imenovali, ker ni pomembno, kdo je, bolj pomembno je, kaj je rekel. Ob prihodu sem videl, da se mu oči bleščijo in da je nekako drugačen. Ne čisto tak kot običajno.

Vprašal sem ga : *»Kaj pa se vam je zgodilo, saj se bleščite!«*

Pogledal me je in odgovoril: *»Na današnji dan pred 53 leti sva se poročila. Imela je belo obleko brez rokavov in dan je bil točno tak, kot je danes – sončen.«*

Ko je to govoril, so se mu oči svetile in njegovo veselje ob spominu ga je naredilo nekako mlajšega in srečnega.

R.

BAKLADA Z DIPLOMATSKIMI CIGARAMI

Po opravljenem doktoratu na Veterinarski fakulteti v Zagrebu sem se leta 1966 vrnil v Ljubljano in prevzel vodenje vaj pri predmetu Farmakologija s toksikologijo. V programu smo imeli po zaključku 6. semestra terensko vajo, ki je bila namenjena obisku in ogledu kemofarmaceutvske industrije. Glede na to, da sem poprej dve leti prebil v Zagrebu, sem svoje študente v začetku na terensko vajo vodil prav proti temu mestu (Pliva, Kalinovica, Veterinarska fakulteta), saj sem tam poznal največ ljudi.

Eno tako ekskurzijo v Kalinovico smo opravili 8. maja, ko so v Zagrebu proslavljali dan osvoboditve. Študentje so predlagali, da ostanemo čez noč in se udeležimo večerne proslave. Sami so organizirali prenočišče v enem od zagrebških študentskih domov. Po večerni proslavi v mestu smo se odpravili še v bar v zagrebškem nebotičniku. Tam smo se zadržali do zgodnjih jutranjih ur. Ob štirih zjutraj smo dobro razpoloženi odšli prenočit v študentski dom.

Sredi dopoldneva, ko smo se ravno prebujali, se je na vratih pojavil eden od naših študentov (Pokleka po imenu) v opravi prejšnjega dne z veliko vrečko najbolj žlahtnih in dišečih cigar. Prejšnji večer se je, ker je dobro obvladal nemško, zapletel v

pogovor z avstrijskim veleposlanikom v Zagrebu in ko smo odhajali, sploh nismo opazili, da je ostal. Še dobro, da nismo opazili, da eden manjka, ker bi jaz kot vodja skupine najbrž slabo spal ali pa bi na noge dvignil celó zagrebško policijo. Vsi veseli smo ob prebujanju od naporenega prejšnjega dne s cigarami uprizorili pravo »baklado, da je dišalo po celem domu.

Sam sem naslednjega dne odhajal naprej proti Novemu Sadu, kjer se je odvijal prvi jugoslovanski posvet (simpozij) o uporabi pesticidov v agrikulturah, vodstvo skupine študentov nazaj proti Ljubljani z voznimi kartami pa sem zaupal najresnejšemu študentu v letniku.

Valentin Skubic, stanovalec

SLOVENSKI PREGOVOR: »GLEDA KOT TELE V NOVA VRATA«

Ste se kdaj vprašali, od kod prihaja to reklo in kaj pomeni? Poskušal bom razložiti, da bo jasno vsakomur – tudi ljubljanskim srajcam, od katerih mnogi govejega hleva še niso videli od znotraj.

Včasih ni bilo takega razkošja s prostorom, kot ga imamo danes. Vsak svojo sobo, v času koronavirusa najmanj dva metra razdalje med ostalimi, letenje z jadralnimi padali, kjer si v zraku več ali manj sam. Tudi mask v času, ko ni bilo koronavirusa, nismo nosili vsak dan – kje pa, samo za pusta.

A vrnimo se k »telečjim vratom«. Hiše na podeželju so bile včasih majhne. Imele so glavni prostor, ki se mu je navadno reklo hiša in sta v njem spala starša. Imele so kamre, kjer so spala dekleta, samo nekatere hiše pa so imele tudi štibeljc, kjer so spali fantje. Poleg tega je imela vsaka hiša še črno kuhinjo in konec. Tudi štibeljca ni imela vsaka kmečka hiša, fantje so spali poleti na senu, to se pravi na seniku ali na kozolcu toplarju, pozimi pa so se preselili v goveje hleve, kjer je bilo v kakem kotu le še toliko prostora, da so lahko postavili kak iz surovih desk preprosto zbit pograd. Tako so se fantje na deželi v zimskih nočeh greli skupaj s kravami in kakšnim konjem, če je bil pri hiši. Skratka, živeli so v tesnem stiku z naravo in ob dolgih večerih, ko še ni bilo televizije in Maria Galuniča, ki bi jih zabaval, so fantje pred spanjem opazovali obnašanje domačih živali. Ker se je v hlevu vedno našel tudi kak teliček, so še posebej radi opazovali, kaj počne to malo bitje. Če so v hlevu slučajno naredili nova vrata, so ta

sprva ostala bela, pozneje so porumenela in postala nazadnje že rjava ali črna, ker se je na njih nabrala tudi umazanija. Za telička so bila nova bela vrata nekaj posebnega in zagledal se je vanje, tako da je ure in ure dobesedno bolščal v ta nova vrata. Slovar slovenskega knjižnega jezika razloži, da bolščati pomeni »nepremično, topo gledati« kako stvar. No, pa smo tam: nova vrata v govejem hlevu so prešla v pregovor. Ali ni bilo lepo, ko so ljudje še živeli z naravo? Danes pa najmanj dva metra vsaksebi, bela maska na obrazu in podobno. Morda bo tudi kaj iz časa koronavirusa prešlo v pregovor.

Pravijo, da je samoizolacija pol zdravja, druga polovica pa je koronavirus.

Valentin Skubic, stanovalec

SVETI MARTIN

Praznovali smo svetega Martina,
ki je letos napravil veliko vina.
In ker je zavetnik dobrih ljudi,
ki jih je tukaj veliko,
je prav, da smo se ga spomnili
in se pripravili za zimo,
ker bo v kletih vina veliko.
Bog naj živi vse dni
le tiste ljudi, ki so prijazni
in ljubezni dokaz,
ljubezni do nas.

Majda T. Sušinski

MED PRIJATELJI

Le prijatelji bodimo,
saj pod isto streho živimo.
In en z drugim potrpite,
vse ostalo bo pozdravil čas
in bo ena a pri nas.

Majda T. Sušinski



HIŠNA IMENA NA KRANJSKEM IN JUŽNEM KOROŠKEM

Hišna imena ali imena domačij so imena, ki so jih prebivalci krajev ali vasi podelili sami in zato pomenijo nekaj prvinskega in toplo domačega. Priimke so prebivalci habsburške monarhije začeli dobivati šele, ko je to v 18. stoletju zahtevala cesarica Marija Terezija. Poprej so posameznike identificirali v urbar-jih (uradni popisi zaradi pobiranja davkov) z njihovimi osebnimi imeni ter z dodatkom kraja, od koder so prihajali, na primer Martin Lah, ker je prišel iz Laškega (iz Furlanije). Vendar so bila vse to uradno določena imena, ljudje pa so se hoteli identificirati z domačimi imeni, ki so si jih sami izmislili in so jih še posebej družila. Domača imena so vezali na hiše oziroma domačije, zato jim pravimo hišna imena ali imena domačij. Domačija sicer ni samo hiša, v kateri prebivamo; domačija je, še posebej v vaškem okolju, tudi hišno dvorišče, vsa pripadajoča gospodarska poslopja, vse domače živali, ki živijo z nami in na nek način celo polja in travniki in gozdovi, ki k tej domačiji pripadajo. Po domačijah so se skozi stoletja imenovala in prepoznavale tudi cele rodbine, ki so v njih prebivale.

Čeprav so dandanes osnovna identifikacijska sredstva vsakega posameznika ime in priimek ter datum in kraj rojstva, je bilo včasih v vaškem okolju bolj pomembno, s katere domačije izhajaš in so te imenovali po domačem imenu, na primer na Gorenjskem Joževčev Slavko ali uradno Slavko Avsenik.

Hišno ime je največkrat drugačno od priimka trenutnega gospodarja ali lastnika in se praviloma ne spremeni, tudi če hiša dobi novega lastnika ali gospodarja, ki v patriarhalnem sistemu k hiši prinese nov priimek. V mestnem okolju teh poimenovanj hiš seveda ni ali pa so zelo redka in ne predstavljajo prebivalcev, ki v taki hiši stanujejo, na primer Kozolec (velik stanovanjski in poslovni objekt ob Dunajski cesti v Ljubljani. V mestih ime-

na markantnejših stavb služijo bolj v hitre orientacijske namene, na primer blizu Črne vdove (nebotičnik časopisa Delo), blizu Kanarčka (rumena stavba ob Zmajskem mostu) ali pa blizu Figovca, vsem Ljubljancem znane gostilne v Ljubljani itd.

Vrnimo se v vaško okolje, kjer hišna imena pomenijo mnogo več in na nek način povezujejo vse krajanje, ki v danem okolju živijo. Neznani ljudski mislec je to tragično dvojnost življenja domačij in posameznikov izrazil v nekaj preprostih stihih, zabeležil pa jih je Bernard Kotnik, ki je preučeval zgodovino domačij na Južnem Koroškem:

Ta hiša je moja, pa vendar moja ni, tisti, ki za menoj pride, jo tudi zapusti.

Ta tretjega bodo odnesli iz hiše te! Prijatelj, odgovori, čigava hiša je?

Za pričujočo predstavitev imen domačij sem uporabil naslednje vire:

- Bernard Kotnik: Zgodovina hiš Južne Koroške, Mohorjeva založba, Celovec 1992
- Ivan Vrhovnik: Trnovska župnija v Ljubljani, Akademsko založba 1991
- Valentin Skubic: Imena domačij v višnjegorski fari, Klasje – občinsko glasilo Občine Ivančna Gorica, št. 8/2007

V višnjegorski fari je v samem srednjeveškem mestu Višnja Gora veliko manj hiš, ki imajo domača imena, kot na primer Kamenčan, Mesar, Babčnik, Zabračar in Julnik, kot pa je v tem mestnem okolju imen, ki so neposredno vezana na priimke lastnikov, kot na primer Čandek, Perko, Pirnat, Perušek in Groznik.

V vaškem okolju pa skoraj ni domačij brez domačih imen, ki so jim jih prebivalci dali sami in so drugačna od priimkov lastnikov domačij, kot na primer Mačkovi v Dednem Dolu – pišejo se Kastelic, Kavčevi – pišejo se Borštnar, Smrekarjevi – pišejo se Gnidovec, Tončkovi – pišejo se Skubic in v Spodnjem Brezovem Andrejčevi – pišejo se Novak, Lipavčevi – pišejo se Brčan, Koščarjevi – pišejo se Gorše itd.

V višnjegorski fari imamo poleg tega dve domačiji, ki pričata o dolžini trajanja

hišnega imena in na kakšen način je prišlo do njegove spremembe. Do začetka 20. stoletja je obstajala domačija Pri Mihetovcu, ki je ime dobila po francoskem arhitektu Mihaelu, ki je prišel v 13. stoletju (leta 1232) prvi graditi stiški samostan. Ko je delo opravil, se je poročil z domačinko in v Zgornji Dragi pri Višnji Gori osnoval domačijo s takim imenom. Hišno ime se je ohranilo celih 800 let. Ko je kmetija v času gospodarske krize v prvi Jugoslaviji prišla na boben, jo je kupil nekdo iz Spodnje Drage, ki je bil končni prebivalec dolge vasi ob cesti. Tako je domačija po 800 letih dobila novo ime Pri Skončniku, kot se imenuje še danes.



Čandkova domačija v Višnji Gori danes (spomeniško zaščitena). V njej se je rodil Janez Čandek (1581–1624), prvi katoliški duhovnik, ki je pisal v slovenščini in je leta 1613 priredil slovensko besedilo Evangelia inu listovi (izšlo v Gradcu v 3000 izvodih).

Že iz tega primera je razvidno, na kako izviren način so nastajala domača imena in kako dolgo so se lahko ohranjala. Na Kranjskem so imena domačij dajali pogosto po živalih (Volkovi, Medvedovi, Zajčevi), po rastlinah (Lipavčevi, Brezni-

karjevi, Liparjevi), zelo pogosto po imenih prvih lastnikov (Andrejkatovi, Tončkovi, Janezkovi, Korletovi) ali po dejavnostih (Malnarjevi, Rineževi, Vozlovi, Šrangarjevi). Srečujemo se tudi z imeni domačij, ki so nastala po ledinskih imenih (na primer Puščevec, Pustar, po nerodovitni zemlji največkrat v osojnih legah ali močvirju). Na Gorenjskem so ta imena še malo narečno zaokrožili kot P'stotn'k ali tudi priimek Pestotnik.

Tudi Korošci domača imena pogosto oblikujejo po svojih značilnih narečnih obrazilih, kot na primer Kržej, Baštej, Odraj, Kajžic in Hanžej. Redkeje so v njihovih domačih imenih vidni tudi vplivi nemščine, kot na primer Pulbštajn, Pulfermaher, Tišlar in podobno. Opaziti je tudi vplive pri poimenovanju domačij po razgibanem in hribovitem terenu, kot na primer Spodnji in Zgornji Ladinjak, Spodnji in Zgornji Zavrtnjak. Korošci imajo po Bernardu Kotniku veliko hudomušnih imen domačij, včasih tudi zelo hudomušnih, kot na primer Pezdic (Pezdicovi), Pezdej (Pezdejevi), Tresoglav, Smrtnik (Smrtnikovi), Vampritec (Vampritečevi) in podobno. Slovar slovenskega knjižnega jezika pozna glagol 'pezdeti' in ga razloži, da pomeni izločati pline iz črevesja. V višnjegorski fari smo naleteli na eno samo hudomušno ime, in sicer Suhorebrnik. Mlajši gospodar se je pritoževal, da oni pa že ne bodo Suhorebrnikovi, temveč da se bodo imenovali po

priimku Koščak. Saj to je isto, le da rebra niso omenjena.

Naj omenim še nekaj domačih imen v trnovski fari v Ljubljani. Tu se srečujemo z imeni Pri Jožku, Pri Črevarju, Pri Medičarju, Pri Pajsarju, Pri Ižancu in Pri Slamnikarju, najdemo pa tudi gostilno Pri strgan' jopc', kamor je svoj čas hodil popivat celo France Prešeren. Na Dolenjski cesti je zelo znana stara gostilna Pr' Jakc. Jaka Jesih, po katerem se imenuje, je bil v šolskem letu 1944/45 moj sošolec v prvi gimnaziji, ko smo bili med vojno v internatu (današnji Akademski kolegij) tako lačni, da se nam je tema delala pred očmi. Jaka je ob sobotah in nedeljah odhajal domov, kjer so imeli gostilno in mesarijo in nam je vselej prinesel kak prigrizek. Poleg tega je ta gostilna znana tudi po Pavli Jesih, eni od vrhunskih plezalk v severni triglavski steni, ki je plezala v navezi z Jožo Čopom z Jesenic.

Zelo škoda bo z zgodovinskega, sociološkega in etnološkega vidika, če bomo v prihodnje zaradi sodobnega načina življenja stara imena domačij pozabljali ali se jih morda celo sramovali in če novonastalim domačijam domačih imen ne bomo več dajali po starem vzorcu. Domača imena domačij si svoje mesto zaslužijo tudi v sodobnem času, saj bodo živela dlje od slehernega izmed nas.

Valentin Skubic, stanovalec

ŽIVLJENJE ZMAGUJE

Odkar se je na našem planetu pojavilo prvo življenje (ne vemo natančno, v kakšni obliki), se to nenehno razvija in je napolnilo že ves planet. Tako v večnem ledu na zemeljskih tečajih kot tudi v največjih globočinah morja odkrivajo različne bakterije. V zadnjem času pa je to življenjsko silo začel ogrožati človek s svojim ravnanjem.

Poglejte, kako zna narava poskrbeti za razvoj in ohranjanje življenja na zemlji. Ko sem prišel v naš dom na Bokalcah in dobil prijetno sobo v pritličju, obrnjeno proti parku, sem si pred zunanjo teraso uredil mini vrtiček. Ker je rodovitna zemlja tu razmeroma plitva, sem si od doma prinesel nekaj vrtno zemlje, v kateri je pokojna žena pred časom med drugim posadila tudi sibirske maline. Nenadoma mi je ob žičnati ograji, ki jo imam pred teraso zaradi vzpenjanja okrasnega srobotka, začela poganjati neka neznana rastlina, za katero sem najprej mislil, da je plevel in sem jo prvo jesen porezal do tal. Ker je naslednje leto spet pognala, sem jo pustil, da bi videl, za kaj gre. Zdaj je že očitno, da je pognala sibirsko malino, katere majhen delček koreninic smo prinesli z vrtno zemljo od doma. Nihče je ni načrtno posadil.

Zdaj pa naj vam to sibirsko malino še na kratko opišem. Ker je zelo močne rasti, ne vem, kako jo bom krotil, toda to je njena naravna posebnost. Rodi drobne plodove – maline, ki so vse do končne dozoritve odete z majhnim prozornim »skafandrom« – ovojem, ki jim zadržuje

toploto. Ne smemo pozabiti, da je rastlina doma v Sibiriji, kjer je mrzlo. Ko plod dozori, ovoj počne in na voljo imamo drobno malino enakega okusa, kot so maline iz zmernega podnebnega pasu na zemlji. Ali ni to primer, kako iznajdljiva je narava, ki je že tisočletja poprej, kot je človek razvil skafander za vesoljske polete, razvila skafander, da je omogočila rast in dozoritev plodov sredi mrzle Sibirije. Kapo dol pred naravo.



Tudi koronavirus je naravnega izvora. Zakaj je udaril ravno zdaj, je težko pojasniti. Morda mu je na poti staranje prebivalstva na zemlji.

Valentin Skubic, stanovalec

TEČAJ RAČUNALNIŠTVA ZA STANOVALCE

Ob koncu lanskega leta je v Domu potekal računalniški tečaj za naše stanovalce. Tečajniki so se za dve uri zbrali štiri torke ob 15.30 v prostorih dnevnega centra. Tečaj so izvajale učiteljice in dijakinje Srednje zdravstvene šole Ljubljana preko projekta Simbioza, v katerem so sodelovali.

Simbioza je v treh letih (2011–2013) povežala več kot 15.000 starejših in 9.000 mladih po vsej Sloveniji v vseslovenski akciji računalniškega in internetnega opismenjevanja. Akcija Simbioza je razvila model računalniških delavnic za starejše, kjer se ti učijo od mladih in v enem tednu spoznajo osnove uporabe računalnika. Delavnice so bile brezplačne in so temeljile na medgeneracijskem sodelovanju in prenosu znanja z mladih na starejše.

(Vir: <https://www.simbioza.eu/sl/2019/predstavitev>)

Med našimi stanovalci je takih, ki računalnik uporabljajo že nekaj časa, le peščica. Preko elektronske pošte si dopisujejo s svojci in prijatelji ter uporabljajo dostop do interneta za pregled novic, za pridobivanje raznih informacij in za razvedrilo v prostem času. Za večino tečajnikov pa je bil to prvi stik z računalnikom.

Ste se na tečaju računalništva naučili kaj novega?

Naučila sem se upravljati z miško in pisati voščilnice. P. Kordiš

Da, naučil sem se risanja tabel. V. Skubic

Naučila sem se prenašati slike in uporabljati YouTube. M. Marolt

Kaj vam je bilo na tečaju najbolj všeč?

Zavzetost in prijaznost mladih deklet, da pomagajo starejšim pri uporabi računalnika. I. Užarevič

Mentorica dijakinj, ki je bila jasna, vse je znala razumljivo razložiti. M. Marolt

Morda je med vami, ki berete te vrstice tudi kdo, ki bi želel starejši osebi, ki ni še nikoli uporabljala interneta, razložiti njegovo uporabo. Spodaj si lahko preberete nekaj napotkov.

(Napotki so povzeti po priročniku, ki ga je pripravila javna dobrodelna organizacija Good Things Foundation v sodelovanju s Centre for Ageing Better.)

KORAK ZA KORAKOM

- Marsikdo se računalnika in interneta boji, zato začnite počasi.
- Starejšim povejte, da jim ne boste pokazali vsega, temveč samo nekaj uporabnih stvari.

- Razložite koristi in odgovorite na morebitna vprašanja.
- Za začetek si postavite preproste cilje (preverite napoved vremena, TV spored). To bo starejši osebi takoj dalo občutek, da je nekaj dosegla.

PRAVA BESEDA PRAVO MESTO NAJDE

- Računalniški in internetni jezik lahko ljudi zmedeta! Poiščite vsakdanje besede: »ikoni« lahko npr. rečete »slika« in podobno.
- Razlago ponazorite s primeri iz vsakdanjega življenja: »posodobitve sistema« so lahko npr. »servisiranje« in podobno.
- Osebo, ki ji pomagata, vprašajte, če vas je razumela.

Z RAČUNALNIKOM NAJ UPRAVLJA STAROSTNIK

- Starostnik naj sam upravlja z miško in tipko, čeprav je pri tem počasen. Cilj ni čim hitreje zaključiti nalogo.

POTRPEŽLJIVOST, POTRPEŽLJIVOST, POTRPEŽLJIVOST

- Zelo verjetno boste morali stvari večkrat ponoviti. Starostnikom nikoli ne recite, da ste nekaj že razložili ali da preveč »mečkajo« z nalogo.
- Starejšim so običajno v pomoč zapiski. Lahko si jih delajo sami ali pa jih za njih

delate vi. Prosite jih, naj naučeno ponovijo s pomočjo zapiskov.



KAJ LAHKO POČNEMO NA SPLETU?

- Iskanje koristnih informacij (npr. vremenska napoved, novice, TV spored, vozni redi ...).
- Gledanje videoposnetkov na portalu YouTube (npr. glasba, hobiji ...).
- Številne brezplačne spletne strani omogočajo brskanje po družinski zgodovini.
- Uporaba e-pošte (mogoče tudi Skypa, Facebooka).
- Igranje iger (preprostih, zabavnih, npr. spomin, sestavljanke ...).

Zbrala in zapisala
Gordana Mavrič Trobec,
delovna terapevtka

SMEH JE POL ZDRAVJA

21. oktobra 2019 smo izvedli največji obisk klovnov v domu za starejše v zgodovini Slovenije. Štirinajst nas je naenkrat prišlo v Dom starejših občanov Vič - Rudnik, v enoto na Bokalce. Z veselo parado smo se podali po hodnikih in skupnih prostorih. S stanovalci, ki smo jih srečali, smo skupaj zapeli, zaplesali ali zanje naredili kratko predstavo. Tiste, ki so ležali po sobah, smo obiskali tam in za vsakega pripravili kaj drugega - nekateri so radi zapeli z nami, drugi raje le prisluhnili, nekateri povedali kaj o svojem življenju, spet drugi dajali nasvete za lepo življenje ... Z veseljem in radoživostjo smo poskušali v igro vplesti tudi osebje in verjamemo, da se je radostno vznemirjenje čutilo še po tem, ko smo že odšli.

Klovni, ki delamo za Društvo Rdeči noski, smo profesionalni umetniki, posebej usposobljeni za delo v bolnišnicah in domovih za starejše. Posebnost teh obiskov je v tem, da večinoma ne gre za predstave pred občinstvom, pač pa stanovalce obiskujemo v sobah in si vzamemo čas za vsakogar.

Društvo Rdeči noski je bilo ustanovljeno na pobudo Eve Škofič Maurer. Leta 2004 smo prvi štirje klovni začeli obiskovati otroke na Pediatrični kliniki Ljubljana, danes nas je že 20 bolnišničnih klovnov, ki redno obiskujemo vse otroške oddelke slovenskih bolnišnic, ob tem pa tudi druge ustanove: domove starejših, varstveno delovne centre, vrtce in šole za otroke s posebnimi potrebami ..

V enoti Bokalce so nas sprejeli odprtih rok. Hvala gospe Gordani Mavrič Trobec za odlično koordinacijo našega obiska! Radi smo prišli in upamo, da bomo čim

večkrat lahko skupaj ustvarjali lepši in prijaznejši svet za vse.



mag. Tomaž Lapajne Dekleva,
sodelavec Društva Rdeči noski

BODI DOBER, BODI KUL!

Pozitivna sporočila in odgovorno vzornišstvo. To je rdeča nit vseslovenskega projekta Bodi dober, bodi kul!, ki združuje in povezuje s pomembnim sporočilom: ni vseeno, kakšen vzornik je posameznik, s svojim obnašanjem pa močno vplivamo na razvoj mladih možganov.

Zato je nastal projekt Bodi dober, bodi kul!, ki ga podpirajo številni znani slovenski športniki, igralci, pevci, strokovnjaki in podjetniki. Skupaj vzpodbujajo k zavedanju o odgovornosti posameznika, da je vsakdo na vsakem koraku vzornik.

Cilj sodelujočih je prispevati k boljši družbi prihodnosti, ki bo bolj odprta, usmerjena k dialogu, sodelovanju, odgovornosti in strpnosti ter bo temeljila na spoštovanju do soljudi.

Ambasadorka projekta Sandra Antić je z ekipo obiskala tudi naše stanovalke. Preživeli so čudovito sobotno dopoldne, izvedeli veliko zanimivega in brali avtorske pesmi.



BODI DOBER, BODI KUL!

Če mene vprašate, za to ne rabte ful.

Biti dober človek,
to je tisto, to je bistvo, to je vse, kar šteje,
že malenkost lahko premika meje.

Povej, kaj čutiš, ko se ti nekdo nasmeje,
te lepo pozdravi, ti prisluhne,
a te to vsaj mal pogreje?

Meni to polepša dan
in če pomagam, v svojem srcu zmagam.

Ker jaz izhajam iz sebe,
da bi s tem dokazovala se, ni potrebe.

Daleč od tega, da sem svetnica,
ampak hočem ali nočem,
nekomu sem vzornica.
Zato če se le da, sem tam, kjer sta pravica in resnica.

Čista vest in miren spanec,
tega ne odtehta niti zlat kovanec.

Vsak dan imam priložnost,
da nekdo da meni in jaz njemu možnost.

Bodi dober, bodi kul!

Sandra Antić

PREGLED DOGODKOV V PRETEKLEM LETU



SEPTEMBER 2019

- ❖ 5. 9. Potopisno predavanje o Sinaju – predaval stanovalec enote Kolezija, mag. Andrej Pavlič.
- ❖ 12. in 13. 9. Druženje ob ledeni kavi na zunanji ploščadi.
- ❖ 17. 9. Predavanje »Kako se pogovarjati o smrti?« – v izvedbi Slovenskega društva hospic je predavala predsednica društva ga. Renata Jakob Roban.
- ❖ 20. 9. Na dan odprtih vrat enote Bokalce smo si ogledali film o demenci z naslovom Ne pozabi me.
- ❖ 26. 9. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih septembra.
- ❖ 27. 9. Obiskali so nas predstavniki Instituta Jožef Stefan in nam v delavnici z naslovom Šola eksperimentalne kemije predstavili izdelavo ognjičevega mazila z dodatki eteričnih olj.



OKTOBER 2019

- ❖ 1. 10. Praznovali smo 66-letnico delovanja enote Bokalce in obeležili mednarodni dan starejših. Ob tej priložnosti smo posebno pozornost namenili stanovalcem jubilentom, to so tisti stanovalci, ki v domu bivajo že

deset ali več let. Za dobro vzdušje so poskrbeli člani ansambla Meh ekspres.

- ♣ 2. 10. Potopisno predavanje o Aljaski nam je pripravil g. Denis Sahernik.
- ♣ 2. 10. Dopoldne smo preživel v družbi otrok iz mednarodnega vrtca Fridolin.
- ♣ 14. 10. Požarna vaja, v kateri je sodelovalo sedem prostovoljnih gasilskih društev (Brdo, Vič, Kozarje, Trnovo, Ljubljana mesto, Barje in Rudnik) in poklicna Gasilska brigada Ljubljana.
- ♣ 16. 10. Nova pridobitev našega Doma je senzorična bradlja senior, ki stoji v senzornem parku. Postavljena je ob jedilnici nove hiše in je dostopna po krožni parkovni poti ali iz zadnjih dveh izhodov nove hiše. Bradljo, ki omogoča vadbo na svežem zraku, lahko uporabljajo tudi gibalno ovirani stanovalci, kar je bil glavni namen naše investicije. Vodeno fizioterapevtsko obravnavo izvajamo pri pomičnih in delno pomičnih stanovalcih, ki želijo z vadbo izboljšati ravnotežje in ohraniti mišično moč in gibljivost nog in rok. Na tleh ima bradlja posebno varovalno podlago gumafloor, ki ublaži morebitne zdrse vadečih. Bradlja je stanovalcem dostopna z vseh štirih strani, zato je primerna predvsem za vadbo vsta-





janja in stoje z invalidskega vozička ter za vadbo hoje. Vabljeni k uporabi!

- ♣ 18. 10. Koncert MePZ Društva upokojencev Žerjavčki iz Trzina.
- ♣ 21. 10. Obisk Rdečih noskov – INVAZIJA RDEČIH NOSKOV! Kar sedem parov klovnov iz Društva Rdeči noski se je cel dopoldan mudilo po naši hiši. Srečevali smo jih v bivalnih enotah, po sobah, na hodnikih, v kavarnici, v dnevnem centru ...
- ♣ 23. 10. Kostanjev piknik.
- ♣ 24. 10. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih oktobra.
- ♣ 28. 10. Babica pripoveduje – obiskali so nas otroci iz počitniškega varstva, saj smo tudi med jesenskimi počitnicami organizirali medgeneracijsko druženje okoliških otrok z našimi stanovalci. V okviru druženja, ki smo ga poimenovali Babica pripoveduje, so tokrat otroci prisluhnili zgodbi Buča debeluča pisateljice Jasne Branke Starman. Zgodbo je otrokom prebrala stanovalka Ana Žnidaršič. Po prebrani zgodbi je sledila ustvarjalna delavnica.

NOVEMBER 2019

- ♣ 7. 11. Nastop MePZ Pevci izpod Rožnika.
- ♣ 11. 11. Martinova tombola.

- ♣ 13. 11. Nastop MePZ Kozarje.
- ♣ 19. 11. Nastop ŽPZ Svoboda, Vižmarje Brod.
- ♣ 20. 11. Srečanje skupin starih za samopomoč v okviru društva Tromostovje.
- ♣ 22. 11. Nastop MePZ Livada iz Dnevnega centra aktivnosti, Tržaška.
- ♣ 27. 11. Obisk otrok iz mednarodnega vrtca Fridolin – potekala je ustvarjalna delavnica s prijetnim medgeneracijskim druženjem.
- ♣ 27. 11. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih novembra.
- ♣ 27. 11. Prvo srečanje računalniškega tečaja, ki so ga za stanovalce Doma pripravili dijaki Srednje zdravstvene šole iz Ljubljane skupaj z izvajalko tečaja, gospo Urško Mlakar. Tečaj je potekal v okviru prostovoljstva.
- ♣ 28. 11. Delavnica adventnih dekoracij.



DECEMBER 2019

- ♣ 4. 12. Obiskali so nas otroci iz vrtca Brdo. Stanovalka Ana Žnidaršič je otrokom prebrala pravljico o snežaku, nato pa se je druženje nadaljevalo z ustvarjalno delavnico, kjer so otroci s tehniko praskanja upodobili snežake. V domski kavarnici so otroci zapeli nekaj pesmic, petju pa so se pridružili tudi stanovalci Doma.
- ♣ 4. in 5. 12. Miklavžev sejem na mostu med staro hišo in depandanso.





- ♣ 4. 12. Nastop ŽPZ Barje.
- ♣ 5. 12. Obiskal nas je sveti Miklavž v spremstvu dijakov Elektrotehniško-računalniške strokovne šole in gimnazije Ljubljana, ki so poskrbeli za glasbeno spremljavo.
- ♣ 9. in 11. 12. Naš Dom se je pod okriljem dobredelnega društva Hiša sonca predstavil na novoletni stojnici na Prešernovem trgu.
- ♣ 19. 12. Božično-novoletna zabava z bogatim srečelovom. Za glasbo in prijetno predpraznično vzdušje je poskrbel Duo Legenda.
- ♣ 23. 12. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih decembra.

JANUAR 2020

- ♣ 13. 1. Na hodniku drugega nadstropja nove hiše je bila postavljena tako imenovana Pot iluzij. To je pot, ki povezuje 12 postaj iluzij, mimo katerih se lahko sprehodite in preverite, kako lahko optične iluzije prevarajo naše možgane. Iluzije so popačenje čutnega zaznavanja. Zapeljejo lahko vsako človeško čutilo, najbolj znane pa so optične iluzije. Različni ljudje iluzije zaznavajo različno ali pa jih sploh ne zaznajo. Poskusite!
- ♣ 16. 1. Pričeli smo z druženjem ob prebiranju in pogovoru z domačinko, gospo Snoj. Ta način druženja je prikaz dobrega sodelovanja z domačini in je pokazatelj, da je Dom odprt za sodelovanje z lokalno skupnostjo. Gre za branje literature, ki jo gospa

Snoj prebira našim stanovalcem oziroma jo stanovalci berejo s stanovalcem iz Doma. Pričeli smo z branjem romana *Belo se pere na devetdeset* avtorice Bronje Žakelj. Skupina se bo v popoldanskih urah sestajala tudi v prihodnje. Pobuda in zamisel za tovrstno druženje sta se razvili iz projekta Babica pripoveduje, kjer naši stanovalci prebirajo zgodbe najmlajšim iz bližnjih vrtcev in okoliškim otrokom.



- ♣ 21. 1. Koncert MePZ Mlada srca.
- ♣ 30. 1. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih januarja.

FEBRUAR 2020

- ♣ 7. 2. Slovenski kulturni praznik smo obeležili z nastopom Kvarteta Barje in s prebiranjem pesmi slovenskih avtorjev.
- ♣ 14. 2. Valentinova tombola.
- ♣ 18. 2. Fizioterapevke so pripravile predavanje z naslovom »Ali so padci starejšim res tako nevarni?«.
- ♣ 25. 2. Pustovanje z ansamblom Duo Hit.
- ♣ 27. 2. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih februarja.

MAREC 2020

- ♣ 3. 3. Branje z gospo Snoj.
- ♣ 3. 3. Potekala je delavnica peke kvašenega testa v sodelovanju s podjetjem Lesaffre Slovenija iz Logatca.





MAJ 2020

- ♣ 18. 5. Klovnovska podoknica: obiskali so nas klovni in klovnese iz Društva Rdeči noski ter nam zapeli, zaplesali in nas razveselili.
- ♣ 21. 5. Pod balkoni in okni stanovalcev enote Bokalce je potekal prvi od štirih koncertov filharmonikov – moški pevski zbor. Pesem nas že od nekdaj združuje in preko Slovenske filantropije je povezala tudi naš Dom s Slovensko filharmonijo.
- ♣ 25. 5. Nastopil je godalni kvartet Orkestra Slovenske filharmonije.
- ♣ 27. 5. Nastopili so rogisti Orkestra Slovenske filharmonije.
- ♣ 29. 5. Nastopil je ženski pevski zbor Slovenske filharmonije in zaključil niz nastopov, s katerimi so člani Slovenske filharmonije pod balkoni in okni stanovalcev enote Bokalce popestrili dogajanje in vzdušje v času bolezni covid-19.

JUNIJ 2020

- ♣ 12. 6. Maša na zunanji ploščadi.
- ♣ 17. 6. Klovnovska podoknica: obiskali so nas klovni in klovnese iz Društva Rdeči noski.

JULIJ 2020

- ♣ 8. 7. Na domski ploščadi je potekal nastop igralke Metke Pavšič. Metka se je stanovalcem predstavila v fenomenalno odigrani vlogi fehtarice (italijanskega avtorja Alda Nicolaja)

ter z izbranim odlomkom iz dram-
skega dela Vinka Möderndorferja
Ničesar ne obžalujem. Kulturno do-
gajanje je popestrila z recitacijo
pesmi slovenskih avtorjev, ob zvoku
kitare pa nam je zapela še nekaj
ljudskih pesmi ter z njimi stanovalce
protegnila k aktivnemu sodelovanju.

♣ 10. 7. Maša na zunanji ploščadi.



POHVALE

Spoštovani zaposleni in spoštovane zaposlene, ki delate v izolaciji,

težko je najti prave besede, kako naj vam povem, kaj čutim v teh dneh, ko mislim na vas, ki delate v zelo težkih pogojih. Težko mi je, ker ne moremo biti v osebni stiku, ker vas ne vidim, vam ne morem stisniti roke in osebno izreči kakšne vzpodbudne besede. Verjamem, da je težko, vendar vem, da bo minilo. Napori, ki jih vlagate v to, da opravite svoje delo, so nadnaravni in sploh si ne moremo predstavljati, kako je biti 12 ur v vsej tej »polni bojni opremini«. Vendar je pomembno, da jo uporabljate, da zaščitite sebe. Moja naloga pa je, da vam jo zagotovim.

Delo opravljate odlično, saj se zaenkrat okužba z bivalne enote PA ne širi po hiši niti zaposleni niste dodatno zboleli, prav tako znotraj enote določeno število stanovalcev še vedno ostaja negativnih. To je glede na dejstvo, da cela bivalna enota velja za izolacijo, uspeh. Da delate odlično, so povedali tudi zunanji strokovnjaki iz UKC. En velik poklon.

Zame niste kužni, ampak ste JUNAKI naše hiše, najboljši in najbolj pogumen tim, ki se zaveda, da je skrb za stanovalce resnično na prvem mestu. Vi mi dajete moč, da ne obupam, ko se na državnem nivoju z mlino na veter borim za vaše pravice, za izplačilo dodatka, za pogoje dela, za zaščitno opremo ... Pogosto bi najraje kričala, pa se takrat,

ko ne vidim več izhoda, spomnim na vas in si rečem: Gremo naprej, dan za dnem za najboljše ekipo, ki zna, zmore in hoče.

Za konec pa še sporočilo mojega sina Nejca, ki pravi, da je korona butasta in da naj gre stran. Da določeni posamezniki, ki jih ne bom imenovala, nimajo pojma, da se v Domu na Bokalcah borimo za življenja naših stanovalcev.

Srečno in na skorajšnje osebno snidenje. Mirne praznike in ostanite zdravi. Z vami vedno in povsod do konca, *Melita*



Rada bi pohvalila vse zaposlene, da ste uspešno prestali nore mesece in da ste ohranili pozitivne misli, da so se naši starši oziroma ostali svojci lahko lepo počutili. Čeprav so bili sami odrezani od domačih in prijateljev, so se vseeno počutili varne, saj so se lahko obrnili na prijazne ljudi.

Prav tako imate sedaj, ko prihajamo posamezno na obiske, seveda s tem veliko več dela, a vedno najdete lepo besedo tudi za nas.

Držimo pesti, da se take epidemije ne bodo več ponovile.

Še enkrat hvala vsem.

Irena



KORONA

Korona prišla je marca med nas,
a to na žalost ni bil Dedek Mraz.

Prinesla nam je sam' bacile,
zato maske, rokavice smo si vsi nadeli.

Zaprta smo bili doma,
da korona ne bi do nas prišla.

Veliko smo se družili, učili
in tudi kakšno kilo pridobili.

V domovih za starejše bilo je hudo,
ampak z veliko dobre volje in dela smo premagali jo.

Pomlad bila na žalost je bolj slaba,
zato bone za dopust nam dala je država.

Veliko energije smo dobili,
da v jesen in zimo pripravljeni bi vstopili.

Korona nas je opozorila,
da ona ni le starka zima ...

– Mlaky



POD KLOBUKOM
OKTOBER 2020, št.20

Izdal: Dom starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik, enota Bokalce

Zanj: mag. Melita Zorec, direktorica

Uredniški odbor: mag. Melita Zorec, Gordana Mavrič Trobec, mag. Barbara Purkart,
Branka Drobnič, Matej Peteh, Marija Modrijan

Oblikovanje: Miha Papež

Lektoriranje: Tine Vučko

Fotografije: domski arhiv

Natisnil: Grafični studio ART32 d.o.o.

Naklada: 150 izvodov