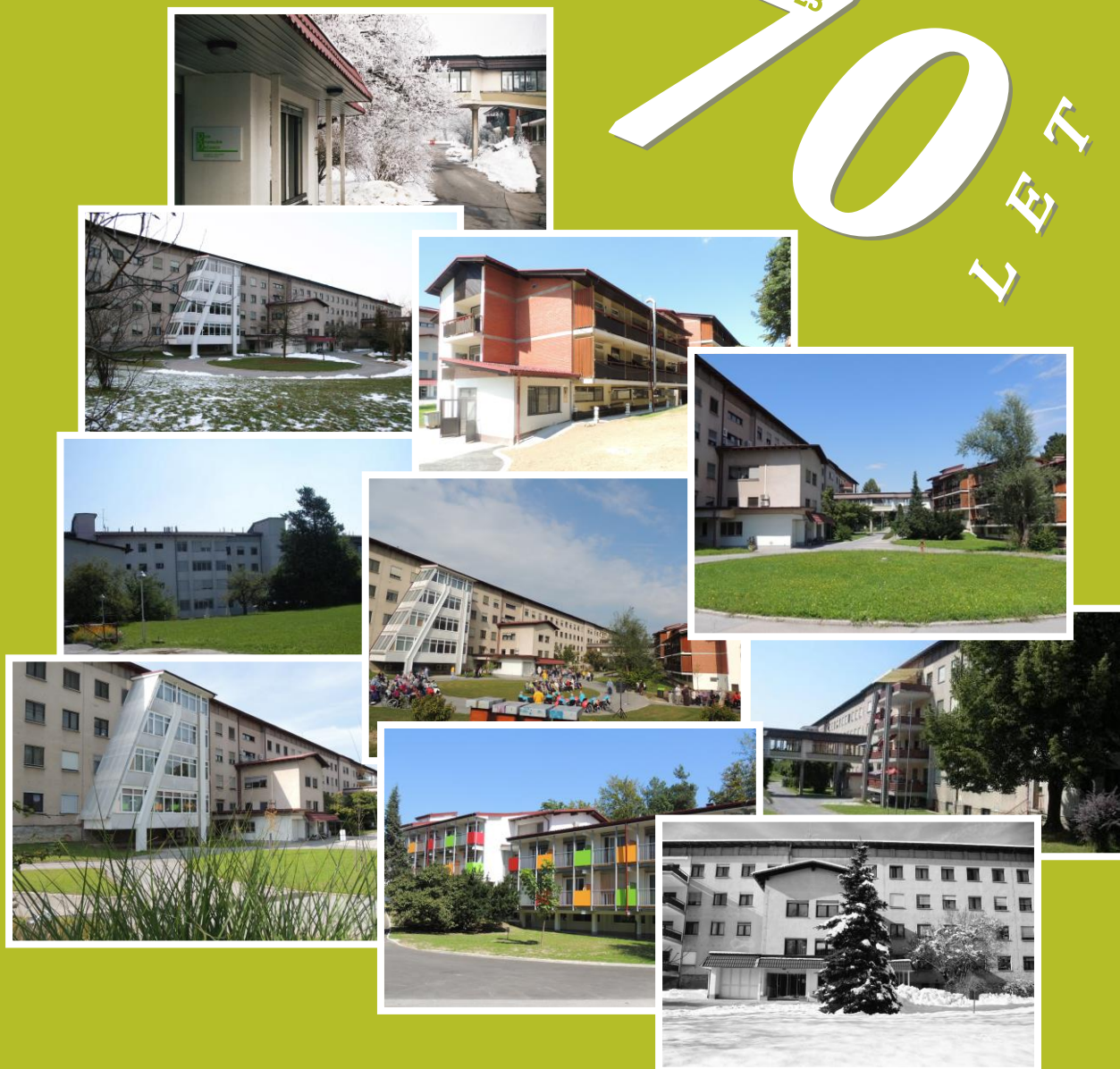


1953-2023  
**70**  
LET



# POD KLOBUKOM

Št. 23

GLASILO DOMA STAREJŠIH OBČANOV  
LJUBLJANA VIČ - RUDNIK, ENOTA BOKALCE

Oktober 2023



**Dom ni samo hiša,  
dom smo ljudje.**



## UVOD

**Ob nastopu dela me je pred 13 leti pričakala zanimiva popotnica v obliki pričakovanj stanovalcev in zaposlenih, kako naprej, in seznamov pričakovanih opravil na področju investicijskega vzdrževanja. Če povem po pravici, se mi ni niti sanjalo, kaj me čaka. Sedaj, ko gledam nazaj, ocenjujem, da je bilo tako še najbolje. Preprosto sem zaupala sebi, da zmorem, ter vsem sodelavcem, da nam bo skupaj uspelo.**

V prvem letu direktorovanja mi je bila v izjemno pomoč Alenka, ki je bila vir modrosti, znanja, izkušenj, strokovnosti, sočutja, predvsem pa je poznala Dom in sodelavce. Znala me je ustaviti, ko sem hotela prehitro preveč. Znala me je usmerjati, ko sem zašla v slepo ulico. Znala je uravnotežiti moja pričakovanja s pričakovanji sodelavcev. Vsak Dom bi moral imeti takšno Alenko. Z njenim prehitrim odhodom sem se morala zanesti predvsem nase in na do tedaj vzpostavljene vezi s sodelavci, ki smo jih v letu 2011 stkali na skupnih večdnevni delavnicah oblikovanja vizije Doma, poslanstva in vrednot, ki jih zaposleni udejanjamo še danes. Vrednote so se skozi desetletje utrdile in nam nudile oporo in steber, ko je bilo hudo. Oblikovano poslanstvo nam je pomagalo preživeti, vizija, sedaj že v tretji dopolnjeni izdaji, nam je bila pot za uresničevanje premnogih ciljev, ki smo si jih skozi leta zastavili in tudi uresničili.

Zanimivo je pogledati popis predvidenega investicijskega vzdrževanja, ki so ga v letu 2011 ob pričetku mojega prvega mandata pripravili sodelavci v službi vzdrževanja. V dobrih desetih letih smo izvedli večino takrat zapisanih opravil, še več, v celoti smo prenovili depandanso, bivalno enoto pritličje A, uredili prostore dnevnega centra z bogato knjižnico, prenovili teraso ob zgornjem vходу, prenovili kavarnico, uredili čudovit senzorni park, posodobili klicni sistem ter ga nadgradili z elektronskim beleženjem storitev oskrbe, nadgrajevali po-

žarno varnost objektov. Z vpeljavo energetskega managementa v letu 2013 smo v vseh teh letih dosegli izjemne prihranke, posodobili in optimizirali kotlovnico, vzpostavili centralni sistem nadzora nad porabo energije, zmanjšali količino opranega perila in odvržene hrane. Vse to nam je uspelo zaradi izjemne ekipe sodelavcev in seveda tudi zunanjih izvajalcev, ter ker se znamo obnašati gospodarno.

Vedno znova pa rada prihajam v službo zaradi sodelavcev. Seveda so v tako veli-

kem kolektivu izzivi, tudi nepravilnosti pri delu, nesoglasja med nami, pa vendar me vedno znova navdušuje njihova predanost delu, skrb za nemočne stare ljudi in njihov športni duh. Podatek, da je naš Dom že šestič zapored zmagal na letnih športnih igrah vseh Domov za stare v Sloveniji, ni zanemarljiv. Znamo stopiti skupaj, ko je naporno in hudo, in znamo se povесeliti. V zadnjih letih se vsi Domovi srečujemo s precejšnim pomanjkanjem kadra in tudi na tem področju smo v našem Domu stopili skupaj. Leta 2018 in 2019 smo manjkajoče število bolničarjev negovalcev in strežnic nadomestili predvsem s pomočjo že zaposlenih sodelavcev, ki so za delo v Domu priporočili svoje znance, prijatelje in sorodnike. Smo multikulturalen kolektiv, ki sprejema različna prepričanja in različne veroizpovedi. Smo drugačni in smo enakopravni. Veseli smo pomoči za-



posleslenih na javnih delih, prostovoljcev, družbenokoristnikov, študentov in dijakov (tudi tujih narodnosti), tako sicer kot v času Covida. Smo družbeno odgovoren Dom, zato svoje sodelavce, predvsem na področju zdravstva in tudi oskrbe, spodbujamo k pridobivanju višjih stopenj izobrazbe, jim plačujemo šolnino ter urejamo status zdravstvenih sodelavcev. Na delavnicah o komunikaciji preverjamo naša vsakodnevna ravnanja ter se krepimo v različnih veščinah komuniciranja in ravnanja. Slednja utrjujemo tudi v supervizijskem procesu in coachingih, tako individualnih kot skupinskih. Usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja omogočamo tudi prek ukrepov Družini prijazno podjetje, na letnih pogovorih poskrbimo, da so zaposleni slišani, za zdravje zaposlenih skrbimo z aktivnostmi promocije zdravja na delu. Ker nam je mar in ker vemo, da se lahko zanesemo le nase in lastne resurse, na lastne sodelavce.

Stanovalcem bivanje v Domu bogatijo sodelavci z izvajanjem različnih storitev in projektov. Pristne odnose strokovni delavci in sodelavci vzpostavljajo na pogovornih skupinah s stanovalci, družinski sestanki zaokrožajo celostno in kakovostno obravnavo stanovalcev v obdobju zaključevanja življenja, svojo funkcionalnost stanovalci izboljšujejo na terapijah s psom, za duševno hrano pa se stanovalci radi udeležijo različnih pri-

reditev, delavnic, praznovanj, raznih drugih aktivnosti in maše. V zadnjih letih so strokovni delavci in sodelavci uvedli tudi lepo število aktivnosti za nepomične stanovalce, od tehnik bazalne stimulacije, izvajanja različnih tehnik umirjanja prek senzornih dražljajev, s stanovalci z demenco pa smo aktivnosti iz programa nadgradili tudi z glasbenimi delavnicami s profesionalno pevko. Strinjam se s kritiki, lahko bi še več in še bolje in to nam bo vodilo za naprej.

Svojce združujemo v pogovornih skupinah in jih sistematično obveščamo o vseh aktivnostih in pomembnih dogodkih prek novičnika. Veseli smo njihovega odziva pri oblikovanju spominskih albumov za stanovalce z demenco in njihove udeležbe na različnih predavanjih ter v skupini za razvoj v okviru sistema kakovosti E-Qalin. Pomembni so tudi vsakodnevni individualni stiki s svojci, saj na takšen način krepimo zaupanje v naše delo in skrb za nemočne stare ljudi.

Vse aktivnosti za stanovalce, zaposlene in svojce v Domu zaokrožamo v sistem kakovosti E-Qalin, s katerim smo pričeli pred devetimi leti. Izvrstno nam gre, saj so zunanji presojevalci naše delo že dvakrat prepoznali kot izjemno ter nam podelili certifikat.

Ja, naredili smo veliko, vseh aktivnosti in projektov niti nisem naštevala, pa vendar nas v prihodnjih letih čaka še veliko

izzivov. Tako si bomo morali odgovoriti na vprašanje, kaj se bo zgodilo z adaptacijo stare stavbe, kako bomo dnevno usklajevali delovne procese, zagotavljali zadostno število kadra za izvajanje storitev in vpeljevali nove vsebine v delo s stanovalci. Ne morem napovedati, kako bo dom videti čez 10 let, prepričana pa sem, da bomo zaposleni v naslednjih letih naredili vse, da bo za stanovalce in stanovalke dostojno in strokovno poskrbljeno. Verjamem, da na to lahko skupaj vplivamo.

Želim vam prijetno branje, ustvarjalcem pa izrekam priznanje za izvrstno pripravljeno glasilo. Stanovalce, svojce in zaposlene vabim k soustvarjanju nadaljnje skupne zgodbe ter se iskreno zahvaljujem tako stanovalcem kot njihovim svojcem za razumevanje ter spodbudne besede. Bravo zaposlenim, da ne obupate in da vztrajate. Vsak od vas je pomemben člen v tej zgodbi, zato iskrena zahvala vsakemu od vas in vsem skupaj. Gremo skupaj naprej, dan po dan, počasi in zanesljivo.



*Vse najboljše, enota Bokalce. Mogoče pa se ponovno beremo čez 10 let.*

**mag. Melita Zorec,**  
**direktorica**

## ZGODOVINA DOMA NA BOKALCAH

♣ Mestna občina Ljubljana in Vincencijeva družba sta leta 1938 kupili graščino Bokalce. Vincencijevi družbi so pripadala vsa poslopja, mestni občini pa večina zemljišč.

♣ Dom za starejše občane so začeli graditi leta 1939, ko je staro zavetišče za onemogle, v Japljevi ulici, postalo pre-majhno.

♣ Novembra 1952 je arhitekt Dušan Medved izdelal načrt za nastanitev 234 stanovalcev.

♣ Dom je začel z dejavnostjo prvega oktobra 1953 pod imenom Dom počitka Bokalce in takrat so se v nedograjeno stavbo začeli vseljevati prvi stanovalci.

♣ Leto po ustanovitvi je bilo v Domu nastanjenih 160 stanovalcev, zanje pa je skrbelo le 18 zaposlenih.

♣ Dolgoletni prvi upravnik doma, g. Franc Štefanič, je imel zaradi pomanjkanja sredstev veliko težav. Kot je zapi-

sal ob svoji štiridesetletnici službovanja leta 1993 v glasilu Doma, so bili pogoji za delo resnično težki.

♣ Poleti 1955 so zaprli Dom starejših v Radgoni in tedaj so na Bokalce premestili petdeset oskrbovancev in delavcev.

♣ Leta 1956 so zaključili adaptacijska dela in Dom je imel kapaciteto 330 postelj ter 47 zaposlenih.

♣ V šestdesetih letih je Dom nudil oskrbo povprečno 330 stanovalcem, za katere je skrbelo 61 zaposlenih. 30 % stanovalcev je bilo ležečih, zato so leta 1959 s pomočjo dr. Bojana Acceta organizirali hospitalni oddelek.

♣ V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so ljubljanske občine sprejele program izgradnje domov za starejše v Ljubljani, zato so v letu 1979 dogradili prizidek Doma na Bokalcah s kapaciteto 465 postelj.

♣ V začetku leta 1982 je bil dograjen Dom Kolezija s 192 posteljami in je bil priključen Domu na Bokalcah.

♣ V letih 1983 do 1987 je potekala prenova stare stavbe na Bokalcah, s čemer se je zvišal bivalni standard in zmanjšala kapaciteta na 378 stanovalcev.



♣ Prvega oktobra 1987 so v enoti Kolezija pričeli z dejavnostjo pomoči na domu in razvozom kosil na podlagi projekta Občinske skupnosti socialnega skrbstva Ljubljana Vič-Rudnik.

♣ Šestega maja 1993 je Vlada Republike Slovenije s sklepom o preoblikovanju, Dom preoblikovala v javni socialno varstveni zavod za opravljanje dejavnosti socialnega varstva. Ustanovitelj tako postane Republika Slovenija.

♣ Od marca 2017 do septembra 2018 je potekala prenova nove hiše v enoti Bokalce, vključno z energetske sanacije in prezračevanjem ter ohlajevanjem kuhinje in pralnice. Investicija je bila delno sofinancirana z evropskimi sredstvi.

♣ Od marca 2022 do oktobra 2023 je potekala prenova v enoti Kolezija, in sicer:

- prenova stavbe A z nadgradnjo dvigala in podstrešja;
- prenova jedilnice in kuhinje z umestitvijo prezračevanja in ohlajevanja v kuhinji in pralnici;
- izgradnja uravnoteženega objekta na ravni strehi objekta B za namen nameščanja okuženih stanovalcev.

Investicija je bila skoraj v celoti investirana z evropskimi sredstvi React EU.

**Zbrala in zapisala Marija Marolt,  
stanovalka**





## DAN, KOT GA ŠE NI BILO

**V četrtek, 20. oktobra 2022, se je v sobi oglasil delovni terapevt g. Miha in me povabil na izlet na ljubljansko tržnico. Izlet, ki ga donira Zavarovalnica Sava d.d.**

Zelo vabljivo, saj v mestu zaradi težav s kolkom nisem bila že približno osem let. Moja običajna pot je vodila z Bokalc po Cesti na Bokalce, po Cesti RK na Tržaško cesto, po Aškerčevi, po Dolenjski cesti in nato mimo Cukrarne, do Stomatološke klinike, UKC ali Poliklinike. Hodim s pomočjo rolatorja – hojce. Pred približno petimi leti sem bila pripravljena za operacijo kolka, pa so me zaradi srca zavrnil. Letos sem imela poseg na srcu in zdaj upam, da bom dočkala zamenjavo poškodovanega kolka. Resnično se nisem upala odločiti za to pot, iz previdnosti, da ne bi delala težav skupini zaradi svoje ovire. G. Miha je predlagal uporabo vozička in povedal, da ima avtobus ustrezno dvigalo. Ker sem si želela videti tržnico, sem privolila.

Naslednji dan me je do avtobusa odpeljala ena od zaposlenih delavk Doma, ga. Azra. Tam je bilo več naših delovnih terapevtov, fizioterapevtov in ga. Barbara, pomočnica direktorice za strokovne zadeve. Vstopanje v avtobus s pomočjo dvigala je potekalo tekoče in organizirano. Na avtobusu je prisedel zelo prijeten g. Tadej, zaposlen v Zavarovalnici Sa-

va. Odpeljali smo se proti centru. Opazila sem nekaj novogradenj, fasade mnogih zgradb so obnovljene, ulice in ceste na novo tlakovane ali asfaltirane, v večini brez robnikov. Ljubljana je res zelo lepo in čisto mesto.

Izkrkali smo se pri Šentjakobskem gledališču in k vsakemu stanovalcu na invalidskem vozičku je pristopil po en prostovoljec Zavarovalnice Sava. K meni je pristopil g. Tadej. Vprašal me je, kam želim. Bila sem presenečena in sem odgovorila, da kot je predvideno v programu.

Peljal me je po Starem trgu, prek Čevljarškega mostu, po Kongresnem trgu, na Slovensko ulico. Tam sem z njegovo pomočjo obiskala prodajalni Mladinske knjige in nakupila nekaj drobnih pripomočkov. Saj mi domači vse priskrbijo, kar jim naročim, toda sam izbirati med množico ponujenih artiklov je pa čisto nekaj drugega! Nadaljevala sva po Čopovi, kjer je pred pošto na tleh med ploščami prvi verz Prešernove Zdravljice v enaki izvedbi, kot je v rokopisu. Še nikjer nisem zasledila, da to obstaja, lepo! Peljal me je čez Prešernov trg na

tržnico na »Odprto kuhno«, ki sem jo prvič doživela v živo. Na tržnici sem si kupila bosanske slive odlične kvalitete. Ponudba cvetja in aranžmajev je bogata in izredno lepa. Na Petkovškovem nabrežju sva se pridružila ostalim. Postregli so nam s kavo ali čajem in celo ogrnili z odejami. Po krajšem druženju so nas odpeljali na zbirno mesto za odhod. Na Mesarskem mostu smo se še vsi skupaj fotografirali. Zanimivi smo bili tudi za turiste, Kitajce in Japonce, ki so nas tudi kar naprej slikali. Eden izmed udeležencev je povedal, da ta ljudstva še posebej spoštujejo starejše ljudi.

Vsi zadovoljni in veseli smo se vkrcali na avtobus. Zahvalili smo se našim spremljevalcem in izrazili željo, da bi bilo lepo, če bi imeli tako priložnost vsaj trikrat letno.

Moj spremljevalec g. Tadej me je zapeljal prav v mojo sobo. Vprašal me je, če me lahko obišče s svojo družino. Seveda, z veseljem!

Popoldne pa sem od njega prejela še sporočilo, da se zahvaljuje za lep dan, ki

ga je preživel v naši družbi. Jaz sem bila tista, ki sem čutila veliko hvaležnost za izjemen dan, ki sem ga preživela, dan, kot ga še ni bilo, in predvsem za njihovo naklonjenost, prijaznost in srčnost.

Ko sem domačim z navdušenjem pripovedovala o tem dogodku, sem izrazila misel, da med njimi ne vidim nobenega, ki bi me upal peljati na invalidskem vozičku po ulicah našega najlepšega mesta, čeprav so sicer pozorni do mene. So protestirali in vendar se še ni in se verjetno tudi ne bo kaj takega zgodilo.

Res se od srca zahvaljujem donatorju Zavarovalnici Sava, vsemu osebju našega Doma za organizacijo, posebej še delovnima terapevtoma ge. Teji in g. Mihi in seveda mojemu prijaznemu spremljevalcu g. Tadeju.

Hvala tudi za lepe fotografije.

**Marija Marolt,  
stanovalka**



## STANOVALCEM SMO POLEPŠALI DAN

**Z Domom starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, enota Bokalce, smo v preteklosti že sodelovali in tudi lani je v mesecu oktobru 13 sodelavcev iz Save Re in Zavarovalnice Sava z veseljem peljalo nekaj stanovalcev v center mesta na sprehod in kavo.**

Zjutraj jih je pred Domom pričakal avtobus, prilagojen za vožnjo gibalno oviranih oseb, ki jih je varno pripeljal do centra mesta, natančneje pred Šentjakobsko gledališče. Od tam so, ob pomoči zaposlenih in strokovnih delavcev Doma, odšli na sprehod po stari Ljubljani, se ustavili na tržnici in kupili kakšno malenkost ter sprehod zaključili v majhni kavarni na Petkovškovem nabrežju, kjer jim je prijazno osebje postreglo z dišečo kavo. Vsak od nas je to dopoldne skrbel za svojega stanovalca, ki je za ta dan postal njegov/njen varovanec. Ob lepem vremenu in prijetnih pogovorih je dopoldne hitro minilo in stanovalci so se počasi odpravili nazaj proti avtobusu, saj jih je v Domu že čakalo zaslužen kosilo.

### **Zaposleni iz Save Re smo svoje misli tega dne strnili v naslednjih izjavah:**

»Zdi se mi, da so bili upokojenci zelo veseli, saj so tovrstni izleti za njih prijetna popestritev vsakdanje rutine v Domu. Tudi sama sem bila vesela, da sem lahko dan preživela v dobri družbi in slišala kar nekaj zanimivih zgodb. Upam, da bomo še kdaj sodelovali s kakšnim domom za upokojence, saj so bili predvsem med korono zelo osamljeni,« je povedala Neža Kokalj s področja pozavarovanja.

»Akcija je bila super, za stanovalce je bil to lep in poseben dogodek, jaz pa sem spoznala veliko novih ljudi, tudi sodelavcev. Upam, da se takšna akcija še kdaj ponovi, saj smo dan preživeli na svežem



zraku, najlepše pa mi je bilo videti zadovoljne stanovalce.« Petra Montani iz službe za upravljanje tveganj.

»Sama sem postala spremljevalka zelo prijetni in zgovorni gospe, ki je imela že točno razdelan načrt, kaj bo šla pogledat in kaj bo kupila, tako da sva se odpravili na pokriti del tržnice, kjer je kupila nekaj malenkosti in pozdravila svojo sosedo, ki tam dela. Ko sva vse opravili, sva se pridružili ostalim na kavi. Zdi se mi, da smo z druženjem polepšali dan stano-

valcem, prav tako pa so ga oni polepšali nam, saj smo se v tem napornem tempu malo ustavili, prijetno poklepetali in odmislili vse delo, ki nas čaka v službi. Upam, da bo podobna akcija še kdaj, sama se je bom z veseljem spet udeležila,« je svoj dan opisala Janja Karlaš iz službe za strateško načrtovanje in kontroling.

## GASILSKA VESELICA

**V soboto, 3. junija, je prostovoljno gasilsko društvo Ljubljana-Brdo organiziralo gasilsko veselico, na travniku poleg našega Doma. Nekateri naši stanovalci so se tega zelo razveselili in šli na veselico, kot nekoč ...**

Uh, lepo je bilo! Peljali sta me hčerka in vnukinja. Na srečelovu sem dobila aparat za kuhanje kave. Sem ga dala hčerki.

**Jana Adamovič**

Na veselici sem bila s sinom, vnukinjo, vnukom in njegovo punco. Lušno je bilo! Plesala sem z vnukinjama. Sin me je pohvalil, da lepo plešem. Veliko ljudi je bilo in čevapčiči so bili dobri.

**Tatjana Tršan**

Šla sem sama, tam pa je bila že naša Jana s hčerko in vnukinjo. Potem se nam je pridružila še gospa, s katero hodim skupaj na Klobuk, s svojo družino. Pa še moja hči in vnuk s punco. Bilo je lepo! Vreme krasno. Za muziko je poskrbel ansambel Ravbarji, plesala sem z vnukom. Kupila sem srečko, dobila majico, kemični svinčnik in dišavo za v avtomobil. Sem vse dala vnuku.

Bilo je veliko ljudi, mladine, družin z otroki.

**Frančka Lukman**

## Z VLAKCEM PO LJUBLJANI

Letos se je tudi Ljubljanski potniški promet (LPP) odločil za sodelovanje v največji prostovoljski akciji »Dan za spremembe«. Njihova akcija je potekala 15. aprila pod geslom »ZA(ČUTIMO) DOBRO«. Na izlet so povabili stanovalce osmih ljubljanskih Domov in mi smo se z veseljem odzvali.

V soboto zjutraj nas je prišel iskat mestni avtobus in nas odpeljal v center Ljubljane, na postajališče Dalmatinova, kjer nas je že čakal električni vlakec Urban. Presedli smo se in se odpeljali na krožno vožnjo.

Urban nas je popeljal po stari Ljubljani čez Prešernov trg, mimo Magistrata in tržnice na Ljubljanski grad, kjer smo imeli krajši postanek. Na grajskem dvo-



rišču nas je nagovoril vodja voznikov električnih vozil Kavalir, Zoran Stojinović. Med drugim nas je seznanil, da je po središču Ljubljane na voljo storitev Kavalir, na območju UKC Ljubljana in Onkološkega inštituta pa Klinko Kavalir.

Nato nas je vlakec peljal dalje proti Špici, čez Prulski most, mimo Trnovskega pristanišča, Trnovske cerkve in Rimskega zidu na Mirju. Naprej smo šli še mimo Križank in parlamenta ter se mimo opere vrnili na končno postajo, kjer nas je na Dalmatinovi ulici čakal mestni avtobus za prevoz do Doma.

»Dolgo nisem bil na Gradu. Kar precej let. Težko hodim, ker me bolijo noge, zato mi je bilo fajn, da smo se celo pot vozili.«

**Rado Lavriša**

»Zelo lep izlet! Vreme ugodno. Na Gradu že več let nisem bila. Cesta je obnovljena! Samo nekaj sem pogrešala – čas za kavico. Pa drugič!«

**Frančiška Tomc**

»Super lušno! Predvsem sem se spomnila mladosti, ker je moja babica živela na Gradu. Z mojo mami sva hodili k njej, da sva ji kaj pomagali. Več ljudi je živelo v eni sobi. Bili so revni. Danes sem gledala na grajska okna, kjer je babica z družino živela v ogromni sobi. Grad je zelo lepo prenovljen.«

**Tatjana Tršan**

Zahvaljujemo se javnemu podjetju LPP, ki je pod okriljem mestne občine Ljubljana, ob vseslovenski prostovoljni akciji »Dan za spremembe«, organiziral ta izlet.



**Zapisala Gordana Mavrič Trobec,  
delovna terapevtka**

## **KONCERT PARTIZANSKEGA PEVSKEGA ZBORA LJUBLJANA**

**Stanovalci Doma starejših občanov Bokalci smo 15. marca letos uživali v odličnem nastopu pevcev Partizanskega pevskega zbora Ljubljana. Dvorana je bila polna kot redkokdaj, tako da so morali terapevti prinašati stole iz drugih prostorov. In ko je harmonikaš Brane Sladič zaigral uvodne takte in so se oglasili moški glasovi, je bila dvorana nabito polna čustev. Peli so nam znane pesmi: Naša vojska, Jutri gremo v napad, Pesem XIV. divizije, Hej tovariši, Na juriš, Hej brigade, Primorska himna in druge.**

To so tudi pesmi naše mladosti. Velika večina poslušalcev nas je tudi prepevala, kar je dalo prireditvi poseben čar. Program je povezoval g. Jožef Roškar, ki smo ga videli v kvizu, kjer si je s svojim širokim znanjem in obzorjem prislužil najvišji znesek, kar se zgodi redkokdaj. Čestitamo!

Res sem uživala v poslušanju in tudi sodelovala v petju. Kakšno besedilo pesmi se je ponekod malo izgubilo, ampak počutila sem se radostno, kot bi se za več



desetletij pomladila! Po nastopu sem dohitela dva pevca in jima izrazila svojo hvaležnost ter navdušenje nad izvedbo koncerta. Dejala sem, da si še želimo takih nastopov. Odgovorila sta: »Bomo radi prišli, če nas boste povabili.« Torej!

Partizanski pevski zbor je bil ustanovljen spomladi leta 1944 v vasi Planina pri Črnomlju, kot edinstven zbor v takratni vojskujoči se Evropi. Člani zbora so bili okrevajoči ranjenci, partizani, zato se je imenoval Invalidski pevski zbor ali po domače tudi Pojoča četa.

Po vojni se je preimenoval v Partizanski invalidski pevski zbor, kasneje v Partizanski pevski zbor, kot se imenuje še danes. Včasih je zbor štel 80 članov, danes je aktivnih 40 pevcev, ki jih vodi profesor Iztok Kocen. Zbor ohranja

partizanske in domoljubne pesmi iz zgodovine zadnjih sto let, ko se je slovenski narod bojeval za svoj obstoj. Zbor je s svojimi nastopi že davno prešel številko 2000. V zadnjih letih ima 30 do 40 različnih nastopov na leto, kar pomeni moralno plačilo pevcem za dvakratno tedensko vajo.

V zadnjih treh letih je zbor izdal dve kaseti, CD in pesmarico. Zadnjo kaseto, CD in pesmarico so posvetili 55-letnici svojega obstoja. Pesmarica vsebuje domoljubne in partizanske pesmi in je lahko v pomoč marsikateremu zborovodji.

**Po navdušeni izpovedi naše domske pevke, ge. Ivanke Todorovič, zapisala stanovalka MM**

## **PRVA OBLETNICA BRALNE URICE**

**Z zadovoljstvom sporočam, da je bila 5. maja obletnica naše prve bralne urice.**

**Že več let prijateljujem z gospo Albino Koprivec, ki je skoraj popolnoma slepa, ter z gospo Fani Vnuk, ki sem jo spoznala tukaj v Domu in prav tako zelo slabo vidi. Dogovorile smo se, da bi se po možnosti dobivale vsak delavnik, pri klubski mizici, v drugem nadstropju med bivalno enoto B in C. Sprva sta bili prisotni tudi gospa Marija Žgur ter še ena Marija, katere priimka se žal ne spomnim.**

Prostor za naša srečanja ni bil ravno primeren. Pri branju nas je motil hrup dvigal in pogovori mimoidočih. Nekega dne je mimo prišla gospa Barbara Purkart, pomočnica direktorice, ki bila navdušena nad našo zamisljivo o skupnem branju. Prav kmalu nam je priškrbela ključ od prostora pred telovadnico. Vse udeleženke smo ji hvaležne za ta miren, zračen in svetel prostor. Počasi so se nam pridružile še druge stanovalke in kmalu so bili vsi stoli zasedeni. Marsikatera je morala sedeti kar na svojem rolatorju.

Zelo sem hvaležna gospe Fančki Lukman, ki je naša vestna tajnica, ima ključ od sobice in nas obvešča o morebitnih spremembah urnika.

Do oktobra lansko leto sem velikokrat z veseljem sama brala, potem pa so me zadržale zdravstvene težave. Že v mesecu juliju, ko sem bila operirana na srcu, me je nadomestila gospa Metka Zadnikar, moja prijateljica. Po šolskih počitnicah pa so prišle dijakinje-prostovoljke gimnazije Vič in bralne dneve smo si razdelile. Nekajkrat je prišla brati tudi gospodična Foška.

Gospa Barbara je organizirala, da branje poteka vsak dan razen ob ponedeljkih, tako da so vsi popoldnevi koristno zapolnjeni.

Vesela sem, da smo v tem letu prebrale šest knjig. Na ta način smo močno

popravile slovenski rekord prebranih knjig na prebivalca. In to kljub temu, da nekatere stanovalke slabo vidijo in/ali slišijo.

Naše najljubše knjige slovenskih avtorjev so med drugim:

- ♣ Belo se pere na 90, Bronja Žakelj,
- ♣ Kruh ponoči spi in Vsak klas je zlat, Ivan Sivec,
- ♣ Deklici brez gnezda, Danica Vidmar,
- ♣ Življenje v sivi coni, David Zupančič in
- ♣ Luciferka, Svetlana Makarovič.

Letos je Tavčarjevo leto in predvidevam, da bodo slušateljice predlagale tudi kakšno njegovo delo iz obdobja, ki je nam starejšim blizu.

Sicer pa vedno katera udeleženka pove kakšno šalo za veder začetek, zaključimo pa s slovensko narodno pesmijo, saj je med nami tudi odlična pevka, gospa Ivanka Todorović, ki nam daje tudi prve takte.

Tako nam popoldnevi hitro minejo, druženje v skupini ugodno vpliva na naše razpoloženje in še marsikaj novega zvedemo ali obudimo spomine.

**Marija Marolt,**  
**stanovalka**



## TOVARNA ZOBOTREBCEV

V zadnji številki domskega glasila je bil objavljen prispevek naše stanovalke, gospe Frančiške Tomc, ki je lepo opisala, kako je včasih izdelovala zobotrebce. Članek je zaključila z besedami: »Pred kratkim me je obšla želja, da bi spet izdelovala zobotrebce. To mi je v veselje, to je neka žilica ... Pa podarila bi jih komu. Če bo vse v redu, bo v novembru fabr'ka odprta!«

♣ 7. november 2022

Ga. Tomc Frančiška me je povabila v sobo. Začela je ponovno izdelovati zobotrebce. »Fabrika je odprta!« pravi vsa nasmejana. Njen načrt je delati jih do marca 2023. Torej čez zimo. Nekaj jih bo dala za darilo, nekaj jih bo prodajala. Izkupiček bo namenjen domačim prostovoljnim gasilcem.

♣ 17. februar 2023

Odpravim se h gospe Tomc Frančiški, da preverim, kako ji »teče posel«. Na tleh kupček obrezin, gospa Frančiška pa pridno dela zobotrebce.

♣ 21. april 2023

Gospa Frančiška mi pokaže žulj na prstu. »Ali mogoče ne pretiravate z vašim poslom?!« jo malo pokaram. »Kje pa! Al to rada delam,« dobim odgovor.

♣ 20. julij 2023

Obiščem gospo Tomc in ko jo povprašam, kako gre »s proizvodnjo zobotrebcev«, pravi: »Ravno včeraj sem zaklju-

čila!« Pokaže žulj (otečen členek) na kazalcu leve roke in hiti pripovedovati: »Les postaja trd, zdele se moram pa odpočit! Pa tol'k mam za štrikat! ... Ne vem, mogoče bom novembra spet začela ... Hči pravi, da jih ima dos't do smrti.«

Sina je prosila, da jo pri delu z zobotrebci poslika, da bodo imeli vnuki spomin na babico.

Preden odidem, dobim butar'co zobotrebcev. Lepih, ravnih, gladkih, kot bi bili iz trgovine. Koliko truda je bilo vložena, koliko časa ... Hvala, ga. Frančiška!

**Zapisala Gordana Mavrič Trobec,  
delovna terapevtka**



## LJUBEZEN DO ROŽ

**Rodila sem se na kmetiji v Zgornjem Kamenščaku pri Ljutomeru. Že kot otrok sem imela rada rože. Spominjam se, da sem nekoč mami na njivo, med korenje, nasejala astre. Ko so vaščani hodili mimo, so občudovali njivo, zgedalo je lepo!**



Zaključila sem šolo za vrtnarje v Ljutomeru in opravila prakso v privat vrtnariji. Ko sem imela 20 let, sem prišla v Ljubljano. Stanovala sem v stari Cukrarni in se zaposlila v Vrtnariji pod Rožnikom.

Vedno sem imela ob sebi rože in tudi danes je tako. Imam jih v sobi, na terasi bivalne enote 3A in v parku. Rože so moje življenje!

**Slavka Mikulaš, stanovalka**

## DVAINTRIDESET LET V DOMU

**Naša stanovalka, gospa Marija Ambrožič, biva v Domu na Bokalcah že več kot trideset let. Obiskala sem jo v njeni sobi in jo vprašala, če bi bila pripravljena kaj povedati o svojem življenju. »Počas' se kej spomnem, na hit'r pa n'č,« se je nasmehnila.**

Gospa Marija je bila rojena oktobra leta 1930, v dolini Bezenica, ki se nahaja med horjulsko in polhograjsko dolino. Očetu je prva žena umrla na porodu. Potem se je poročil z njeno sestro. Prvi trije njuni otroci so umrli, rodilo se jih je še pet. Ena od teh, Marijina sestra, je umrla pri 12 letih zaradi meningitisa.

»V šolo sem hodila samo trikrat na teden, ker je bilo daleč in sem šla peš. Tudi ni bilo časa, doma smo samo delali ...« pripoveduje gospa Marija. Ob koncu vojne je dopolnila 15 let.

»Bila sem veliko bolna in rahitična. Dve leti sem bila na Golniku, imela sem dve operaciji zaradi raka, prebolela klopni meningitis ... Vsi so samo čakali, da bom umrla, pa še zdej živim! Vsi moji so že umrli.«

Gospa Marija je bila zaposlena v Dekorativni. Živela pa je v Ljubljani, pri sestri, ki je imela družino. Tako se je z leti povezala z nečakinjo in nečakom. Skupaj so hodili v hribe in na izlete. Hoja je bila, in je še vedno, njeno veselje. Že zelo zgodaj so ji zdravniki svetovali, naj veliko hodi (zaradi težav s pljuči) in to je gospa Marija vzela zelo zares. Tudi ko je prišla v Dom (natančno pove datum: 28. 10. 1991), je to navado obdržala in hodila vsak dan na sprehod. V nekem obdobju je bila zunaj skoraj ves dan. Ob 6h zjutraj je bila že na Klobuku! Pohodne čevlje si je zjutraj obula in zvečer sezula.

»Nikoli nisem čez dan ležala, tudi sedaj ne,« odločno poudari in pove zgodbo. »Pred leti, bila je še sestra Stanka, sem se nekaj slabo počutila in mi je sestra Stanka naročila: Čevlje dol in v posteljo! Jaz pa tih, pa sem si svoje mislila. Pa sem po kosilu obula čevlje in šla ven. Pa sva se srečali na parkirišču, ko je odhajala domov ...«.

»Ja, trmasta pa sem,« se nasmehne. »Pa še kar živim.«

V pogovoru med drugim obuja spomine na Alenko, pokojno socialno delavko, in na že upokojeno sestro Ivanko. V Domu je imela 10 let sosedo, gospo Betko, s

katero sta se zelo dobro razumeli. Pove, da ko je prišla v Dom, so bili še pujsi, zgoraj, v poslopju, kjer je danes parkirni prostor.

In kako preživlja dneve danes, pri 93-ih? Bere (s povečevalno lupo), posluša radio, skrbi za nekaj sobnih lončnic, vsak dan gre na sprehod po okolici Doma. Občasno s kom reče kakšno besedo ali dve. Pove, da ni klepetulja, nikoli ni bila zgovorna. Televizije in mobitela ali pametnega telefona nima. Ima stacionarni telefon, po katerem se slišita z nečakinjo. Nečakinja prihaja na obisk, ji kaj prinese, ji pomaga. Ga. Marija ji je zelo hvaležna. Hvaležna je tudi vsem zaposlenim v Domu.

**Zapisała Gordana Mavrič Trobec,  
delovna terapevtka**



## OBISKALA ME JE NOVA PREDSEDNICA ZDRUŽENJA SREBRNA NIT, GA. ANITA CARUSO

Bil je materinski dan, 25. maj letošnjega leta. Kakšen teden prej, sem v Nedeljskem dnevniku prebrala, da je ga. Anita Caruso postala nova predsednica združenja za dostojno starost - Srebrna nit. Novica me je zelo razveselila, saj Anito zelo dobro poznam. Bila je sekretarka OZRK Ljubljana, jaz pa sem bila predsednica Krajevnega odbora RK Vrhovci. Sodelovanje z njo je bilo zelo prijetno in uspešno. Vedno je znala pohvaliti in nevsiljivo navdušiti za nove delovne podvige. Prijetne spomine imam na to obdobje.

Z obiskom me je presenetila. Razveselila me je z velikim šopkom tulipanov, ki sem jih razdelila tudi med svoje sosede, sostanovalke Doma. Podarila mi je knjigo z naslovom Kolažnice, v kateri so tudi njeni avtorski prispevki.



Prek medijev spremljam njene vsestranske aktivnosti, zlasti urejanje zakonov in predpisov v zvezi z dolgotrajno oskrbo, ki se končno z velikimi težavami ureja. Prav tako spremljam tudi prizadevanja za sprejem zakona o pomoči pri prostovoljnem končanju življenja. Tu, v Domu na Bokalcah se sprašujemo, zakaj sploh naj bi to izvajali zdravniki. Če se posameznik pri polni zavesti odloči za tako dejanje in ga obravnava neodvisna komisija, po našem mnenju ni potrebno, da je izvrševalec zdravnik. Zavzemamo se tudi za uvajanje paliativne oskrbe v domovih za ostarele.

*Draga Anita!*

*Želim ti veliko uspeha pri teh zahtevnih nalogah. Znanja in vztrajnosti vem, da imaš dovolj.*

*Hvala ti za vse!*

**Tvoja prijateljica  
Marija**

## MOJA SLUŽBENA LETA NA BOKALCAH

**Moja prva zaposlitev je bila na občini v Žalcu. Bila sem tajnica pri sodniku za prekrške. V službo sem hodila s kolesom iz domače vasi Loke. Zaradi povojnih političnih razmer sem po 4 letih začela razmišljati o drugi službi. Moja sestra je v časopisu Delo našla razpis, da na Bokalcah v Ljubljani iščejo tajnico. Poslala sem prošnjo in bila sprejeta. In tako je neko nedeljo moj brat z motorjem odpeljal mene in prtljago v Ljubljano. Bil je leto 1961, imela sem 23 let.**

V tistem času so imeli v Domu tudi sobe za delavce. Po poroki sva z možem živela v polpritličju. Tu so stanovali tudi kuhar in strežnice. Več sob si je delilo eno kopalnico in stranišče. Tako sva živela 10 let. Medtem sem rodila hčerko in sina, zadnjih 5 let pa sva zidala hišo na Brdu, vanjo smo se preselili leta 1972.

Med mojim službovanjem v Domu na Bokalcah so se (v 31 letih) zamenjali trije direktorji: g. Franc Štefanič, g. Jože Žumer in g. Franc Magister. V začetku sem imela delavnik od 7h do 14h in delali smo tudi sobote. Kasneje je bil urnik od 7h do 15h in neke vrste dežurstvo tudi ob nedeljah. Večkrat sem si nesla delo tudi domov, ker sem hotela imeti vse urejeno. Takrat smo še vse pisali na roke ali s pisalnim strojem. Spominjam se matičnih knjig, v katere sem zapisovala vse podatke o stanovalcih Doma.

V začetku so bile pisarne tam, kjer je danes bivalna enota PA, spodaj, v polpritličju, pa smo stanovali. Spominjam se, da sem med službenim časom lahko

slišala svoja dva otroka, na katera je takrat pazila stanovalka Doma, Poljakinja Agata.

Takrat so bile v okolici Doma njive in grede. Tudi zaposleni iz pisarne smo šli včasih okopavat, sem ter tja pa tudi tudi stanovalci. V poslopju na zgornjem parkirišču so bili prašiči, nad svinjaki pa tudi stanovanje za eno družino. Za živali je skrbel nekdo od stanovalcev.

V službo sem rada hodila, lepo smo se razumeli. Večkrat smo imeli zabave, npr. za 8. marec, za novo leto. Bila je prijetna družba! Zato sem se eno leto psihično pripravljala na pokoj, težko mi je bilo. V



resnici pa potem ni bilo tako hudo, doma sem imela vnuke, vrt, psa, hišo ... Mož je bil tudi v pokoju. Leta so hitro tekla ...

Pred dvema letoma mi je mož umrl. Ostala sem sama v veliki hiši. In tako sem se odločila da grem v Dom. Hišo sem prodala. To ni enostavno.

Vsako jutro grem na sprehod s prijateljicami iz bližnje okolice. Včasih gremo na Klobuk, včasih pa samo del

poti, saj je ena od teh mojih »spremljevalk« februarja letos dopolnila 98 let! Pogosto grem na obisk k otrokoma, imam osem vnukov in dva pravnuka. V Domu sem aktivna, udeležim se vsega, kar se dogaja. Rada pojem, rada berem. Imam pa tudi svojo sobo in svoj mir, kadar si ga zaželim. Zadovoljna sem.

**Frančiška Lukman, stanovalka**

## ZAHVALA NAŠEMU DELAVNEMU TERAPEVTU MIHI

**V jedilnici prvega nadstropja nove hiše je bila zbrana Miselna skupina. Gospod Miha je že razdeljeval liste in svinčnike, se za trenutek opravičil in hitel k oskrbovanki, ki se je na klančini negotovo spuščala navzdol.**

Udeleženke so začele v trenutku njegove odsotnosti vse vprek hvaliti njegovo prizadevnost in sposobnosti, da mu ni težko neštetokrat vstati od mize in odpreti vrata ali pospremiti stanovalca. Tudi pri jutranji telovadbi spremlja vsakogar in ga povpraša, ali se dobro počuti. Sama sem doživela, da me je med telovadbo vprašal, če sem v redu in res sem nekaj kasneje doživela kolaps, takrat, ko me je vprašal, pa se še nisem zavedala, da se z menoj nekaj dogaja.

Govori jasno in razločno, tako da ga tudi slabše slišiči razumemo. Vsak, ki želi kaj povedati, dobi besedo, ko je na vrsti.

Govori le eden naenkrat. Izpolni nam naše želje, tudi tehnične, ko zmanjka elektrike in je potrebno ponovno nastaviti ure ali računalnike.

Vedno je prijazen, ustrezljiv, razsoden, pravičen, empatičen in veliko ve. Da ne bo pomote, prijazni in ustrezljivi so tudi drugi delavci, ampak Miha je naš, nam je blizu in zato smo mu hvaležni in ga imamo resnično radi. G. Miha, hvala vam! Srečni smo, da ste z nami in med nami.

**Stanovalka iz nove hiše**

## MAMINIH 100 LET

**Najina mama Pavla Gašperšič je bila sprejeta v enoto DSO Bokalce februarja letos, potem ko se je po nesrečnem padcu poškodovala, ostala težje pokretna in je z bratom nisva bila več sposobna primerno oskrbovati.**

Do sprejema v Dom sva ji več kot mesec dni nudila 24-urno pomoč. Do poškodbe je še lahko opravljala lažja gospodinjska dela in skrbela zase, pa tudi zdravje ji je na splošno kar dobro služilo. Po padcu sicer težje hodi, zato si pri hoji pomaga s hojco.

V ožjem in širšem sorodstvu jo vsi kliče-mo Pavi. Vsi čutimo do nje izredno spoštovanje, pa ne samo zaradi njene častitljive starosti, temveč tudi zaradi delavnosti, prijaznosti, potrpežljivosti, strpnosti, dobrote in nesebičnosti.

Ko sem si predhodno ogledala prenovljeni del enote DSO Bokalce, sem se prepričala o urejenosti ustanove in odličnem funkcioniranju. Vse je bilo čisto, urejeno, pospravljeno, osebje prijazno.

Bivanje v Domu si deli s »cimro«, gospo Mojco, ki ji je v veliko in dragoceno pomoč pri vsakodnevni komunikaciji z osebjem in zunanjimi obiskovalci, saj mama slabo sliši in včasih ne razume takoj povedanega. Skupaj preživljata dneve ob branju časopisov, gledanju TV in v pogovorih. Včasih pa tudi popijeta kavico na terasi. S pomočjo hojce mama hodi tudi na krajše sprehode po Domu, s spremstvom ali zunanjimi obiskovalci, ki jih ne manjka, pa tudi v park. Gospe

Mojca sva izredno hvaležna za vso pomoč.

Ob tem naj še poudariva, da naša Pavi vedno skrbi za svojo urejenost, z bivanjem v domu pa je zadovoljna.

Posebej se zahvaljujema tudi osebju, ki izvaja fizioterapevtsko in zdravstveno oskrbo.

Odhod v Dom smo vsi pričakovali s strahom. Prepričani smo bili, da bo to za našo Pavi šok, ker je bila do nesrečnega padca relativno samostojna. Vendar je bil naš strah odveč; mama se je hitro privadila na novo okolje, zahvaljujoč izredno prijaznemu in pozornemu osebju Doma.



Junija letos je mama praznovala 100. rojstni dan. Praznovanje so odlično organizirali zaposleni v Domu. Najina zahvala za udeležbo in vsa voščila gre tudi številnim stanovalcem Doma, direktorici Doma Meliti Zorec, pomočnici direktori-



ce Barbari Purkart in nadvse prijaznemu osebju, ki je organiziralo postrežbo na slavlju.

Posebej se zahvaljujema tudi pevki za občuteno zapeto AVE MARIJO ter županu, gospodu Zoranu Jankoviću, za izkazano pozornost in čestitko ob mamini obletnici.

Ker Dom starejših občanov letos oktobra praznuje 70. obletnico, vam ob tej priložnosti čestitava in se vam iskreno zahvaljujema za nesebično delo, ki ga opravljate za nam drage osebe.

**Alojzija Sedej, hči  
in Jože Gašperšič, sin**

## GLASBENE DELAVNICE

V našem Domu imamo vsakodnevne glasbene delavnice za stanovalce v vseh bivalnih enotah. Pojemo, poslušamo glasbo in se pogovarjamo o občutkih. Skozi glasbo tudi neverbalno komuniciramo, se sprostimo in razvedrimo. Glasba izredno pozitivno vpliva na stanovalce z demenco. Pomirja jih in osrečuje. S petjem se napolnimo z notranjim mirom, zmanjšajo se skrbi in izboljša se razpoloženje. Včasih tudi zaplešemo na kakšno veselo ljudsko pesem.

Vesela sem in hvaležna, da lahko svojo ljubezen do glasbe podelim z našimi stanovalci. In kot je rekel Victor Hugo, francoski pisatelj: Glasba izraža vse, česar ni mogoče ubesediti in o čemer je nemogoče molčati.

**Natalija Banić, animatorka**



## DR. MUSAR OBISKAL STAREJŠE V DOMU NA BOKALCAH

Soprog predsednice Republike Slovenije, dr. Aleš Musar, je 23. maja obiskal naš Dom. Ogledal si je prikaz terapije s psom, ki ga ob torkih izvaja društvo Tačke pomagačke skupaj z delovnim terapevtoma Tejo in Mihom. Nato je obiskal še bivalno enoto za osebe z demenco, v kateri je animatorka skupaj s stanovalkami in stanovalci zapela nekaj pesmi. Ob tej priložnosti je dr. Musar skupaj s predstavnico Lions kluba Ljubljana, dr. Gordano Rostohar, stanovalkam in stanovalcem podaril terapevtsko robotsko mačko, ki je odzivna na dotik, se rahlo premika, tudi zamijavka, stanovalci jo lahko tudi počesejo.

Vir:

<https://www.predsednica-slo.si/sl/soprog-predsednice/aktivnosti-soproga/dr-musar-obiskal-starejse-v-domu-na-bokalcah-in-jim-podaril-terapevtsko-macko/>



## TERAPIJA Z LUTKO

**V našem Domu že kar nekaj let v okviru aktivnosti delovne terapije prakticiramo terapijo z lutko. Začeli smo z lutkami dojenčki. Kasneje smo v aktivnosti vključili tudi lutke mačke, ki se ob dotiku premikajo in mijavkajo. Z njihovo uporabo imamo zelo dobre izkušnje. Uporabljamo jih pri delu z osebami, obolelimi za demenco. Terapija z lutko sodi med nefarmakološke pristope v obravnavi oseb obolelih za demenco.**

Ker so lutke igrače za otroke, smo se v začetki bali, da bi okolica, zaposleni, svojci imeli občutek, da je ta način dela za stanovalce ponižujoč in pootročen. Sledili smo strokovnemu stališču, da je pri delu z osebami, obolelimi za demenco najpomembnej-

še to, da se v trenutni realnosti počutijo varne in zadovoljne in da to izboljša kvaliteto njihovega življenja.

Lutko stanovalcu ponudimo nevsiljivo, jo mogoče postavimo v njegovo bližino in odločitev, ali jo sprejme ali ne, prepustimo njemu. Aktivnost spremljamo, ker se včasih lahko tudi zgodi, da sčasoma skrb za lutko za nekoga postane breme in vir skrbi.

Naše izkušnje so pokazale, da lutke izboljšujejo razpoloženje, umirijo napetosti in agresije, izboljšajo socializacijo, vzpodbujajo komunikacijo in izražanje čustev, z njimi lahko preusmerjamo pozornost.

Darila dr. Aleša Musarja smo bili zelo veseli, saj bomo tako lahko terapijo z lutko ponudili še več stanovalcem.

**Damijana Hudolin,  
delovna terapevtka**

## **OSEMINTRIDESET LET MEDICINSKA SESTRA NA BOKALCAH**

**Ob naslovu »38 delovnih let na Bokalcah« so občutki bralcev verjetno zelo različni. Predvidevam, da se tistim starejšim utrnejo misli pohvale, občudovanja in spoštovanja. Tistim mlajšim pa nekoliko drugačne misli: a je to sploh mogoče, to ni normalno, to je iz starih časov ...**

Kakorkoli, med nami je dejansko še nekaj takih sodelavcev, ki beležijo visoke številke delovnih let v isti delovni organizaciji ali celo na istem delovnem mestu.

Spomenka Božičić je osnovno šolo in srednjo zdravstveno šolo zaključila v Bosni, v Doboju. Na povabilo prijateljice je 12. februarja leta 1985 prišla v Ljubljano. Dve leti je živela v Trnovem, kjer so si stanovanje delile tri punce, nato se je preselila v Moste.

V Domu starejših občanov na Bokalcah je opravila pripravništvo in tu ostala do danes. »Že v 6. razredu sem vedela, da bom medicinska sestra. Sploh nisem razmi-

šljala o kakšnem drugem poklicu,« pove Spomenka. Njen dedek je sicer želel, da bi se izučila za šiviljo in ji je že kupil šivalni stroj.

### *V vseh teh letih tvojega službovanja, kaj bi posebej izpostavila? Dogodke, mejnike, spremembe, spomine ...?*

Najprej bi rekla, da imamo srednje sestre več odgovornosti kot nekoč.

Drugo, ko sem se zaposlila, nas je bilo osem. Potem vedno več, okrog leta 2000 nas je bilo štirideset srednjih sester. Vsaka bivalna enota je imela svojo. Danes pa je spet drugače, ena do dve srednji sestri na nadstropje. Od leta 2010 dalje so srednje sestre po potrebi dodeljene tudi v nego.

Zbornica zdravstvene nege je leta 2019 odvzela srednjim sestram določene kompetence, kar tudi spremeni potek našega dela.

Pogoji dela pa so se v vsem tem času spremenili na boljše. Z leti smo pridobili pomične kadi za kopanje stanovalcev, ambulifte - dvigala za prenos in premeščanje nepokretnih stanovalcev, električne negovalne postelje ... in druge pripomočke. Izboljšuje se tudi medicinski material.

Spominjam se prenove bivalnih enot v stari hiši leta 1988 ...

Kot dogodek bi izpostavila smrt naše sodelavke, socialne delavke Alenke. Težek čas je bil takrat. Za vse nas. Ona je

pustila velik pečat. Poznala je stanovalce, svojce, poznala je nas, zaposlene ...

Šest let sem delala na varovani bivalni enoti za osebe z demenco, kjer sva lepo sodelovali z delovno terapeutko Mirjam. V lepem spominu mi je ostalo praznovanje štiridesete in petdesete obletnice Doma, ko smo vsi sodelovali. V zadnjih letih pa seveda epidemija covid-19 ...

Izpostavila bi še zadnje obdobje, ko nam primanjkuje delavcev. To me prizadene.

### *Kako so se v tem času spremenili »uporabniki« - stanovalci skozi tvoje oči?*

Dobrih deset let (do leta 1998) sem delala v novi hiši. Takrat so bili tam skoraj vsi pokretni, precej samostojni in ni bilo



toliko oseb z demenco. Danes so naši stanovalci ob sprejemu na splošno v slabši psihofizični kondiciji. K nam pridejo večinoma direktno iz bolnišnice in potrebujejo že celotno nego. Veliko več jih ima vstavljen NGS (nazogastrična sonda), SUK (stalni urinski kateter), PEG (perkutana endoskopska gastrostoma) ... Opažam tudi, kako so svojci bolj zahtevni in posledično smo tudi mi bolj pod stresom.

*Da te vidimo tudi malo drugače, ne samo kot medicinsko sestro, povej, kaj*

*rada počneš, ko nisi v službenem okolju, kaj te veseli?*

Drugače sem mama treh otrok. Dva sta že odrasla, tretji ima 17 let. Moža sem izgubila pred dvema letoma. Rada grem do sosede, na kavo, na pogovor. Zadnje čase greva tudi na sprehod, ker moram hodit, zaradi zdravja ... Rada berem in rešujem križanke.

**Zapisala Gordana Mavrič Trobec,  
delovna terapevtka**

## POT DO USPEHA

**Prvič sem v naš Dom stopila leta 2017, ko je v drugem nadstropju starega dela hiše bivala moja prababica. Ko se ozrem nazaj, vidim mlado dekle, ki je občudovalo delo, ki ga danes opravljam jaz. Takrat sem vedela, da je tako delo prava izbira zame.**

Po končani osnovni šoli sem se vpisala na srednjo zdravstveno šolo v Ljubljani. V prvem letniku smo morali opraviti določeno število prostovoljnih ur. Zaradi same bližine doma in izkušenj sem si izbrala Dom starejših občanov na Bokalcah. Takrat sem bolj podrobno spoznala življenje onkraj domskih zidov. Četudi sem prihajala samo dvakrat na teden za eno do dve uri, sem vedno ujela fenomenalne utrinke in polno nasmejanih obrazov.

Proti koncu tretjega letnika sem iskala študentsko delo čez poletje in znova zakorakala skozi vrata tega Doma. Vsi so me zelo hitro sprejeli, bila sem prijazna, marljiva in delo mi je šlo dobro od rok. Težko sem rekla ne, zato sem svoje počitniško delo podaljšala do konca četrtega letnika. Delala sem vse vikende, praznike, počitnice in v veselje mi je bilo prihajati na delo. Počutila sem se sprejeto in odgovorno. Delo je bilo

težko in včasih mi je bilo hudo, ko sem gledala sovrstnike, kako uživajo, medtem ko jaz delam, vendar sem vsak dan z nasmeškom zapustila delovno mesto.

Ob zaključevanju srednje šole sem imela težave, saj nisem vedela, ali naj se vpišem naprej na fakulteto ali naj se zaposlim. Zato sem naredila oboje.

1.9.2022 sem se redno zaposlila kot medicinska sestra-pripravnica in začela s pripravništvom, ki sem ga uspešno končala. Sedaj nadaljujem svojo poklicno pot

kot medicinska sestra v našem Domu, v katerem sem pridobila ogromno življenjskih izkušenj in veliko znanja. Če bi imela možnost, svojih odločitev ne bi spreminjala. Stara sem 19 let, imam redno službo in okoli sebe sodelavce in nadrejene, ki mi zaupajo. Konec dneva se lahko mirno uležem v posteljo, saj vem, da je moja mlajša verzija ponosna name.

**Tajda Košir,**  
**srednja medicinska sestra**

## **SPOMINI NA MOJA ŠTIRI DESETLETJA V DOMU**

**Naj se najprej predstavim. Moje ime je Branka in v Domu starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, v enoti Bokalce, sem bila polnih 40 let zaposlena kot socialna delavka. Takoj po zaključku študija sem leta 1982 diplomirala in se zaposlila v Domu kot pripravnica. Ko sem prvič prišla v Dom, se mi je zdel strašljivo velik. Vsi ti hodniki in stopnišča so se mi zdeli zapleteni kot labirint. Zgodilo se mi je, da sem se izgubila in pot v svojo pisarno našla šele s pomočjo sodelavcev. Danes to ni več mogoče, saj je v vsakem nadstropju nameščena usmerjevalna tabla, na kateri je napisano, v katerem nadstropju se nahajamo, in nas usmerja po bivalnih enotah ter kje lahko najdemo posamezne pomembne službe v Domu.**

Takrat je bila v Domu že zaposlena socialna delavka Alenka, od katere sem se ogromno naučila. Najbolj pa me je prevzela njena srčnost in predanost delu s stanovalci. V tistem času je v Domu bivalo 460 stanovalcev in poznala je prav vsakega izmed njih. Temu sem poskušala slediti tudi sama. Najpomembnejši je stanovalec, njegovo počutje, potrebe in želje. Vsak človek je edinstveno bitje in prizadevali sva si takrat, kot si tudi zaposleni v Domu sedaj, da bi tak tudi ostal in se ne bi ob prihodu v Dom izgubil v množici ter ga ne bi več prepoznali.

Prošnjo za sprejem v Dom so prosilci sami napisali ročno na list papirja, le redko je bila prošnja natipkana na pisalni stroj. V Dom so jo prinesli osebno ali pa so jo poslali po pošti. Danes se prošnja poda na predpisanem obrazcu in v zdajšnji dobi računalnikov, tablic in pametnih telefonov, jih v Domu prejmejo socialni delavci po elektronski pošti. Na področju tehnologije je napredek res velikanski, so pa bile ročno napisane prošnje nekaj posebnega – različne pisave in izrazoslovje nam je marsikaj odkrilo o bodočem stanovalcu. Vse evidence, tako prošenj kot tudi spisov stanovalcev, so se vodile samo ročno, zdaj pa se vodijo tudi elektronsko. Tako lahko danes izbrano prošnjo ali določen zapis v spisu stanovalca veliko hitreje najdemo.

Vsako jutro smo se v pisarni glavne sestre, takrat je bil tak njen naziv, sestali zdravnica, diplomirane sestre, fizioterapevtke, delovne terapevtke in socialne delavke ter si ustno predali raport. Ta je vseboval posebnosti glede zdravja in počutja stanovalcev, pa tudi glede želja in potreb, ki so jih izrazili kateremu izmed nas. Danes se tudi raport vodi v elektronski obliki in si ga strokovni delavci in sodelavci sami preberejo.

S spremembami v zakonodaji na področju socialnega varstva, so socialni delavci prevzeli vedno več nalog in obveznosti, kar pa je žal povečalo tudi obseg administracije. Zadnja leta sem imela občutek, da nas ta duši in jemlje preveč časa, ki bi ga lahko namenili stanovalcem.

Osebnostno menim, da so za stanovalce najpomembnejši osebni razgovori, ki jih socialni delavec vodi z njimi ves čas njihovega bivanja v Domu, pa naj bodo ti vezani na reševanje težav, potreb, želja, ali pa le za pomenek z vsakodnevnostjo. V vseh teh letih sem jih opravila nešteto. Pomemben del življenja stanovalcev so seveda tudi njihovi svojci. Obiski svojcev so se iz leta v leto povečevali, hkrati pa je rastla tudi njihova vključenost in sooblikovanje življenja v Domu. Narejen je bil velik napredek na področju informiranja, tako stanovalcev kot tudi svojcev. Tako zdaj ob prihodu v Dom prejmejo hišni red ali njegov izvleček, cenike, telefonske številke pomembnejših služb znotraj Doma ..., 3-4 krat letno se izda zloženska za svojce, stano-



valci in svojci so vključeni v družinske sestanke v okviru paliativne oskrbe ... Leta 2014 smo se v Domu vključili v model upravljanja kakovosti E-Qalin. Zdaj v skupinah za kakovost sodelujejo tudi stanovalci, dajejo pripombe, predloge; v skupini za razvoj pa sodelujejo tudi svojci. V času, ko sem se zaposlila v Domu, vsega tega ni bilo. Stanovalci so svoje želje, pripombe in predloge predstavili večinoma na zboru stanovalcev.

Sem pa od vsega začetka sodelovala z različnimi službami, organizacijami, društvi na lokalni ravni – Društvo upokojencev, Rdeči križ, Centri za socialno delo, patronažna služba. To sodelovanje, to lahko rečem, je bilo takrat bolj pristno.

Stalnica v vseh teh letih so bile štiri večje prireditve v letu, namenjene stanovalcem. Pustna prireditev, izlet za stanovalce s piknikom, 1. oktober in obletnica Doma ter novoletna zabava. Takrat smo se povezali zaposleni vseh služb in stanovalcem namenili še posebno pozornost, se potrudili za njihova lepa doživetja, ki so se jih spominjali še mnogo kasneje.

Povezanost vseh služb znotraj Doma je izrednega pomena. To velja že od nekdaj. Saj večja je povezanost, boljše in učinkovitejše je delovanje Doma. Vse službe v Domu so pomembne in prispevajo svoj nepogrešljivi del, da v Domu življenje teče gladko.

Sprememb v vseh letih mojega službovanja je bilo še dosti več, kot sem jih zapisala v prispevku, vendar ne bi rada bila predolga.

Zaključila bom z besedami, ki jih je zapisal Phil Bosmans: »Živeti, pomeni živeti z drugimi! Živeti z drugimi pa, da moram z njimi deliti vse. Moram jih sprejemati, jih priznavati in ljubiti. Brez drugih so življenje, ljubezen in sreča le utopija. Tisoč niti nas povezuje. Eno življenje je odvisno od drugega, nobeno se ne razvije ločeno od drugih. Le s pomočjo drugih lahko rastem. Potrebujem jih, toda ne zgolj zato, ker mi veliko pomenijo, ampak tudi, ker lahko zanje veliko storim. Oči imam, da odkrijem druge; ušesa, da jih poslušam; noge, da se napotim k njim; roke, da jih drugim ponudim v pomoč in srce, da jih ljubim.«

*In to zadnje je tisto, kar je zares pomembno pri delu socialnega delavca.*

**Branka Drobnič,**  
**socialna delavka v pokoju**



## NEKOČ IN DANES

**V Domu na Bokalcah sem se zaposlila pred skoraj štirimi desetletji, na delovno mesto blagajničarke. Na začetku je vse moje delo potekalo ročno, imela sem kalkulator in pisalni stroj. Z leti smo dobile en računalnik, na katerem smo se vrstile po določenem urniku.**

Všeč mi je bilo, da smo se veliko družili s sodelavci iz različnih služb, tudi pri opravilih, ki niso bila naša osnovna. Pozimi smo prijeli za lopate in skidali sneg, poleti pa včasih pomagali gospe Mariji na njivi, ki je bila za staro hišo. Seveda potem, ko smo opravili svoje delo. To nas je povezovalo in mi je kasneje kar manjkalo.

Leta so hitro tekla in tudi zame je prišel čas, da zaključim z delom. Svoje znanje in izkušnje sem predala mlajši sodelavki,

ki se je hitro učila in vesela sem, da ji gre dobro.

V Dom se sedaj vračam kot prostovoljka. Družbo delam stanovalki, katere otroci živijo v tujini in je ne obiskujejo tako pogosto. Lepo sva se ujeli.

Moje dolgoletno delo s starejšimi mi je dalo drugačen pogled na življenje in staranje. Znam ceniti lepe trenutke in hvaležna sem za to.

**Tatjana Kores**

## VTISI PROSTOVOLJNEGA DELA

Letos sem kot študentka socialnega dela v Domu starejši občanov Ljubljana Vič-Rudnik 7 mesecev opravljala prostovoljno delo v okviru prakse. Delo s starostniki sem si izbrala zato, ker me to področje zelo zanima in ker sem želela spoznati njihov vsakdan. V Dom sem prišla popolnoma brez izkušenj; na začetku me je bilo, priznam, zelo strah, saj se s tem področjem dela še nisem srečala, zato nisem točno vedela, kaj pričakovati. Vesela sem, da sem izstopila iz svoje cone udobja, saj se v samem Domu čuti toplina, povezanost ter spoštovanje med stanovalci in osebjem. Zaposleni in prostovoljci med seboj zelo uspešno sodelujejo in vedno v ospredje postavijo dobrobit stanovalcev. Ob začetku opravljanja prostovoljnega dela sem pričakovala ogromno novega znanja, novih poznanstev, zanimivo delo in okolje, kjer je kdorkoli sprejet. Moja pričakovanja so bila več kot izpolnjena. V svojem času v Domu sem z gospo Furlan stkala lepo vez prijateljstva, ki ga ne bom nikoli v življenju pozabila in



bom zanj vedno hvaležna. Z gospo sva se že v prvih nekaj tednih lepo povezali ter postopoma gradili najin odnos. Skozi srečanja sem prišla do različnih spoznanj, ne samo na svoji poklicni poti, temveč tudi kot človek, kot osebnost. Najina petkova srečanja so mi prirasla k srcu, še najbolj zaradi njene preprostosti. Ob končanem delovnem tednu sem se vedno veselila petkove sprostitve v Domu, pa naj je to bilo druženje ob kavici ali pa sprehod v parku. Ob morebitni odsotnosti sem ta srečanja prav pogrešala. Prostovoljstvo v Domu je res

zelo lepa izkušnja in bi priporočala vsakomur, da jo enkrat v življenju izkusi. Zelo sem vesela, da sem imela možnost dela v Domu starejših občanov, v prostoru, ki bi si ga kot starejša želela tudi sama v svojem okolju. Okolje omogoča vsem upokojencem, da se vključijo in se najdejo v prostorih, kjer so sprejeti vsi, brez izjeme. Prav občutek sprejetosti in pripadnosti pa je nekaj, kar je za starostnike še zlasti pomembno.

**Maša Zupančič,  
prostovoljka**



## **SMRT KOT SPRAVNI ZAKLJUČEK ŽIVLJENJA**

**Kadar govorimo o starosti, ne moremo mimo tega, da ne bi spregovoril tudi o smrti. Ljudje pogosto govorijo, kot da je smrt povezana samo s starostjo, kar seveda ne drži. Umirajo ljudje vseh starosti, tudi otroci. Res pa je, da se bo življenje starih ljudi prav gotovo zaključilo s smrtjo.**

O smrti na splošno neradi govorimo, čeprav je to najbolj gotovo dejstvo, ki nas čaka v življenju. V prejšnjih časih je bila smrt ljudem bolj domača. Že kot otroci so bili soočeni z umiranjem v sorodstvu in soseščini, z vsemi običaji in obredi, ki so bili s tem povezani. Družine so bile večje, skupaj je živel več generacij. Tako so umiranje in žalovanje doživljali skupaj. Z resničnim izkustvom smrti, s spremljanjem umirajočih, imajo današnji mladi ljudje manj izkušenj, saj je umiranje vedno bolj potisnjeno v bolnišnice in domove za starejše. Kadar so z umiranjem soočeni, na to največkrat niso pripravljene in je stiska zato še toliko večja.

### **NAŠ ODNOS DO SMRTI DOLOČA KAKOVOST ŽIVLJENJA**

Kakovost našega življenja je bistveno odvisna od tega, kako sprejemamo dejstvo, da bomo nekoč umrli, kako spremljamo umirajoče in kako se od pokojnih poslavljamo.

Če se zavedamo, da je naš čas omejen, bomo z njim ravnali bolj varčno, ga napolnili bolj smiselno in bolj izbirali, kaj je vredno in kaj lahko izpustimo. Kdor sprejema smrt kot nekaj, kar spada k življenju, bo tudi laže vzdržal takrat, ko se sreča z umirajočim človekom. V zavest ljudi bi morala bolj prodreti resnica, da družina je in ostane prva, ki je dolžna skrbeti za bolnika, tudi za umirajočega. Te odgovornosti ne moremo nikoli preložiti na zdravstvo, na zdravstveno oseboje. Tudi če je nekdo v bolnišnici ali v domu za stare, potrebuje ob sebi svoje ljudi, ki mu dajo čutiti, da niso pozabili nanj, da ga imajo radi. Spremljanje umirajočega svojca je ena najtežjih stvari v življenju, ki da človeku pečat za celo življenje in ga kljub teži obogati. Umirajoči so veliki učitelji nas, ki v tem trenutku živimo naprej. Učijo nas pristnih človeških odnosov, komunikacije, kaj je bistveno v življenju, učijo nas strpnosti, živeti tukaj in sedaj ...

## UMETNOST IZPUŠČANJA

Preden resnično umremo, moramo v življenju umreti veliko majhnih smrti. Že kot otroci se moramo začeti učiti izpuščati: igračo, prijateljstva, domačo žival ..., materino in očetovo ljubezen, ki jo moramo deliti še z drugimi ... Izpuščanje vedno boli. Starejši ko človek postaja, več mora izpuščati, vedno večje so stvari, ki jih mora izpuščati. Izpustiti otroke, ki odrastejo in si ustvarijo svoje življenje, je za mnoge starše ena najtežjih stvari. Pride čas upokojitve in izpustiti je

treba poklic, ki ga človek morda opravlja z velikim veseljem.

Ob vseh izpuščanjih se mora človek vedno bolj učiti biti sam. Biti sam ni isto kot biti osamljen. Kdor zna biti sam, bolj kvalitetno živi odnose z drugimi ljudmi. Starost nujno prinaša s seboj tudi to, da morajo biti stari ljudje vedno več sami. Če na to niso pripravljeni, lahko povzročajo sebi in drugim okrog sebe mnogo gorja. Kdor se uči izpuščati, kdor se vedno manj oklepa ljudi in stvari, kdor se uči biti sam, postaja vedno bolj svoboden, vedno bolj pripravljen, da bo nazadnje izpustil tudi tisto najdragocenejše: svoje življenje.

## POZITIVNA ŽIVLJENSKA BILANCA

Za človeka, ki se mu življenje izteka, je izredno pomembno, da svoje življenje zaokroži, da naredi pozitivno življenjsko bilanco. V vsakem življenju, tudi v najtežjem, je toliko pozitivnega, da je tudi zaključek lahko dober. K pozitivni življenjski bilanci spada tudi sprava, ureditev odnosov z ljudmi, ki so mu blizu. Človek laže živi in laže umre, če te odnose uredi in ne čaka. Pri mnogih, ki čakajo, se zgodi, da tega ne uredijo nikoli. Izkušnje kažejo, da je ogromno neurejenih odnosov med starši in otroki, med brati in sestrami, in da ravno to povzroča največjo bolečino v življenju, ki se potem vleče iz ene generacije v drugo. Največja dota, ki jo starši lahko dajo svojim otrokom je to, da znajo narediti prvi korak k spravi, da ne čakajo, kdaj bodo to storili otroci.

## ODKRIT POGOVOR

Odkrit pogovor je v življenju vedno v pomoč, tudi kadar gre za težke stvari. Odkrit pogovor olajša življenje vsem (bolniku in njegovim svojcem) tudi v času hude bolezni in umiranja. Odkrito se je treba pogovarjati tudi v starosti.

Mnogi stari ljudje veliko razmišljajo o smrti, ki ni več daleč, in se o tem tudi radi pogovarjajo. Ne z grozo, ampak mirno kot o dejstvu, ki jih čaka.

Vsak človek naj bi dovolj zgodaj naredil oporoko. Ni treba, da je star, tudi ni treba, da je bolan in tako slab, da komaj še lahko presoja, kaj dejansko počne. Veliko manj prepirov bi bilo, če bi ljudje oporoko delali bolj zavestno, če bi se starši z otroki o vsem bolj odkrito pogovorili.

Lepo je tudi, če se v družini pogovarjajo, kje in kako bi kdo želel umirati, koga bi želel takrat imeti ob sebi.

## ŽALOVANJE

Tudi žalovanja ne moremo izključiti iz svojega življenja. Žalujemo za vsem, kar izgubljam, prav posebno za ljudmi, ki jih imamo radi. Žalost si moramo dopustiti, ji dati zunanjo obliko, jo spraviti iz sebe, tako da se od nje lahko tudi poslovimo.

Žalujoči včasih tožijo, da se počutijo izolirane, da ljudje kar pozabijo nanje, da se jih izogibajo. Nihče več ne telefonira, ne pride na obisk, ne povabi na obisk ... Včasih pa je žalujoči sam tako zelo občutljiv, da ne zna sprejeti roke, ki mu ponuja pomoč. Tudi on sam se ne sme izolirati, ampak mora biti pripravljen na stike z drugimi in sprejeti ponujeno pomoč.

**Metka Klevišar,**  
**zdravnica, publicistka in prevajalka**

## KAJ JE PALIATIVNA OSKRBA?

**Paliativna oskrba (PO) je aktivna celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim. Glavni elementi PO so:**

- ♣ Posamezniku prilagojeno obvladovanje problemov (telesnih, psiholoških, duhovnih, socialnih) v obdobju obravnave neozdravljive bolezni.
- ♣ Strokovna oskrba v zadnjem obdobju življenja in med umiranjem.
- ♣ Podpora družini med boleznijo, umiranjem in med žalovanjem.

Osnovno PO lahko nudi izbrani družinski zdravnik skupaj s patronažno sestro, le v 20 % so potrebni postopki, ki zahtevajo obravnavo v bolnišnici.

Paliativni pristop v obravnavi bolnika naj bi se pričel že zgodaj po diagnozi neozdravljive bolezni in naj bi se sprva tudi prepletal z zdravljenjem, usmerjenim k upočasnjevanju osnovne bolezni. Z napredovanjem osnovne bolezni pa običajno paliativna oskrba v obravnavi prevlada in se nadaljuje z obravnavo v procesu umiranja, smrti in žalovanja. Oskrba umirajočega bolnika je zgolj del celostne paliativne oskrbe.

Paliativna oskrba ni ustrezna zgolj za bolnike z neozdravljivim stadijem raka, temveč je sestavni del zdravstvene oskrbe bolnikov s kroničnimi boleznimi srca, ožilja, pljuč, nevrološkimi obolenji (kronična srčna okvara, kronična obstruktivna pljučna bolezen, demenca,...) in tudi pri starostnikih z geriatričnimi sindromi.

Paliativna oskrba zagotavlja spoštovanje veljavnih etičnih in pravnih norm: človekove pravice, pravice bolnikov in umirajočih.

Za kakovostno obravnavo kompleksnejših težav v obdobju paliativne oskrbe je potreben ustrezno usposobljen tim strokovnjakov. Osnovni specialistični tim sestavlja zdravnik, medicinska sestra in koordinator z dodatnimi znanji iz paliativne oskrbe, po potrebi pa se vključujejo tudi socialni delavec, klinični psiholog, delovni terapevt, fizioterapevt, die-

tetik, izvajalec duhovne oskrbe in prostovoljci. Obseg njihove pomoči je odvisen od potreb bolnika in njegovih bližnjih ter se stopnjuje od začetka bolezni do smrti. Pri izvajanju paliativne oskrbe je nujno potrebno dobro obvladovanje veščin komunikacije. V paliativni obravnavi je zelo pomemben enakopraven in aktiven odnos z bolnikom in njegovimi bližnjimi, ki zagotavlja, da bolnikove vrednote in želje vodijo klinične odločitve.

Pozitivni učinki paliativne oskrbe so znanstveno dokazani, zaradi česar paliativna oskrba predstavlja nepogrešljiv sestavni del zdravstvenega varstva v številnih razvitejših deželah. Paliativna medicina je stroka, ki se v zadnjih letih hitro razvija in napreduje. Vsako leto je na voljo vedno več novih, z dokazi podprtih, pristopov in možnosti za obvladovanje simptomov. Znanje in veščine paliativne medicine so visoko vrednotene, saj so sestavni del vsakodnevnega dela številnih zdravstvenih delavcev. Z naraščanjem števila obolelih za rakom in ostalih kroničnih obolenj ter podaljšanjem življenjske dobe so potrebe po paliativni oskrbi vse večje. Paliativna oskrba je sestavni del zdravstvenega in socialno varstvenega sistema na vseh ravneh in s tem neodtujljiv element človekove pravice do zdravstvenega in socialnega varstva. Izvaja se lahko na domu bolnika, v domovih starejših občanov, v zdravstvenih ustanovah oziroma kjerkoli je bolnik z neozdravljivo boleznijo oskrbovan.

**Vir: Metulj - Paliativna oskrba**

## PRVI EVROPSKI DAN PALIATIVNE OSKRBE

V okviru Evropskega združenja za paliativno oskrbo, smo 15. junija 2023 prvič obeležili evropski dan paliativne oskrbe, pod geslom »En glas, ena vizija«. Cilj je javnost ozaveščati o pomenu paliativne oskrbe in o potrebi po njeni večji dostopnosti storitev.

Po podatkih Evropskega združenja za paliativno oskrbo (EAPC) naj bi vsako leto 4,4 milijona ljudi potrebovalo paliativno oskrbo. S staranjem prebivalstva in povečevanjem bremena nenalezljivih bolezni se bo potreba po paliativni oskrbi povečevala. Svetovna zdravstvena organizacija je leta 2014 navedla, da je paliativna oskrba moralni imperativ zdravstvenih sistemov in da jo je treba vključiti v vse ravni zdravstvenega varstva kot del univerzalnega zdravstvenega varstva.

Vir: <https://www.gov.si/novice/2023-06-15-obelezujemo-prvi-evropski-dan-paliativne-oskrbe/>

### Za več informacij na spletu:

[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)

[www.szpho.si](http://www.szpho.si)



### Za več informacij v DSO Bokalce:

Domska zdravnica: Demšar Janja, dr. med. spec., tel. 01 47 70 613

Socialna delavka: Mojca Mikolič, tel. 01 47 70 633, [mojca.mikolic@dso-vic.si](mailto:mojca.mikolic@dso-vic.si)

Delovna terapevtka: Gordana Mavrič Trobec, tel. 01 47 70 671, [gordana.mavric@dso-vic.si](mailto:gordana.mavric@dso-vic.si)

## DOGODKI V ZADNJEM LETU

### SEPTEMBER 2022

♣ Člani Folklorne skupine Šenčur so nam 21. septembra pripravili pester plesni nastop.



### OKTOBER 2022

♣ V sredo, 5. oktobra, so nas v okviru prostovoljske akcije obiskali prostovoljci družbe Petrol. Zbrusili in pobarvali so 15 klopic v našem parku. Za njihovo dobro voljo in delo se jim zahvaljujemo in se veselimo nadaljnjega sodelovanja.



♣ S pomočjo prostovoljcev – zaposlenih iz Zavarovalne skupine Sava, smo se 21. oktobra odpravili na osrednjo ljubljansko tržnico. Druženje in klepet ob dobri kavi je vsem dobro del. Nekateri naši stanovalci so si kupili zaželeno sveže sadje, potico, šopek rož ...



♣ V sredini meseca oktobra smo za stanovalce pripravili kostanjev piknik.

### NOVEMBER 2022

♣ V četrtek, 10. novembra, je potekal nastop Mešanega pevskega zbora društva upokojencev Kozarje. Kar nekaj zapetih pesmi je bilo napitnic, saj je bil koncert posvečen prazniku vina – Martinovom.



♣ V ponedeljek, 14. novembra, so stanovalce obiskali otroci Vrtca Vrhovci, enota Brdo. Stanovalka doma, ga. Marolt, je otrokom prebrala pravljico Svetlane Makarovič z naslovom Pod medvedovim dežnikom. Otroci so zapeli nekaj pesmi ter s plesom pričarali prijetno vzdušje. Med stanovalce so razdelili »kamenčke prijaznosti«, ki so jih pobarvali ob mednarodnem dnevu prijaznosti.



♣ V mesecu novembru je bila na bivalnih enotah 2A in 2B postavljena razstava akvarelov avtorice Martine Starc. Razstava je trajala do aprila 2023.



♣ V tednu pred pričetkom adventnega časa so stanovalci po posameznih bivalnih enotah izdelovali adventne venčke ter dekoracijo.

♣ Ob koncu meseca so nam koncert pripravili člani mešanega pevskega zbora Pevci izpod Rožnika.



## DECEMBER 2022

♣ V začetku meseca so nas ponovno obiskali člani mešanega pevskega zbora Pevci izpod Rožnika in zapeli za stanovalce nove hiše.

♣ Stanovalci so tudi letos prejeli voščilnice in praznična pisma, ki so nastala v okviru vseslovenskega medgeneracijskega projekta "Mala pozornost za veliko veselje".



Voščila in pisma so izdelali posamezniki, družine, skupine, podjetja, vrtci, šole, fakultete, organizacije, kolektivi ter mnogi drugi.

❁ V mrzlem zasneženem dopoldnevu so nas 13. decembra obiskali pogumni in dobrovoljni otroci iz vrtca Brdo. Stanovalec so zapeli nekaj zimskih pesmic in jim izročili božično-novoletne voščilnice.

❁ Zvoki harmonike in kitare, Kekčeva pesem, recitacije, lepe želje, voščila ... vse to so nam v sredo, 14. decembra, prinesli v hišo učenci OŠ Polhov Gradec.

❁ V sredo popoldne, 14. decembra, je v domski dvorani potekalo novoletno medgeneracijsko druženje ob tomboli. Prostovoljci, zaposleni v »Center of Excellence in Finance« so naše stanovince obdarili z dobitki. Prijetno druženje je potekalo ob napetem pričakanju nagrad in na koncu ob sproščenem klepetu.

❁ Skupaj smo se veselili pred božično-novoletnimi prazniki! »Na ta račun« smo se v sredo, 21. decembra, zbrali zaposleni in stanovalci 3. in 2. nadstropja stare hiše. Pridružilo se nam je tudi nekaj svojcev. Popoldne je minil ob prazničnih melodijah, petju, pogovoru, ob hrani in pijači, kot se za take praznike spodobi. Praznovanje se je na Bokalcah nadaljevalo v četrtek, 22. de-





cembra, za stanovalce nove hiše in v petek, 23. decembra, še za stanovalce 1. nadstropja in pritličja stare hiše. V petek dopoldne je v Domu potekala božična sveta maša za stanovalce stare hiše, v soboto dopoldne, 24. decembra, pa za stanovalce nove hiše.

♣ V dneh pred božičem je vse stanovalce enote Bokalce po sobah in skupnih prostorih obiskala mag. Barbara Purkart, pomočnica direktorice za strokovne zadeve. Zaigrala jim je na violino in s pesmijo Sveta noč pričarala praznično vzdušje.

♣ Novoletno stojnico je 29. decembra pripravila ga. Grager.

## JANUAR 2023

♣ V četrtek, 5. januarja, so domsko dvorano preplavili zvoki diatonične harmonike. Prijetno vzdušje so med stanovalce z dobro energijo, igranjem in petjem prinesli člani glasbene šole Bučar.

♣ V petek, 6. januarja, je potekal nastop mešanega pevskega zbora Gimnazije Vič.

♣ V torek, 17. januarja, so nam zasnežen zimski popoldan polepšali pevci moškega pevskega zbora Barje.



♣ Prijetni in ubrani glasovi članic ženskega pevskega zbora Florence so vabili k poslušanju in skupnemu petju v četrtek, 19. januarja.

♣ V sredo, 25. januarja, je v enoti Bokalce potekala tombola za stanovalce nove hiše.

## FEBRUAR 2023

♣ Dan pred slovenskim kulturnim praznikom, 7. februarja, je potekal nastop violončelistke Sanje Repše ter pianistke Aleksandre Pavlovič. Ga. Sanja Repše s svojo psičko Mini sicer v Dom redno prihaja tudi kot vodnica terapevtskega psa pri izvajanju terapije s pomočjo živali.

♣ Na pustni torek, 21. februarja, je bilo na Bokalcah živo, kot se za pust spodobi. Pustne maškare so s "krofomobili" odšle od vrat do vrat stanovalcev, jih obiskale ter obdarile s krofi.

## MAREC 2023

♣ V sredo, 1. marca, so enoto Bokalce obiskali učenci mednarodne šole iz Devina. V glasbenem nastopu so se predstavili Abraham iz Mehike, Indonezijec Keane, Ludovico iz Italije, Japonka Yuki ter Iva, ki prihaja iz Hrvaške.



♣ Ob dnevu žena, 8. marca, in na dan mučenikov, 10. marca, so se stanovalci udeležili tombole.

♣ V sredo, 15. marca, so nam zapeli člani Partizanskega pevskega zbora. Melodije in besedila partizanskih pesmi so stanovalce v spominih popeljale daleč v njihovo mladost.

♣ V tednu pred cvetno nedeljo so na posameznih bivalnih enotah potekale delavnice butaric in velikonočne dekoracije.

♣ Ga. Grager je imela 28. marca velikonočno stojnico.

## APRIL 2023

♣ Pevska skupina Cintare nam je 5. aprila polepšala dopoldan.

♣ Dnevi pred veliko nočjo so bili namenjeni pripravi pirhov. Na veliko soboto, 8. aprila, pa je potekal še blagoslov velikonočnih jedi.

♣ V četrtek, 13. aprila, so nas obiskale mladostne, energične in nasmejane Medenke. Zakaj so si nadele tako ime? »Ker se ženska z leti medi ...« so povedale.

♣ V soboto, 15. aprila, sta se dva stanovalca in dve stanovalki odpravili na izlet z električnim vlakcem Urbanom po



Ljubljani, v organizaciji podjetja LPP Ljubljana.

♣ V petek, 28. aprila, je v enoti Bokalce potekal nastop g. Antona Zupanca, ki je stanovalcem zaigral na trobento.

## MAJ 2023

♣ Za dobro razpoloženje na majski tomboli so tokrat poskrbele prostovoljke podjetja Krka. Obiskale so nas 10. maja, v okviru Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva.

♣ V ponedeljek, 15. maja, je potekal nastop učencev Osnovne šole Vrhovci. Otroci so se predstavili s pesmijo, plesom, recitacijo in z igranjem na inštrument. Rdeča nit medgeneracijskega druženja je bila »prijateljstvo«. Dogodek je bil organiziran v sodelovanju z Rdečim križem Slovenije, Območno združenje Ljubljana.

♣ V torek, 23. maja, nas je obiskal soprog predsednice Republike Slovenije, dr. Aleš Musar.

♣ Članice in člani mešanega pevskega zbora »Pevci izpod Rožnika« so v četrtek, 25. maja, s svojim pestrim nastopom razveselili srca naših stanovalk in stanovalcev.



## JUNIJ 2023

♣ V četrtek, 1. junija, so stanovalci »nove hiše« in stanovalci, ki bivajo v pritličju in tretjem nadstropju »stare hiše«, prvi poletni mesec pozdravili s piknikom.

♣ V sredo, 7. junija, so nas obiskali zaposleni iz Decathlona - Rudnik in izvedli projekt »Foundation day«, v sklopu katerega so z našimi stanovalci izvedli športne aktivnosti. Seveda so bile aktivnosti prilagojene željam in sposobnostim stanovalcev. Rekvizite in potrebno opremo so nabrali kar v svoji trgovini.

♣ V torek, 13. junija, so imeli piknik še stanovalci 1. in 2. nadstropja stare hiše.

♣ S sladoledom smo se hladili kar tri dni, od 20. do 22. junija! Stanovalci nove hiše so se družili v senci dreves za novo hišo v torek. V sredo in četrtek pa so se sladkali stanovalci stare hiše, v senci na ploščadi.

## AVGUST 2023

♣ V torek, 29. avgusta, je stanovalce obiskal Franci Kek. Z likom policista je pričaral prijetno vzdušje in nagovoril stanovalce k vsakodnevni telesni vadbi. Dogodek je potekal v okrilju Športne unije Slovenije.



## POSIVELI SO LASJE, A SPOMINI ŠE ŽIVE

*Ko ozremo se nazaj,  
se spomnimo na marsikaj.  
Je minilo že 71 let,  
ko sem šel v nižjo gimnazijo v Grac sedet.*

*Zame še selitev v drugi kraj,  
novi sošolci, novi učitelji,  
nov razred v Mežnariji,  
gledali na župnišče,  
drugo leto pa na cerkveno dvorišče.*

*Je malo nas zvonenje motilo,  
a čez čas se je tudi to uredilo.  
Je šola dobila grad v najem.  
Z veseljem smo klopi tja znosili  
in se tam veselo naprej učili.*

*V parku telovadbo smo imeli,  
se tam igrali, peli in posedeli.  
Imeli vaje za valetu  
in bilo je kar napeto,  
ko nam razredničarka pove,  
da naj kaj dobrega prinesemo za pod  
zobe!*

*V šoli radi bi potico imeli,  
a pri teti koruzni kruh smo jedli.  
Dobro se spominjam te zadrege,  
a minilo je brez jeze in zamere.*



*Smo najeli harmonikarja Jožeta,  
da nam dajal je prave takte.  
Zavrteli se po igrišču  
in bilo veselje je na višku.*

*Spominjamo se takih stvari,  
katere preživeli smo mi.  
Mladi, veseli, pa še radi smo se imeli.*

*In danes, malo gluhi in malo slepi,  
sedimo ob polni skledi.  
Če bo zdravje, sreča na naši strani,  
se še dobimo, člani in veterani?  
Da obujamo spomine na mlade dni  
in srečanja s sivimi lasmi.*

*Še pomisliti ne smemo,  
da smo blizu roba, blizu groba.  
a ta naj kar počaka,  
mi radi bi še živeli  
in se dobro imeli!*

*Še spomin, kje naši so sošolci, člani?  
Mnogi na žalost že pokopani.  
Nekateri na voziček, posteljo privezani,  
nekateri doma živijo in se novega dne  
veselijo.*

*Spomnimo se tudi njih,  
naj njim ne zastane dih.*



**Spesnil g. Milan Košir  
brat naše stanovalke,  
gospe Albine Koprivec,  
Briše, 2019**

## ZAHVALA



*Spoštovani!*

*Avgusta 2021 ste v Dom prijazno sprejeli našo mami, Karolino Kuhelj. V malo manj kot dveh letih smo čutili, da Dom ni stavba, temveč odnos do njenih varovancev.*

*Hvala vam za predano skrb, za to, da ste razumeli in podpirali našo mami in nas. Hvala, da ste jo iskali po sobah in bili z njo uvidevni tudi, ko vam je naredila dodatno delo.*

*Hvala, da je imela prijetno in urejeno sobo; da ste skrbeli za njeno higieno in da je dobro jedla.*

*Hvala, da ste ji skuhalo kavico.*

*Hvala, da ste skrbeli za njeno dostojanstvo in tudi dobro voljo. »Kako ste, Karolinca ...«*

*Nadvse pa hvala za vašo podporo v najtežjih trenutkih: poskrbeli ste zanjo in za nas skoraj tako, kot bi bili vaši družinski člani. To smo občutili vsak trenutek od petka, 31. marca dalje, ko je postalo hudo in najtežje.*

*Hvala vam za neprecenljivo: za človeški odnos. Ni samoumeven in je neskončno vreden.*

*Hvaležno,*

**Edita Kuhelj Krajnović,  
hči Karoline Kuhar, bivalna enota 2B**



*Podpisana Vrhovec Marija, rojena 15.8.1929, stanujoča Cesta na Bokalce 3, izrekam zahvalo upravnemu osebju, da ste me ob mojem bolj kritičnem zdravstvenem stanju sprejeli v enomesečno prehodno popolno oskrbo.*

*V tem času sem spoznala, kako na visoki ravni je v tem Domu popolna oskrba stanovalcev. Tudi v raznih nepredvidljivih dogodkih in v času dopustov, se trudijo do skrajnosti svojih moči, da stanovalci tega ne občutimo.*

*Hrana je zelo okusno pripravljena in v dovoljni količini.*

*Iskrena hvala vsem za vse dobro.*

**Marija Vrhovec**



**POD KLOBUKOM**  
OKTOBER 2023, št.23

**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, Matej Peteh

Oblikovanje in prelom: Miha Papež

Lektoriranje: Vida Črnivec

Fotografije: domski arhiv

Natisnil: Grafični studio ART32 d.o.o.

Naklada: 300 izvodov