

SOTOČJE

1983 - 2013



Glasnik Doma starejših občanov Ljubljana – Moste – Polje



NAŠ TRIDESETLETNIK IN NJEGOVA POT

Le kdo je to, se marsikdo vpraša ... naš Dom ob sotočju seveda, v katerem se na naši skupni poti že trideset let srečujemo posamezniki, ki mu s svojimi dejanji vdihujemo življenje.



Nekateri smo šele stopili na to pot, na kateri so nas pričakali sodelavci, ki s svojim strokovnim delom razvijajo in izvajajo metode dela, ki stanovalcem Doma zagotavljajo visoko kvaliteto storitev ob upoštevanju njihovih želja, spoštovanju njihovih potreb ter pravice do dostojanstva, telesnega in duševnega blagostanja z zagotavljanjem svobode in varnosti. Na nas,

novince, vztrajno in predano prenašajo vedenja, ki so jih pridobili od preteklih sodelavcev in jih nadgradili s svojimi spoznanji in novimi metodami dela. Tako skrbijo za ohranjanje oziroma dvig kvalitete strokovnega dela.

Pot je tlakovana z dejanji preteklih in sedanjih sodelavcev, ki so si zastavili cilj, da stanovalci čim bolj aktivno sodelujejo pri raznolikih aktivnostih, ki jim zagotavljajo občutek domačega okolja ter prispevajo k ohranjanju njihovega psihičnega in čustvenega blagostanja.

Pri tlakovanju naše poti pa nismo sami. Skupaj z nami so jo in jo še vedno tlakujejo stanovalci in njihovi svojci, ki nas s hvaležnimi pogledi, modrimi besedami ter šaljivimi nasmehi razveseljujejo pri našem delu. Na poti pa se srečamo tudi z bolečino in stisko, ki ju blažimo z sočutno podporo in razumevanjem naših različnosti.

Veliko oporo na tej poti pa nam vsem skupaj nudijo tudi zunanji sodelavci, prostovoljci, otroci, ki aktivno sodelujejo pri izvajanju različnih dejavnosti, ki potekajo v Domu in tako krepijo utrip življenja ter medgeneracijske vezi v njem.

Z željo, da nam bo v našem Domu skupaj še naprej lepo, se bomo delavci Doma skupaj z zunanjimi sodelavci trudili za Dom spoštovanja, dostojanstva, medgeneracijskega sodelovanja in razumevanja, v katerem bomo vsi radi sobivali in se srečevali.

Ob jubileju torej zahvala vsem stanovalcem in svojcem, ki so prispevali svoj kamenček pri tlakovanju naše skupne poti. Upam in verjamem, da bomo ob medsebojnem spoštovanju, vzajemni strpnosti ter delovni predanosti to pot skupaj uspešno nadaljevali.

"Dobrota bo v vsak dom, kamor bo prišla, prinesla srečo in mir."

(Lucius Annaeus Seneka)

Marija Sajovic, direktorica Doma

SPOMINI

*»Vsak tiho zori,
počasi in z leti,
a kamor koli greš,
vse poti je treba na novo začeti.«*

(Tone Pavček)

Pred kratkim sem zaključila z aktivnim delom v Domu in stopila na novo pot, po kateri hodim sedaj ter obujam spomine na že prehojeno pot. Spominjam se, kako sem pred dvajsetimi leti sprejela izziv, da svojo delovno kariero nadaljujem v Domu. Kljub dolgoletnim in raznolikim izkušnjam iz bolnišničnega okolja, je novo delovno mesto pomenilo precejšnjo spremembo. Potrebno je bilo razumeti in sprejeti dejstvo, da v Domu ne živijo bolniki, temveč veliko število starejših ljudi, ki so tukaj doma. To zahteva drugačen pristop sodelovanja s stanovalci, njihovimi svojci in zaposlenimi, kar za novinca predstavlja precejšen napor. Delo v novem okolju, med prijaznimi sodelavci in stanovalci, sem sprejela z veseljem, tako kot tudi vse druge stvari v življenju. Po slabem mesecu dni dela v Domu sem srečala prijatelja in ko sem mu med pogovorom povedala, da imam novo službo v domu starejših občanov, me je začudeno pogledal ter rekel: »Ne vem, kaj ti je bilo, da si iz elitne ustanove odšla v hiralnico.« Ne spomnim se, kako sem ga pogledala, dobro pa se spominjam cmoka z grenkim priokusom v grlu, zaradi katerega je beseda povsem zastala. Pomislila sem, da je bila moja odločitev morda napačna, še posebej, ker je to izrekla oseba, ki bi zaradi svojega statusa in poklica morala imeti pozitiven odnos do starejših ljudi in institucij, ki za njih skrbijo. Res je, da so bili domovi za starejše v družbi dolgo časa stigmatizirani, kar je bilo značilno tudi za takratno obdobje. Danes je, na srečo vseh nas, povsem drugače. Namen tega prispevka niso domovi, njihova organiziranost in storitve nekoč ter danes. S svojimi spomini ostajam pri ljudeh, s katerimi sem delila lepe in manj lepe trenutke vseh 40

let svoje delovne kariere. Srečevala sem ljudi različnih starosti in poklicev ter iz različnih okolij. Priznam, da mi je delo z ljudmi že od nekdaj predstavljalo poseben izziv. Danes lahko rečem, da je bila moja odločitev za delo v Domu pravilna. Spoznala sem veliko starejših ljudi, se od njih marsikaj naučila, z njimi delila lepe in slabe trenutke njihovega življenja. Druženje s starejšimi je, zaradi njihove modrosti in življenjskih izkušenj, nekaj lepega. Prav je, da jih spoštujemo, da jim namenimo lepo besedo, nasmeh in morda nežen dotik tudi takrat, ko ne dojemajo sveta okoli sebe. Tudi to je življenje.

V življenju se očitno vse stvari zgodijo z namenom. Poleg cilja je mnogokrat pomembnejša pot in izkušnja sama, ki daje zadoščenje in polnost življenja. Ob dosegu cilja je čas za obračun, ki terja določena dejanja. Eno od njih je zahvala vsem sopotnikom našega Doma, ki ste obogatili mojo pot in mi morda povsem nevede nudili ogromno podporo, dajali energijo za delo ter me pripravili za potovanje skozi lastno življenje v dobrem in slabem.

Hvaležna in ponosna sem, da sem bila lahko član te velike družine.

Duška Vreg

MOČ BESEDE

»V besedi je moč, mi starejši govorijo; ene plačaš z življenjem, druge se kar zastonj delijo. Ene se težko izgovorijo in teh se boj, ker te najbolj bolijo - če samo napačen zven dobijo, prijatelji se izgubijo, odnosi zaostrijo in najbližji v trenutki oddaljijo. Vendar pa: v besedi NI moč, če ji dejanja ne sledijo, in v besedi NI moč, če je lažnivci ne držijo.«

(Murat in Jose v pesmi *V besedi je moč*)

Na delovnem mestu socialne delavke Doma sem delala v obdobju velikega pomanjkanja razpoložljivih postelj v celotni Sloveniji, predvsem pa v Ljubljani in bližnji okolici. Posledica dolgih čakalnih dob za sprejem so bili veliki pritiski s strani prosilcev, njihovih svojcev in drugih (večinoma dobronamernih) posrednikov na socialno službo in posredno na komisijo za sprejem.

Z besedami upanja v rešitev sem sprejemala njihove prošnje, s svojo empatijo in senzibilnostjo pa sem iz njihovih besed poskušala izluščiti bistvo njihove stiske in jim izreči prepotrebne besede, ki so jim nakazale tudi pot rešitve – žal velikokrat za njih ne najbolj prijetne.

V hudih stiskah so se prosilci oprijemali vsake besede, ki jim je vlivala

vsaj malo upanja v primerno rešitev njihovega problema. Samo za odtenek drugačna beseda je njim že pomenila obljubo, ki pa je že zavezujoča.

Med samim bivanjem v Domu pa so prišle do izraza predvsem besede medsebojnega sporazumevanja, strinjanja in nestrinjanja, izražanja občutkov, zaznave stiske, dileme, tolerantnosti do drugačnosti, včasih zgolj besede vljudnosti, upoštevanja bontona - z vsemi temi besedami se izraža moč ... moč besede, ki lahko človeku pomaga in olajša življenje ali pa ga zatre in potisne še bolj na rob obupa.

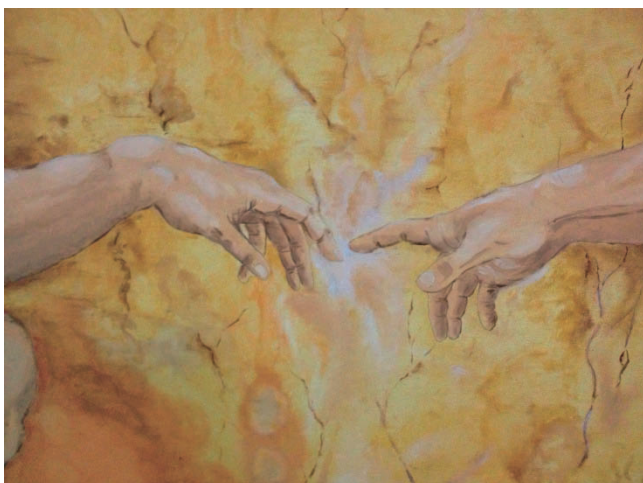
Tudi besede zagovorništva sem velikokrat uporabljala pri komunikaciji s sodelavci in svojci, saj sistem dela in mikroklima v velikih domovih pogosto nista najbolj prijazna do posameznika. Težko se spreminjajo utečene navade dela in medsebojnega komuniciranja. Besede iskrenega opravičila so velikokrat pomagale rešiti tudi kakšne pritožbe.

Besede povezovanja, učenja strpnosti, solidarnosti, opogumljanja, skrbi za sočloveka ter vere v boljši jutri pa sem vsakodnevno uporabljala pri delu s stanovalci - velikokrat smo zato vsi skupaj občutili posebno pripadnost Domu in medsebojno povezanost, katero običajno občutijo samo člani velikih družin.

Na koncu bivanja pa so prišle do izraza tudi besede slovesa, izrečenega sožalja, sočutja, tolažbe in iskrene žalosti, včasih tudi odrešitve trpljenja. Redkeje sem ob slovesu izrekla tudi besede upanja v ponovno snidenje.

Moč besede ne pride do izraza samo v politiki, ampak predvsem v vsakdanjem življenju, pri delu z ljudmi in za njih - preverjeno!

Z besedami upanja v ponovno snidenje z Vami, Vas vse lepo pozdravljam!



Jernejka Telban, soc. delavka v pokoju

MOJ POGLED NAZAJ

Dogodki dneva

V službo sem prišla ob 6.30. Nadela sem si uniformo in za trenutek premišljevala, kam zdaj. Najprej sem imela v mislih, koliko jih je prišlo na delo, koliko jih je zamudilo in koliko jih je na novo v bolniški. Podala sem se na C oddelek, ki je bil najzahtevnejši. Vedno me je bilo strah, da kakšna delavka manjka in kadar so prišle vse delavke v službo, je bil dan za mene lep. Stanovalci so bili urejeni, sodelavke pa delu primerno zadovoljne. Hudo je bilo takrat, ko ni bilo dovolj ljudi, ki bi skrbeli za starejše.

Kaj smo počele?

Na A oddelku je bilo možno, da je delo za kakšno uro počakalo, zato so morale delavke ob morebitnem izpadu delavcev na C oddelku, tja na pomoč. Tudi sama sem jim priskočila na pomoč. Nočem opisovati tistih časov, pa vendar ... jutranja kava v vsakem primeru. Tudi kadilo se je še v negovalni sobi. Ampak malo pred sedmo smo že začeli z delom. Bile so tudi tako navihane, da so stensko uro prestavile za nekaj minut. Tiste, ki so zaposlene še iz leta 1982, bi znale to zelo dobro povedati. Kaj naj še dodam? Imele smo se rade. Naša Mici je bila včasih zelo tečna in vsi je niso marali. Pa vendar, delo je bilo dobro zastavljeno in marsikaj se ohranja še danes.

Vesela sem, da je Dom na dobrem glasu, da nas niso kritizirali po medijih, da smo v tistih časih reševali tudi težave zaposlenih, kar se verjetno dogaja tudi danes. V duši mi je vedno toplo, ko se spomnim, da smo si znale pomagati. Nekaj takratnih sodelavk ni več med nami, odšle so razmeroma mlade in velikokrat imam v mislih, ali sem res ostala za seme.

Malo o zgodovini Doma

V letih med 1970 – 1980, ali še mnogo prej, so se gradili vrtci, domovi za starejše, šole, zdravstveni domovi in veliko stanovanjskih objektov iz samoprispevka. Stanovalci Doma in tudi starejša generacija zaposlenih se bo tistih časov spomnila. Tudi dom Ob sotočju je bil zgrajen iz samoprispevkov. Zaposlitev se je začela tako, da smo na začetku delovali: direktor, vzdrževalec in glavna sestra, za nami je prišla še socialna delavka.

Usedli smo se za mizo in najprej imenovali oddelke. Moja ideja je bila »Vzhod – Zahod«, a ni vzdržala, ker je bilo ime premalo prepoznavno. Tako so nastala imena oddelkov, ki veljajo še danes. Ne vem, ali sledeče še drži ali ne. Pred dvajsetimi leti je bilo na AD in tudi B oddelkih polno pokretnih ljudi. Danes je slika povsem drugačna. Mar se je res življenjska doba podaljšala na račun farmacije?! Leta 1982 smo začeli naseljevati ljudi. Dom se je hitro napolnil, saj so bili takrat v Ljubljani le trije domovi: Tabor, Bokalci in Bežigrad. Odvečnih postelj ni bilo, enako kot kažejo podatki tudi danes.

O sestrski dejavnosti

V letu 1982 smo ustanovili Sekcijo domskih medicinskih sester. Izvajali smo tečaj za usposabljanje kadra za nego ljudi. V DSO Moste so bili trije tečaji. Vsak mesec smo se v našem Domu dobile vse glavne sestre iz Ljubljane. Organizirali smo strokovne ekskurzije in še in še.

V tistem času se je spremenil naziv domov, in sicer so do takrat domove imenovali »dom onemoglih«, po našem predlogu pa so se vsi domovi preimenovali v »domove starejših občanov«.

Verjetno bi se dalo še marsikaj dobrega napisati v prid domovom, vendar naj bo dovolj.

Moja osebna misel pa je: »Starejše ljudi moreš imeti rad, sicer napraviš neprecenljivo napako sebi in ljudem, ki so ti zaupani, če se zaposliš v domu zgolj zato, ker ni druge službe.«

Lep pozdrav,

Vaša Mici – Marija

SOCIALNO DELO



Teče trinajsto leto moje zaposlitve v Domu. Začela sem na delovnem mestu organizatorice zunanje dejavnosti, sedaj pa že tretje leto opravljam delo socialne delavke.

Moje delo temelji na zakonskih in internih predpisih, strokovnih podlagah ter na upoštevanju kodeksa etičnih načel. Je zelo raznoliko in pestro. Obsega pripravo prosilk in

prosilcev ter njihovih svojcev na sprejem in življenje v Domu, sprejem v Dom, pomoč stanovalcem in stanovalkam ter svojcem pri navajanju na novo življenjsko okolje, pomoč pri uveljavljanju različnih oblik pomoči ter pomoč pri razreševanju osebnih stisk. V Domu vodim skupino za samopomoč, sodelujem s prostovoljci in prostovoljkami itd. Moje delo se stalno prepleta in dopolnjuje z drugimi strokovnimi službami, tako znotraj kot zunaj Doma. Pri svojem delu se opiram na različne metode socialnega dela (npr. svetovanje,

individualna in skupinska obravnava, intervencija ter zagovorništvo). Predvsem pa je moje vodilo spoštovanje osebnega dostojanstva naših stanovalk in stanovalcev ter spoštovanje njihovih lastnih odločitev, vezanih na življenjski vsakdan.

Delo zaposlenih v Domu vidim precej širše kot le strokovno delo. V življenja naših stanovalcev in stanovalk vstopamo v odnose kot posamezniki z lastnimi življenjskimi izkušnjami in z željo po ustvarjanju čim večih prijetnih skupnih trenutkov. Tako skupaj ustvarjamo nove zgodbe, ki nas bogatijo strokovno in osebno.

Elizabeta S. Martinc, socialna delavka

SOBIVANJE NAS BOGATI ŽE TRIDESET LET

V teh 30-ih letih smo vsi skupaj gradili Dom, kakršnega poznamo sedaj. Dom je marsikateremu zaposlenemu zaznamoval njegovo poklicno in osebno pot.

Začeli smo skromno, z veliko pripravljenosti in navdušenja po skupnem dobrem sobivanju in počutju stanovalcev ter zaposlenih. V začetku so bili pogoji za delo precej skromnejši kot danes. Ni bilo toliko pripomočkov, prav tako ni bilo toliko zaposlenih. Delo je bilo fizično težko, vendar je bilo zdravstveno stanje stanovalcev precej boljše. Naše vodilo za delo je bilo »graditi dom«; ne le za stanovalce, ampak za vse nas, ki delamo, bivamo ali smo z Domom bolj ali manj povezani. Med seboj smo si pri delu pomagali, bili smo solidarni. Ta vrednota je med zaposlenimi prisotna tudi danes in jo je potrebno vzdrževati še naprej.

Središče našega dela je stanovalec z vsemi svojimi potrebami, željami, strahovi, pričakovanji, okrog katerega delujemo tako zaposleni, svojci, kot tudi zunanji sodelavci Doma. Veliko skrb posvečamo razvoju kvalitete zdravstvene nege in storitev, graditvi medsebojnih odnosov ter medgeneracijskega sodelovanja in kvalitetnega sobivanja. Vse to se odraža v zadovoljstvu stanovalcev, svojcev in zaposlenih.

Pomemben vidik dela so tudi svojci, s katerimi želimo vzpostaviti pristen osebni odnos, ki temelji na medsebojnem zaupanju, spoštovanju in sodelovanju.

Pri tem ne smemo pozabiti na naše zaposlene, ki so hrbtenica naše notranje zgradbe Doma. To hrbtenico je potrebno ves čas negovati, primerno trenirati, da ne prihaja do okvar, zastojev, obolenj. Zato imamo redna izobraževanja, srečanja in delovne sestanke.

Ob tej priliki bi se rada zahvalila vsem stanovalcem, svojcem, predvsem pa vam - dragi zaposleni, za vse, kar smo skupaj soustvarili.

Kot pravi Elizabeth S. Lucas: »Življenje, ki se razliva, nikoli povsem ne usahne.«

Bodimo drug drugemu opora in kompas, da ne bomo zašli s poti, katero smo skupaj gradili 30 let. Srečno!



Klavdija Hudobivnik, nam. dir. ZNO

DELOVNA TERAPIJA

Pred več kot dvajsetimi leti sem prišla prvič v ta Dom, in sicer na razgovor za službo delovne terapevtke. Prišla sem prezgodaj in si ogledala okolico, ki mi je bila takoj všeč. Stanovalec, ki je opazil, da sem »nova«, me je povprašal, s kakšnimi nameni sem tu. Ko sem mu povedala, je bil zelo prijazen. Prepričljivo mi je zagotovil, da bom dobila službo pri njih. V dobro voljo me je spravil njegov optimizem, zato sem bila potem na razgovoru sproščena. Več let sva z gospodom sodelovala v delavnici delovne terapije, kamor je rad zahajal izdelovat slike iz usnja. Potem je odšel ... za vedno ... kot še mnogo drugih. Je že tako, da je Dom za večino stanovalcev zadnji »dom«, preden odidejo in za sabo pustijo svoje tuzemeljsko življenje, katerega del zaznamujemo tudi mi, ki smo tukaj zaposleni.

Moje delo je zelo raznoliko in zahteva veliko organizacijskih sposobnosti, kreativnosti in komunikacijskih veščin. S spoštovanjem do posameznikovega individualizma, poznavanjem njegove življenjske zgodbe, njegovih prejšnjih vlog, izkušenj, navad, interesov, sedanjih funkcionalnih sposobnosti ter na podlagi izraženih potreb skušam kot delovna terapevtka - preko smiselnih in namenskih aktivnosti - vplivati na kvaliteto njegovega bivanja v Domu. Aktivnosti delovne terapije imajo namen aktivirati in vzdrževati sposobnosti na vsakodnevni področjih v smislu skrbi za sebe in ožje okolje, na področju zaposlitve in področju prostega časa. Učenje in vzdrževanje čim večje samostojnosti na področju vsakodnevnih aktivnosti skrbi za sebe – osebna higiena, oblačenje, hranjenje, presedanje na voziček, vožnja z vozičkom in

ohranjanje miselnih ter socialnih spretnosti, nudi stanovalcem zadovoljstvo in vrača smisel v življenje, prav tako pa olajša delo zaposlenim.

Različne kulturne in družabne prireditve, praznovanja in medgeneracijsko sodelovanje ustvarjajo živahno in aktivno okolje, ki spodbuja stanovalce, da se njihova pozornost usmeri k sodelovanju ter odvrne od izgub in porazov.

Drobne ročne aktivnosti in kreativne tehnike v delavnici delovne terapije razgibajo sklepe, ohranjajo spretnost in ustvarjalnost. Mnogi radi prihajajo, čeprav morajo delati zelo samostojno – pravijo, da poznajo samo svojo senco, ker pridem in jim pogosto rečem, da me niso videli, ker pač nimam veliko časa zanje in hitim naprej. Vendar se radi družijo, tolažijo, smejejo in izdelujejo izdelke, ki polepšajo prostore Doma ter predstavljajo naš Dom tudi navzven.



Milica Medved, delovna terapevtka

ŽIVLJENJE V DOMU SE ZAČNE NA NOVO

V težki življenjski preizkušnji, ko je moja mami zbolela, sem bila zelo vesela, da sem spoznala VAS, ki ste jo vzeli za svojo, jo skrbno negujete, jo razumete – čeprav je nepokretna in ne more govoriti! Od vseh sorodnikov in prijateljev, ki obiskujejo mami, vedno slišim pohvale in čudenje obenem: »KAKO LEPO, SKRBNO IN ČISTO JE PRI MAMI!«

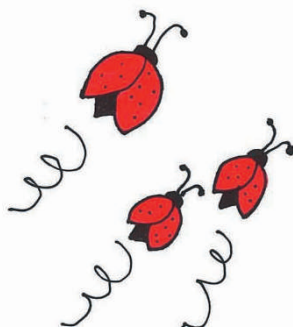
Prvi dnevi v Domu so bili novi, težki za vse, še posebej za mami, ki je bila že tako popolnoma prizadeta od nenadne bolezni – možganske kapi. Govoriti ni mogla, gibati je zmogla samo z levo stranjo, vedela pa je večinoma vse. Jedla oz. požirala je težko, pila še težje, nekateri so jo malce grobo poskušali naučiti požirati z velikimi žlicami hrane, a se je upirala. Jaz sem prosila in rotila osebje, da so z njo začeli delati bolj nežno, z občutkom, čeprav v vsakodnevni rutini. Vem, da je težko biti vedno na razpolago in dobre volje. Z vsakim stanovalcem je veliko dela in vsak je drugačen, še vedno pa je vsak od njih človek, čeprav težaven, a z vsemi občutki in onemoglim telesom. Na začetku sta k privajanju v Domu, poleg nadzorne sestre, veliko pripomogli

fizioterapevtka in delovna terapevtka, kasneje je ta del nekako odpadel, čeprav menim, da bi bilo dobro, če bi to nadaljevali vsaj enkrat do dvakrat tedensko po pol ure. V začetni fazi smo poskušali spodbuditi spomin in možgane ter govor s pomočjo zunanje logopedinje, a ni uspelo. Tudi terapije s strani Soče niso pripadale tako močno prizadetemu človeku, torej smo bili z mami prepuščeni sami sebi in svoji iznajdljivosti. Na vse načine smo se trudili, da bi vzpostavili čim več telesnih funkcij, saj smo bili poučeni, da je prvih šest mesecev najbolj pomembnih za učenje. Tudi odvajanje je bilo posebna zgodba. Nujno potrebna odvajala so povzročala težave že tako bolnemu želodcu. Dolgo, nekaj mesecev, smo vsi skupaj - z zdravnico in medicinskimi sestrami - iskali ravnotežje med zdravili in bruhanjem. Hudo je bilo. Mami je hujšala in ni ne pila ne jedla, ni šlo. Spet smo se znašli pred odločitvijo zanjo, za njeno telo ... brez njene posebne privolitve, ki je verjetno ne bi dala, če bi lahko sama odločila, in kolikor smo jo poznali mi, domači, torej gastrosondo.

Spet je bilo hudo in več mesecev je ni sprejela, ni hotela na noben sprehod, domov, nikamor. Iskali smo pomoč in našli kontakt z gospo dr. Urško Lunder. Obiskala je mojo mami v Domu in se z njo pogovorila. Kako blagodejne so bile njene besede, vredne več od samega zlata! Šele po tem veličastnem obisku in pogovoru je mami nekako sprejela svoje stanje, hotela je živeti še naprej. Tako jo je po več mesecih moj mož naložil na voziček in jo odpeljal v bližnjo trgovino. Tam je oživila! Čeprav s solzami v očeh, sta hodila od police do police. Kaj vse bi si rada privoščila, mandeljne, rozine ... pa ne more jesti. Čokoladni srčki in kasneje stare, dobre bajadere pa so bili končno le prava izbira.

Redno jo obiskujemo in ji poskušamo popestriti vsakodnevno negibno in tiho življenje, prinašamo ji novice, slike, glasbo, domače filme in uspelo nam je priti celo na dve predstavi v Opero. Spet je občutila tisto zanesenost življenja v veličastni glasbi Verdijeve Traviate in Nabucca. Prireditve, ki potekajo v Domu, se do sedaj nikoli ni želela udeležiti, vendar vsi spoštujemo njene odločitve.

Od prvega dne do danes se je odnos med nami in osebjem razvil v zaupanje in spoštovanje, vsak je dopolnil del zgodbe, preteklo je 16 mesecev. Čeprav je mamino življenje težko, je veliko vredno zanjo in za vse nas. V upanju, da jo razumemo ali vsaj poskušamo razumeti vse njene želje in potrebe, gremo naprej.



Metka Roethel Kovač

NOVI DOM – DOM MNOGIH OBRAZOV

Ne vem zakaj, vendar nas življenje vedno znova postavlja pred nova vprašanja, nove izkušnje, nove odločitve ... z ničemer nam ne prizanaša.

Nikoli nismo vprašani, ali bi bilo tudi to in ono sprejemljivo zame? Sprejmi ali pojdi. Sprejem in živim dalje. Drugače. Živim, čeprav težko.

Mladost ne zahteva tehtanja o življenju in smrti ter ne poraja tistih misli, ki se nam porodijo z leti, ko smo že nekje na drugem delu poti, in prav je tako. Mladost želi več in več. Hrepeni po novih doživetjih, po karieri, družini ... le nekje v kotičku se zavemo, da nismo večni. A kaj bi sedaj s tem!

Vsa doživetja, srečni in žalostni trenutki se nam za večno vtisnejo v spomin; srečni trenutki nekako dlje živijo, lažje jih je nositi s seboj. Srečni trenutki nam pomagajo naprej.

Bolezen. Brez možnosti ozdravitve. Ali pa mogoče prilagoditev na drugačen svet, negiben, neizrečen, odvisen, v upanju, da me nekdo le razume, pa čeprav ne morem povedati, kaj potrebujem, kaj želim, ali me zebe, sem žejna, sem lačna, ali me boli, premakniti se moram – a kako?! Upam, da slišijo - vidijo moj tihi klic v očeh.

Okoli mene so ljudje, veliko jih je, vsak dan drugi, vsak dan drugačni, s svojimi obveznostmi, s svojimi zgodbami, vendar so tu, da me negujejo, me hranijo, mi rečejo toplo besedo, me pobožajo ...

Tudi jaz bi jim rada povedala, da sem tu ... popolnoma odvisna od njih, njihovega vsakodnevnega dela, dobre volje, zato jih v zahvalo pobožam - za vsako najmanjšo prijaznost, pozornost ... hvaležna sem.

Vse to so misli in občutki, ki jih doživljam med VAMI v NOVEM DOMU - DOMU NOVIH OBRAZOV in seveda še veliko več, vendar jih ne morem izreči, nikoli več, le pokažem lahko!

Tu sem sedaj doma - varna, čista, sita, včasih tudi ne ... vsak dan čakam nov dan, obisk domačih mi napolni sobo in prekine neskončno čakanje. Veselim se novic o vsem, kar se dogaja. Veselim se časa sprehodov, časa izleta domov, pa čeprav samo za kratek čas. Veselim se izleta po kotičkih, kjer spomini oživijo in jočem ob misli, da ne morem več, prav ničesar več sama, ničesar, kar sem rada počela ... še bi, želim si, pa ne morem, nikoli več ne bom ... tako je.

Pa vseeno rada živim. Življenje je eno samo. Dragoceno.

Hvala domačim, ki skrbijo zame, me zastopajo in prevajajo ter posredujejo moje misli, moje navade, moje želje. Hvala vsem v NOVEM DOMU. Tiho, vendar iskreno.

Živim.

Napisala Metka Roethel Kovač, hči Ljudmile Roethel, ki je ostala po možganski kapi popolnoma hroma po desni strani telesa, ne more govoriti, ne pisati, samo mimika obraza in leve roke povesta, kaj bi rada. Razume, pozna in ve vse.

ČEZ TRIDESET LET



Med leti 1977 do 1982 je bil v vseh petih ljudskih občinah izglasovan drugi samoprispevek. Po programu naj bi se iz izbranih sredstev zgradilo v Ljubljani in okolici nekaj osnovnih šol, med drugim pa tudi Dom starejših občanov Moste - Polje v Štepanjskem naselju, Ob sotočju. Izgradnja tega Doma je tako trajala od sredine leta 1977 do začetka leta 1982.

V tem času sem bil zaposlen na Osnovni šoli Polje. Dostikrat pa smo imeli razne sestanke in srečanja na Osnovni šoli Karel Destovnik - Kajuh, ki je blizu tega Doma. Takrat sem velikokrat med potjo do te šole opazoval to veliko gradbišče. Spomnim se

tudi, da je bila otvoritev Doma v februarju 1983. Takrat se je o tem veliko pisalo, predvsem v glasilu občine Moste - Polje »Naša skupnost«, predvsem to, da je ta Dom najmodernejši v Sloveniji. Objava je bila tudi v TV Obzorniku na TV Ljubljana.

Potem se za Dom nisem več zanimal. Leta 1983 sva šla z ženo v pokoj. Skoraj dvajset let sva zasluženno uživala v njem. Toda življenje je nepredvidljivo. Žena je zbolela in čez nekaj časa umrla. Ostal sem sam v vrstni hiši v Polju. Hčeri sta ustvarili svoja gnezdeca in ostali so le še obiski. Težko mi je šlo od rok kuhanje, še posebno pa pomivanje posode. Opazoval pa sem, da upokojenec v bližnji sosednji hiši dobiva od nekod kosila. Napotil sem se k njemu in ga vprašal, od kod mu mlada študentka vsak dan z avtom pripelje kosilo. Povedal mi je, da mu kosilo dovažajo iz Doma starejših

občanov v Štepanjskem naselju. Dal mi je telefonsko številko Doma in mi dejal, da naj kar pokličem. Tam se bo zagotovo oglasila prijazna gospa Beti. In res sem poklical in na drugi strani se je res s prijaznim glasom oglasila gospa Beti. Dogovorila sva se, da bom kosila lahko dobival vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih, z mesečnim plačilom. Tako sem bil za nekaj časa oproščen kuhanja kosila.

Hčerka mi je svetovala, da greva pogledat, kje se ta Dom nahaja ter preveriti, če bi bila kdaj potreba, kako bi lahko prišel vanj. In res sva šla v Dom na obisk. Prijazno nas je sprejela socialna delavka ga. Jernejka. Povedala je pogoje za sprejem, mi razkazala sobo in druge prostore ter tudi stroške oskrbe. Dala mi je obrazce, katere naj izpolnim. Povedala je še, da bo komisija obravnavala mojo prošnjo in da bom dobil obvestilo o tem, na kateri številki bom na čakalnem seznamu. Res sem prejel obvestilo, da izpolnjujem pogoje za sprejem. Na kateri številki čakajočih sem pristal, pa se več ne spomnim. Kmalu po tem, ko sem se odločil za prodajo hiše, sem odpeljal v Dom precej knjig. Prijazno jih je sprejela gospa Milica. Podarila mi je takratno maskoto Doma, ki jo še vedno hranim na steni moje sobe.

Življenje pri hčerki pa je sčasoma postalo kar težko. Cele dneve sem bil zopet sam, saj sta bila hčerka in vnuk po ves dan v službi, zato smo se videli le pozno zvečer. Tako sem se odločil in večkrat telefoniral v Dom ter spraševal, kdaj bi lahko prišel na vrsto za sprejem. Dnevi, meseci in leta so tekla. Toda pred tremi leti sem le dobil obvestilo, da bo prosto mesto v juliju 2010. Bil sem vesel in se začel pripravljati na zadnjo selitev v življenju. Pri sprejemu pa je bila prisotna prav tista socialna delavka gospa Beti, s katero sva se večkrat pogovarjala o kosilih. Dobro se spomnim drugega dne, ko sem prišel v ta Dom. Čakal sem pred ambulanto na zdravniški pregled. Naenkrat pa je k meni prisedla prijazna gospa in rekla: »Prišel ste v dom, kjer so prijazni ljudje in vem, da se boste tukaj dobro počutili«. Šele čez par dni sem izvedel, da je bila ta prijazna gospa direktorica Doma Duška Vreg.

Sedaj sem v Domu že skoraj tri leta in res sem prišel med prijazne ljudi, ki so vedno prijazni do nas stanovalcev. S pozdravom in nasmehom nam lajšajo tegobe naše starosti. Z raznimi prireditvami, kot so koncerti pevskih zborov, zbiranje družabnih skupin, novoletno srečanje, pustovanje, pikniki ter obiski otrok iz Osnovne šole Karel Destovnik - Kajuh, nam osebje krajša dolge dneve v Domu.

Letos praznuje naš Dom trideseto leto svojega delovanja. Jaz pa praznujem trideset let pokojninskega staža in tri leta bivanja v tem Domu. Vse gre torej na tri!

Pavel Šramel, stanovalec

V DOM SEM PRIŠLA NA NOVO ZAŽIVET



Po lažji možganski kapi so se začele težave. Telo me je opozarjalo. Pojavljale so se vrtoglavice in nestabilnost, kar mi je povzročalo skrb. Za nobeno stvar nisem bila več sposobna. Sama se v stanovanju nisem počutila varno. Odločila sem se za odhod v dom starejših. Ko sem bila poklicana, sem z veseljem in prostovoljno odšla. Takrat sem bila zelo utrujena, izčrpana in bolna, zato sem si rekla: »Za dve leti grem v dom, potem bom pa itak umrla.« Dom starejših je zadnja postaja našega življenja, to moramo sprejeti. Moj namen se ni uresničil. Mineva že četrto leto, odkar sem tukaj, dobro sem si opomogla in sem še vedno živa.

Napovedano mi je še dolgo življenje in nič ne morem protestirati, zato sem tu v Domu zadovoljna. Zakaj?

Všeč mi je skrbna in urejena zdravstvena nega. Če se slabo počutiš, greš lahko v ambulanto kar v copatih, če je nujno, pride zdravnica z osebjem kar v sobo. V bolj resnih težavah te odpelje na urgenco rešilec. Za vse težave so zdravila, in to redno ter pod skrbno kontrolo.

Hrana je zame dobra. Boljša kot doma, ko je nisem mogla več sama skuhati. Vsi niso vedno zadovoljni s hrano, tudi jaz ne. Vsi se staramo in starajo se tudi naši prebavni organi, zato vsem pač ne odgovarja vse, tudi meni ne. Sedaj že dobro vem, česa ne smem jesti in to nadomestim z kruhom, ki ga je dovolj, mlekom, sadjem, kavo itd. Lačna nisem nikoli. Tudi dieta mi še ni potrebna. Dodatno se ne hranim, ker nimam žepnine, a sem se kljub temu tukaj v Domu precej zredila. Sem zadovoljna z vsem in ker sem zadovoljna, sem tudi srečna. Preskrbljena sem z vsem, zato lahko mirno spim, brez tablet za spanje, brez tablet za živce itd.

Uživam na koncertih raznih pevskih zborov, ki nam pridejo zapeti toliko lepih slovenskih pesmi. Ni nam treba iti od doma, samo malo se potrudimo priti do jedilnice, pa smo že na koncertu in še plačati ni potrebno vstopnine. Vse imamo v Domu, pa še zapojemo zraven.

Ko sem prišla v Dom, sem bila od osebja kmalu vprašana, če sem že našla kaj prijateljev. To vprašanje mi ni bilo všeč. Tukaj so vsi moji prijatelji – do

neke mere. Preveč se nočem navezovati na ljudi, ker mi je potem hudo, ko umrejo. Tukaj vsakemu zaželim prijazen DOBER DAN, če kdo želi, rada poklepetam in prisluhnem jamranju. So gospe, ki zelo trpijo zaradi neurejenih razmer doma, so gospe, ki so bile na silo pripeljane v Dom in takim rada prisluhnem. Znam jih tudi potolažiti, če je treba. V Domu smo vsi bolj ali manj iz istega razloga.

Meni je vse všeč, pa vendarle me nekaj gloda. Ko sem prišla, je bila moja takratna pokojnina enaka oskrbnini, sedaj pa je treba precej doplačevati. To ne bo šlo v nedogled. Pokojnina miruje, meni pa ostaja skrb kako naprej.

Lojzka Kotar, stanovalka

NAŠA PRALNICA

Tako kot ostali domovi za starejše ljudi, ima tudi naš Dom svojo pralnico, kjer peremo, likamo, »mongamo«, zlagamo in tudi šivamo.

Prvotno je bila naša pralnica manjša kakor sedaj, a so jo pred nekaj leti prenovili, razširili in zamenjali stare stroje s tehnološko najnovejšimi.

Včasih so pri nas prali le osebno perilo stanovalcev, ostalo perilo, kot je na primer posteljnina ali uniforme, pa so prali v Periteksu. Ko se je pralnica prenovila in so potrebe po pranju postale večje, smo začeli prati celotno perilo v Domu. Pralnica šteje sedem delavk. Dela je zelo veliko, ker se je število negovalnih oddelkov povečalo, saj je zdravstveno stanje mnogih stanovalcev slabše kot v preteklosti. Z našimi stanovalci imamo seveda manj stika kot naše sodelavke sestre, kar pa ga imamo, je dober. Z njimi se dobro razumemo, saj so nekateri zelo prijetni.

V imenu pralnice bi izkoristila to priložnost in se še posebej zahvalila za pomoč v pralnici gospe Lojzki in gospe Ivanki, saj sta nam v veliko pomoč pri zlaganju perila. Zelo radi se vračata v naš »pralniški« kolektiv, kjer se ob delu in smehu tudi razvedrita in popestrita svoj vsakdan.



Darja Žnidaršič, šivilja

SREDNJA MEDICINSKA SESTRA

Moje ime je Marjana in delam v Domu kot medicinska sestra. Vanj sem prišla delati 4 leta nazaj, točneje 1. aprila, in od takrat naprej je moj vsakdan zelo pester.

Začela sem delati na hotelski, AD strani. Prvi dan je bilo pestro, zanimivo, komaj sem dohajala vse dogajanje, kot je kopanje, nega z bolničarji, nato dajanje terapije in odvajal, za piko na i pa sem šla še s sestro deliti terapijo v jedilnico. Tam sem zagledala ogromno ljudi, ki so nestrpno čakali name, jaz pa sem komaj dohajala kdo je kdo. Po nekaj dnevih, ko sem jih še vedno spraševala po priimkih, mi je nekdo od stanovalcev celo rekel: »Ah, saj sem vam že dvakrat povedal!« Ampak po nekaj mesecih sem osvojila način dela in vse priimke, tako da me zdaj kličejo »SONČEK«. ☺

Marjana Pranjič, srednja medicinska sestra



BOLNIČAR NEGOVALEC

V opisu del in nalog bolničarja negovalca je na prvem mestu negovanje stanovalca. To zajema umivanje, oblačenje stanovalca, posedanje na invalidski voziček ali na stol za mizo. Nepokretne stanovalce namestimo v udoben položaj v postelji, na približno dve uri pa jim le-tega tudi spreminjamo. V času hranjenja jih namestimo v sedeči položaj. Stanovalcem delimo obroke, pomagamo jim pri hranjenju in pitju.

Po zajtrku jih ob določenih dnevih in urah vozimo na njihove aktivnosti: skupine za ohranjanje spomina, fizioterapijo ali v delovno terapijo. Enkrat tedensko jih kopamo, takrat jim preoblečemo tudi posteljo, očistimo posteljno ogrodje, nočno omarico, servirno mizico in invalidski voziček.

Ob praznikih so v Domu razne prireditve. Takrat se bolničarji spremenimo v igralce in jim zaigramo nekaj skečev. To je uradni del bolničarja.



Ob vsem tem pa je tukaj še »neuradni« del nalog bolničarja. Skupaj s stanovalci premlevamo novico dneva, pa naj si bo politična ali pa o tem, kaj se je zgodilo sosedu. Obdelamo tudi vreme. V deževnih dneh kličemo sonce, ob vročih dneh kličemo dež. Prvih snežink se skupaj veselimo, nato pa kritiziramo zasnežene ceste.

Bolničar med jutranjo nego vzpostavi stik med stanovalcem in zunanjim svetom. Glede na vremenske razmere izberemo stanovalcu primerna oblačila,

uredimo mu pričesko in poskrbimo za »hitro lišpanje«. Ob obrokih sprejemamo pohvale in kritike glede hrane.

Marsikdaj moramo najprej pet minut posedeti s stanovalcem in skupaj z njim obdelati kako temo (pokritizirati soseda, obdelati kak recept, povedati kakšen vic ...), da lahko potem opravimo svoje delo.

Nataša Klančar, bolničarka - negovalka

MALO JE TUDI MOJ

Govorim o Domu ob sotočju, ki ima že tradicijo, saj je delovanje dolgoletno in v neposredni bližini mojega doma. Ko so Dom gradili, sem bila še otrok in takrat še nisem razmišljala, kje bom preživljala zadnja leta mojega življenja.

Dom mi je bil simpatičen že od zunaj, saj je bila okolica urejena s čudovitimi parkovnimi zasaditvami. Cvetje je v mojem življenju deležno velike pozornosti in bila sem navdušena, ko sta mi zakonca vrtnarja nudila menjavo lastnega cvetja. Vedno pogosteje sem se zadrževala na zunanji strani Doma.

V notranjost sem pokukala, kadar sem potrebovala pedikuro. Tudi ta usluga je bila prijazna in z veseljem sem se vračala v Dom tudi, ko sem imela ljubljenčka Bjana. Na vsakodnevni sprehodih mi je Bjan utiral pot do marsikaterih prijateljev, saj je bil prijazen do vsakogar.

Bjana ni več, tudi nekaterih prijateljev ni več. Imam pa prijetne izkušnje s stanovalci, ki se zbirajo v vseh trenutkih dneva ... kot da hočejo narediti

šopek. Prijetni so bili trenutki, ko smo sedeli na klopcih in si pripovedovali zgodbe našega življenja.

Še preden tudi nas ne bo, verjamem, da se bomo zbirali v nove šopke in spet bo prilika za nova prijateljstva. Z veseljem bom sodelovala pri zgodbah. Vsekakor pa mislim, da moramo na taka srečanja povabiti uslužbence Doma, saj imajo prav oni glavnino zaslug za tako prijeten in vzorno urejen življenjski kotiček starejših. Kar precej domov sem obiskala v preteklih letih in priznam, da boljšega ni.

Vesna Aljančič

NAŠ PANJ

Gejzir spominov se budi
na lepe in na slabe dni.
Trideset že dolgih let,
na trati zeleni
ob sotočju rek,
stoji ta čebelji svet.

Stoji, stoji tam beli hram
s cvetovi, drevjem je obdan.
V njem pa naši stanovalci
imajo svoj panj, svoj mir in lepši san.

Za njih počutje dobrobit
so tu še vodilni in delavke,
ki pridne in vzorne so kot čebelice.

Čeprav na vsakih nekaj let
se tu kaj spremeni,
so v tem panju sestavljenke vsi.



Darja Žnidaršič, šivilja

»Sobivanje nas bogati«

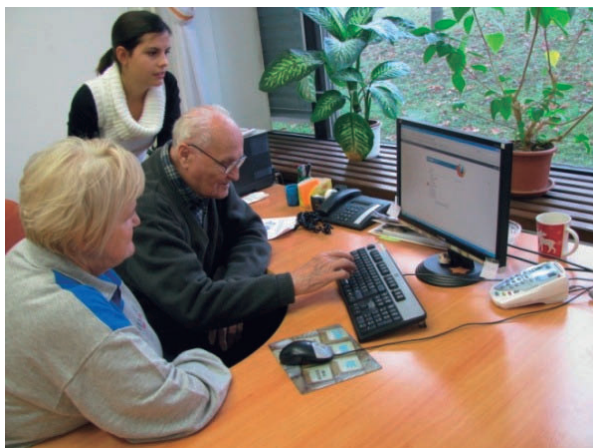
MOJE SODELOVANJE V DOMU KOT PROSTOVOLJKA

Moje sodelovanje z DSO Ljubljana Moste - Polje se je začelo pred štirimi leti, ko smo na Fakulteti za socialno delo dobili nalogo, da izvedemo projekt v skupnosti. Ker je bil to začetek mojega izobraževanja, še nisem imela izkušenj s socialnim delom s starejšimi. S skupino študentov smo se pogovarjali, da bi radi starejšim ljudem polepšali predbožični čas. Razmišljali smo o tem, da so gospe, ki so sedaj v Domu, nekoč doma še pekle slaščice, sedaj pa tega verjetno ne morejo več početi, zato smo se odločili, da jim organiziramo peko piškotov. Ko smo s to idejo prišli v DSO Ljubljana Moste - Polje, smo bili pozitivno presenečeni, saj je bila peka piškotov pri njih že ustaljen projekt, kljub temu pa so bili naše pomoči veseli. Pomagali so nam, da smo skupaj s stanovalci spekli slastne piškote, ki so jih lahko pojedli ali pa podarili svojim družinam.

Zaradi dobrega sodelovanja z osebjem Doma in pozitivne izkušnje s stanovalci, sem se v četrtem letniku odločila za opravljanje enomesečne prakse v Domu. V tem mesecu sem imela možnost bolj podrobno spoznati življenje v Domu, prisotna sem bila lahko na mnogih aktivnostih za stanovalce (delovna terapija, miselni krožek, maše, koncerti, literarni večeri, obiski in predstave osnovnošolcev, telovadba, skupine za samopomoč itd.) in se družila s stanovalci ter tako spoznala življenje v Domu. Pozitivna stran tega Doma se mi zdi medgeneracijsko sodelovanje. Vsakega prostovoljca z veseljem sprejmejo, to pa je dobro tudi za stanovalce, saj jim omogoča stik z mlajšo generacijo, pomoč in krajšanje prostega časa.

Izkazalo se je, da v Domu prisluhnejo vsaki ideji, ki je koristna za stanovalce, in so po svojih zmožnostih pripravljeni pomagati pri izvedbi. Moja ideja je bila, da v Domu ustvarim računalniški kotiček, kjer bi imeli stanovalci Doma računalnik z možnostjo dostopa do interneta. Idejo sem s pomočjo Doma tudi realizirala in tako imajo sedaj stanovalci na voljo tudi računalnik. Seveda smo jim organizirali tudi kratek tečaj osnov računalnika, sedaj pa poteka učenje individualno.

Pozitiven sprejem, prijaznost in odprtost osebja ter stanovalcev so me spodbudili, da sem se v Dom večkrat vračala kot prostovoljka.



Ana Škrbec

KLINIČNO USPOSABLJANJE ŠTUDENTOV ZDRAVSTVENE NEGE V DOMU STAREJŠIH OBČANOV MOSTE - POLJE

doc. dr. Marija Zaletel
Zdravstvena fakulteta
Univerza v Ljubljani

Leta 1996 so študenti zdravstvene nege z Visoke šole za zdravstvo (danes Zdravstvene fakultete) prvič prestopili prag Doma starejših občanov Moste - Polje. Tedanja praksa je bila kratka, saj je trajala le 60 ur. Vodila jo je kasnejša direktorica Doma, gospa Duška Vreg. V naslednjih letih sta vodenje prevzeli višji oziroma diplomirani medicinski sestre Mirjana Lubšina in Klavdija Hudobivnik. Že takrat so študenti spoznali gostoljubnost večine zaposlenih v tem domu starejših občanov.

Zaradi vedno večje skupine starejših ljudi, podaljševanja življenjske dobe, ki jo spremljajo vedno pogostejše bolezni, se pojavlja potreba po znanjih o staranju, starostnih spremembah, najpogostejših boleznih starejših ljudi in po izvajanju zdravstvene nege starostnikov. Zato se povečuje število ur v študijskih programih, ki usposabljaajo bodoče diplomirane medicinske sestre in diplomirane zdravstvenike. V obstoječem študijskem programu imajo študenti 30 ur predavanj o zdravstveni negi starejše populacije in 160 ur kliničnega usposabljanja (prakse). Izvajajo ga v treh domovih starejših občanov.

Študenti naj bi tekom prakse spoznali:

- delovanje organizirane skrbi za zdrave in bolne starostnike, še zlasti službo zdravstvene nege;
- delovanje negovalnih in drugih timov, s posebnim poudarkom na povezovanju negovalne dejavnosti z drugimi službami v domovih starejših občanov;
- proces staranja in starostne spremembe ter bolezenske spremembe starejše populacije;
- uspešnost uvajanja elementov sodobne zdravstvene nege na področju zdravstvene nege starostnikov;
- pomen komunikacije s starostnikom, neozdravljivo bolnim, umirajočim ter pomen komunikacije znotraj negovalnega in drugih timov.

Seznani naj bi se tudi z vključevanjem svojcev v zdravstveno in socialno oskrbo ter v proces zdravstvene nege.

Študenti imajo pred začetkom prakse uvodno srečanje s šolsko mentorico, ki jih tekom prakse tudi spremlja in na koncu pregleda njihove pisne izdelke.

Največjo in najpomembnejšo vlogo pri njihovem praktičnemu usposabljanju pa ima mentorica, glavna medicinska sestra Klavdija Hudobivnik. Ona jih seznani z življenjem in dejavnostmi v Domu, jih usmerja in se njimi redno sestaja. V veliko pomoč so ji diplomirane in srednje medicinske sestre, bolničarke ter drugi člani širšega tima, od fizioterapevtke do tistih manj vidnih, a za stanovalce in študente izredno pomembnih izvajalcev skrbi za stanovalce ter za to, da delo in življenje v Domu vedno potekata nemoteno.

Mnogi študenti se v domu starejših občanov prvič srečajo z bolniki, prvič tudi z onemoglimi, povsem odvisnimi starejšimi ljudmi. Na to jih je težko pripraviti, še zlasti, če predhodno niso zaključili srednje zdravstvene šole. Zato v prvih dneh, ob prvih umivanjih celega telesa in menjavanju plenice, doživljajo hudo krizo. Pri tem so jim v pomoč razumevajoče medicinske sestre in bolničarke, od katerih pa nekatere to težko razumejo.

Študenti morajo na koncu prakse opisati svoje doživljanje. Iz nekaterih opisov je dobro videti, kako težko preživljajo prve dni in kako so na koncu zadovoljni ter bogatejši za izkušnjo, ki jih bo spremljala vse življenje. Naj predstavimo eno od teh razmišljanj:

»Prakse me je bilo zelo strah, ker sem obiskovala gimnazijo in tovrstnih izkušenj še nisem imela. To je bila moja čisto prva praksa. Čeprav sem kot majhna že bila v domu starejših občanov na obiskih pri babici, si nisem znala predstavljati, kako naj bi vse skupaj zgledalo. Zame je bilo vse novo. Kar stiskalo me je v prsih, čeprav sem vedela, da je vsak zdravstveni delavec enkrat moral iti skozi to.

Po prijaznem sprejemu glavne medicinske sestre in ogledu Doma je bilo že lažje. Dobili smo osnovne informacije o Domu in vlogi zdravstvenih delavcev ter vsak svojega varovanca, kateremu smo se v naslednjih dneh nekoliko bolj posvečali in ga spoznavali. Stik s prvo stanovalko me je kar malo presenetil, saj sem jo ogovorila, odgovora pa nisem dobila. Kmalu mi je postalo jasno, da ne govori. Tega nisem pričakovala in si nisem predstavljala, kako naj komuniciram z njo. Po nekaj dnevih mi to ni več delalo težav. Tudi prvo plenico je bilo težko zamenjati, a sem se počasi navadila. Včasih se mi je delo zdelo tudi psihično naporno, ker so se mi nekateri stanovalci zelo zasmilili. Spoznala sem, da moram k njim pristopiti vedno dobre volje in jih spodbujati, predvsem pa je zaradi njihove bolezni potrebna kar velika mera potrpežljivosti. Tega dela se ne moreš naučiti. Zanj potrebuješ veliko občutka in srce. Skrbelo me je, kako pristopiti k osebi z demenco, k nepokretnemu stanovalcu, a če delaš z občutkom, nimaš kaj zgrešiti. Všeč mi je bilo, da je delo razgibano, včasih malo bolj naporno, drugič manj, vendar se ves čas nekaj dogaja. Dela nikoli na zmanjka.

V Domu sem se počutila dobro. Večina medicinskih sester in bolničark je prijaznih ter pripravljenih pomagati. Počutila sem se kot del negovalnega tima in vseč mi je bilo, da so nas medicinske sestre vključile v svoje delo, saj sem tako imela še boljši vpogled v njihovo delo. Poleg umivanja stanovalcev, menjavanja posteljnega perila, kopanja, pomoči pri hranjenju, hidriranju, izvajanju ustne higijene, varovanja stanovalcev, pogovora z njimi, sem imela tudi priložnost iti na raport, deliti zdravila, aplicirati fragmin in insulin, menjati preveze in povijati noge. Naučila sem se marsikaj novega.

In kaj me je motilo? Morda odnos nekaterih zaposlenih, ki težko razumejo, da študenti ne znajo vsega tako kot oni, predvsem pa to, da je premalo kadra, ki bi se lahko stanovalcem bolj posvetil, zlasti pri hranjenju. A vem, da za to niso krivi sami, ampak razmere na področju skrbi za starejše ljudi.«

Kljub težkemu začetku večina študentov izraža pozitivno izkušnjo, ki jih bo spremljala na prihodnja klinična usposabljanja in v bodoči poklic. Naj zaključimo z mislimi druge študentke:

»V Domu spoznaš različne ljudi, vsak ima svojo zgodbo in vsak je svet zase. Hvaležna sem, da sem lahko bila štiri tedne del te zgodbe. To je bila šele prva praksa. Čaka me še marsikaj, vendar vem, da sem dobila potrditev, da si res želim tega poklica in potrudila se bom po najboljših močeh, da mi to tudi uspe.«

PRAKTIČNI POUK V DSO LJUBLJANA MOSTE - POLJE



V šolskem letu 2012/13 smo na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana ponovno pričeli s praktičnim poukom v vaši ustanovi.

Na naši šoli izobražujemo dijake v dveh programih: v štiriletnem programu Zdravstvena nega (za pridobitev poklica srednja medicinska sestra/srednji zdravstvenik) in v triletnem

programu Bolničar negovalec (za pridobitev poklica bolničar negovalec/bolničarka negovalka). Praktični pouk je pomemben del izobraževanja v obeh programih. V štiriletnem programu Zdravstvena nega poteka praktični pouk za dijake v zdravstvenih in socialnih ustanovah pod

vodstvom šolskega mentorja v tretjem in četrtem letniku, v triletnem programu Bolničar negovalec pa v drugem in tretjem letniku.

V okviru praktičnega pouka učitelji sledimo zastavljenim učnim ciljem. Dijaki pri praktičnem pouku spoznavajo organiziranost socialne in zdravstvene dejavnosti, vključujejo se v delovni, negovalni in zdravstveni tim, spoznavajo in se usposabljaajo za strokovna dela v okviru zdravstvene nege, bolničar negovalec pa v okviru nege in oskrbe. Ob tem razvijajo spretnosti, uporabljajo teoretično znanje v praksi, učijo se prilagoditi pomoč potrebam stanovalca ter razvijajo moralno etične vrednote in osebnostne lastnosti, ki so potrebne za delo s starejšim človekom.

Dijake usmerjamo k strokovnosti, k prijaznemu, spoštljivemu in vedremu pristopu. Zavedamo se, da so v vsaki ustanovi najpomembnejši ljudje. Zato dijake tudi z vašo aktivno predanostjo in posluhom za mladega človeka spodbujamo k oblikovanju vrednot, ki odražajo čuteče in tople osebe, ki so strokovno usposobljene, zdrave in visoko motivirane za delo. Naši dijaki v šoli pridobijo temeljna znanja za opravljanje poklica. Brez praktičnega pouka v vaši ustanovi pa bi tako znanje ostalo neuporabno. Zato hvala vsem, ki našim dijakom s svojo strokovnostjo, pozitivno naravnostjo in človeško toplino tlakujete pot do znanja in zelenega poklica.

Ob jubileju vsem stanovalcem in zaposlenim želimo še veliko uspehov, prijetnih trenutkov in topline tudi v prihodnje. Naj se naši stanovalci v DSO Moste - Polje počutijo zares doma.

Mentorica praktičnega pouka Darja Žnidaršič, *dipl. med. sestra, učiteljica strokovno teoretičnih predmetov in praktičnega pouka*

V DSO Moste se počutim prijetno, saj je medicinsko osebje prijazno. Radi pomagajo, pokažejo in kaj razložijo, ko potrebujemo pomoč. Na praksi mi je najbolj všeč, da lahko pomagam vsem ljudem po svojih močeh in to tudi rad naredim. Naučil sem se, da je vredno pomagati ljudem, ki so pomoči potrebni. Želim si, da bo DSO Moste ostal takšen kot je, in da bodo stanovalci v njem zadovoljni.

Rok Černe, 3. letnik, SZŠ Ljubljana

Ko zjutraj pridem na prakso, se zame začne nov dan. To, da imam možnost opravljati praktični pouk v DSO Moste in pomagati starostnikom, da se uredijo ter poskrbeti za razvedrilo, je čisto nekaj posebnega. Občutim zadovoljstvo, ker lahko pomagam. Delo mi je všeč, ker se vsak dan naučim nekaj novega za življenje, tako iz vidika zdravstvene nege kot tudi iz izkušenj starostnikov. To so ljudje, ki so skozi leta življenja dali čez marsikaj. Všeč mi

je, da ima osebje spoštljiv in strokoven odnos. Vedno lahko kaj vprašam ali prosim za pomoč. Ob 30. obletnici Doma želim, da bi še naprej tako uspešno deloval in da bi se stanovalci v njem počutili tako dobro in domače še naprej. Vse najboljše!

Judita Drnovšek, 3. letnik, SZŠ Ljubljana

MOJ BODOČI POKLIC - POKLIC SREDNJE MEDICINSKE SESTRE

Medicinska sestra je zdravstvena delavka, katere strokovno področje je zdravstvena nega. Pomaga posamezniku, družini ali družbeni skupini pri ohranjanju in utrjevanju zdravja ter pri preprečevanju bolezni. To je poklic, ki zahteva fizično in seveda psihično moč. Le-ta je potrebna za nudenje podpore pacientu oz. varovancu.

Za ta poklic sem se odločila, ker rada pomagam ljudem, prispevam k njihovemu dobremu počutju in se rada pogovarjam z njimi. Poklic je tudi naporen, saj moraš biti zelo fleksibilen in iznajdljiv. Ko pa se ob koncu dneva usedeš in začneš razmišljati, ti to prinese neko toplino v srce. Veš, da si naredil nekaj dobrega in da si dal delček sebe drugemu človeku.

Letos sem se prvič srečala z delom s starostniki. Pred tem sem mislila, da so starejši ljudje nejevoljni in da ne spustijo mlajših v svojo bližino. Ko pa sem začela opravljati prakso v DSO Moste, sem ugotovila, da temu ni tako. Starejši ljudje potrebujejo nekoga, ki bi jih poslušal, nekoga, s katerim se lahko pogovorijo. So tudi zelo prijazni. Občudujem njihovo moč in voljo, da se prilagodijo situaciji, ki jo prinaša starost in ni vedno lahka. Všeč mi je, da svoje številne izkušnje radi delijo z nami.

Ema Dešević, 3. letnik Srednje zdravstvene šole Ljubljana



MOJE DELO V DSO

Sredi aprila v letu 1991 sem prišla na delo v DSO Moste - Polje tudi jaz. Kako daleč sega že ta spomin ... ni kaj, leta opravijo svoje. Sedaj sem že med tistimi, za katere pravijo, da državi krademo denar in Bogu čas.

Danes, na praznik boja proti okupatorju, sedim za mizo, srebam kavo in vam namenjam te vrstice kot izpoved dela v času med vami. Kar takoj je bilo treba samoumevno znati postoriti vse, saj smo bile delavke v popoldanskem času na vseh oddelkih hotelskega dela samostojne, zgolj z eno medicinsko sestro. In glej ga, zlomka ... že prvi teden sem dobila delavni krst. Po popoldanski malici sem pobirala skodelice od čaja, ko se je začelo vpitje in klicanje policije v pomoč. Neka gospa je sredi hodnika kričala za mano, da sem ji ukradla skodelico. Hodnik je bil poln stanovalcev, vsi so začudeno gledali vame. Poklicala sem medicinsko sestro, ona pa je le zamahnila z roko in šla svojo pot. Meni pa je srce bilo kot noro, tresle so se mi noge, zagata je bila velika. Čez čas sva z gospo ugotovile, da so vse skodelice enake, pa se je mirno pobrala v svojo sobo. Ja, veliko lepega, veliko dobrega, tudi veliko žalostnega se je v letih dela zgodilo. Vsak stanovalec ti po svoje sede v delček srca in ko odide, pusti praznino ... praznino, katero zapolni zgodba drugega, na novo sprejetega stanovalca.

Verjemite, vsakega sem rada poslušala, vsakemu sem rada pomagala, vedno pa se to ni dalo, saj so bile včasih želje premočne, pričakovanje pa preveliko – ne veliko, vendar neizvršljivo, takrat ali celo nikoli. Takrat se zamisliš tudi sam, saj bi rad pomagal, pa si v tistem trenutku samo ubogi človek, nezmožen pomoči.

Ne morem pozabiti današnjega praznika pred približno petnajstimi leti. Delali smo tri cele dni skupaj, delala sem na CP oddelku, brisala sobe in hodnik, ko je prišla z jabolkom v roki do mene gospa Dragica in mi rekla: »Na, jej! Cel dan delaš, pa nič ne ješ.« Ja, tudi nepričakovani dogodki so mi znali polepšati še tako težek dan. Tudi zato je bilo moje delo v Domu, kljub naporu, prijetno in zanimivo.

Ja, bilo je tudi lepo! Vse to so zdaj že lepi spomini, še marsikaj lepega naj ostane med njimi in v srcu, kot pogon in gorivo za čas, ki je še pred mano.

Rada bi rekla hvala ... hvala za delo, hvala za dobro sodelovanje, hvala, da lahko sedaj to pišem. Hvala in lep pozdrav vsem stanovalcem in sodelavcem, kateri se me še spomnite oziroma me poznate.

Veronika Cafuta, upokojenka

ŽELJE IN SPOMINI

Spoštovani stanovalci in sodelavci!

V veselje mi je, da se vam lahko pridružim s tem člankom pri vaši jubilejni 30. obletnici obstoja. Čestitam vam za ta leta, ki so tako hitro minila. Želim, da bo vaš Dom nudil varno, udobno in čim bolj kvalitetno življenje še mnogim generacijam, pa tudi meni. Vsak stanovalec in zaposleni naj v Domu najde mir in živi življenje ene velike ter složne družine. Tako lahko dočakamo globoko starost in dolg obstoj naše skupne hiše. Bodimo strpni, prisluhnimo eden drugemu, ne spreminjajmo drugega, poskusimo spremeniti sebe ... tako bomo živeli lepše, boljše in z manj trpljenja. Ko smo si zgradili svoj dom, smo si ustvarili družino – težko ga je bilo zapustiti. Narava življenja je taka, da ga odstopimo generaciji za nami. Tudi ta Dom, ki danes praznuje 30 let obstoja, bomo zapustili generacijam za nami. Sprejmimo ga kot svoj novi dom. Teh 30 let je hitro minilo in še enkrat vam čestitam. Želim, da bo vaš (naš) Dom še naprej uspešen, v toplem zavetju, v dobrem poslovanju in da bi bili stanovalci in zaposleni zadovoljni.

Skupaj z vami sem preživela 20 let. Spominov je ogromno. Opisala bom samo delček spominov. Pogoji dela niso bili lahki. S skupnimi močmi smo jih izboljševali, da bi bilo življenje za vse čim lepše in delo v Domu lažje. Ob praznikih smo skupaj s stanovalci znali prirediti kratke zabavice s kakšno kavico, kozarčkom vina, pa še zapeli smo kakšno. S tem smo vsem polepšali dolga dežurstva. Ko se je kakšen stanovalec poslovil za vedno, nam je bilo težko. Še dolgo smo se ga spominjali, obujali njegove navade in se na ta račun znali tudi pošaliti.

Slovo od sodelavk in sodelavcev je bilo boleče, počutili smo se povezani v duši. Bilo nas je strah, kakšen bo prišel novi, kako bo sprejel to delo in kako se bo vključil v kolektiv. Trudili smo se, da vsem predstavimo to težko, vendar humano delo. Nekatere smo hitro in lahko sprejeli, druge pač ne. Nismo vsi enaki, zato se najdemo v drugačnem delu.

Moj odhod v pokoj sem izredno težko prebolela. Ko se spominjam zadnjega meseca mojega dela z vami, me še danes oblijejo solze.

Mileva Kneževič, upokojenka

DOSTAVA KOSIL NA DOM

Spoštovani!

Moje zadnje prebivališče bo Ob sotočju – tam, kjer je voda, je življenje! Sem na čakanju, pa vendar že sedaj skrbite za mene, saj mi pošiljate kosilo na dom. Poleg prijaznega pristopa dostavljavcev moram omeniti še to, da sem s kosilom zadovoljna. Tudi tej strani oskrbe sem hvaležna in cenim delo kuharic. Zadovoljna sem, ker je Dom blizu mojega bivališča in bom tako rekoč še naprej prebivala v domačem okolju.

Z lepimi pozdravi vam želim uspeh in zadovoljstvo pri vašem delu.

Mija Zupančič

PRVO SREČANJE Z NAŠIM DOMOM

Še vedno me spremljajo topli in prijetni spomini na dan, ko sem prvič prestopila prag našega Doma.

Pred dobrimi desetimi leti sem prišla v Dom na razgovor za službo za delovno mesto nadzorne sestre. Polna pričakovanj, treme in strahu sem stopala proti zgradbi. Vendar pa se je že ob vstopu v avlo Doma moj strah nekoliko razblinil. Prevzela me je nekakšna domačnost, toplina, preprostost notranjosti Doma. Tudi ko sem kasneje čakala pred vrati tajništva na razgovor za službo, sem opazovala utrip življenja v Domu. Dobila sem občutek, kakor da se nahajam sredi velike družine. Ljudje okoli mene so bili v večini zelo prijazni, nekateri malce zvedavi.

Tudi danes, po toliko letih službovanja v Domu, imam vsako jutro občutek, da se vračam v veliko družino. Delo v Domu me osrečuje in izpolnjuje.

Mislím, da se za delo v Domu potrebujeta, poleg znanja in strokovnosti, predvsem človeška toplina in razumevanje.



Marjeta Bukovec, nadzorna sestra –
vodja tima

VERSKA DUHOVNA OSKRBA, SODELOVANJE IN POVEZANOST DOMA STAREJŠIH OBČANOV Z ŽUPNIJO LJUBLJANA – ŠTEPANJA VAS

Z veseljem se spominjam začetkov Doma starejših občanov Moste - Polje. Kmalu po izgradnji in prihodu prvih oskrbovancev je predstavnik župnije - pater Jože Kunšek, vzpostavil stik z vodstvom Doma in tedanjo prvo direktorico, gospo Tanaskovič. Tedensko je začel obiskovati stanovalce, ki so želeli duhovni pogovor in prejemanje svetega obhajila. Kmalu sem se mu pridružil tudi jaz, Stane Bešter, najprej kot diakon in nato tudi kot mlad duhovnik. Poleg tedenskih obiskov je bila občasno tudi maša v sobi stanovalca, ki je to želel. Tedanji ljubljanski nadškof in metropolit Alojzij Šuštar je enkrat letno obiskal Dom in stanovalce.

Leto 1990 je bilo prelomno, saj smo tedaj, poleg tedenskih obiskov, začeli obhajati sveto mašo enkrat na mesec, najprej v prostoru sejne sobe, kmalu pa v jedilnici. Gospod nadškof je še naprej vsako leto obiskal stanovalce in zanje maševal v jedilnici. Vedno je bil deležen lepega sprejema s strani vodstva. Na vsakoletnih obiskih so se zvrstili nadškofje in škofje: Alojzij Šuštar, Stanislav Lenič, Jože Kvas, Alojzij Uran, Franc Rode, Anton Jamnik in Anton Stres. Običajno so prišli na praznik sv. Štefana, ki je tudi zavetnik štepanjske župnije. S slovesno božično mašo in obiskom tistih, ki k maši zaradi zdravstvenih težav niso mogli priti, so stanovalcem podarili vedro in praznično duhovno doživetje.

Bratje kapucini in Marijine sestre z veseljem nadaljujemo to duhovno delo med stanovalci naprej in se zavedamo, da z vodstvom in osebjem v delu za stanovalce lepo sodelujemo in se dopolnjujemo. Težko bi naštel vse brate in sestre, ki so do sedaj obiskovali stanovalce v Domu, rad pa bi navedel vsaj nekatere. To so bili predvsem še župnik Gabrijel Recek, Marjan Potočnik, Jurij in Matej Štravs ter Placid Prša, danes pa so Jaro Knežević, Jakob Kunšič in Blaž Stipančević. Od vsega začetka so bile v Domu navzoče tudi Marijine sestre: najbolj sestra Pulherija Konda, službeno tudi Milena - Irma Makše, Nežka - Roberta Letonja in Angelca - Ancila Mraz. Kasneje je stanovalce obiskovala tudi sestra Karmen Bastarda, danes pa sestra Barbara Goličnik.

Nekateri stanovalci s pomočjo spremljevalcev prihajajo tudi v župnijsko cerkev, predvsem ob nedeljah in praznikih. Udeležijo se adventnega in postnega srečanja starejših v našem župnijskem domu.

Naši skavti v imenu župnijske Karitas mesečno obišejo stanovalce in jim voščijo za rojstni dan, ob slovenskem kulturnem dnevu pa župnija gostuje v Domu s kulturnim programom.

Člani župnije in obeh samostanov, kapucinskega in Marijinih sester, z veseljem sodelujemo z vodstvom in stanovalci Doma starejših občanov Moste - Polje še naprej v skupno dobro. Vsem - vodstvu, osebju in stanovalcem, se iskreno zahvaljujemo za dosedanje sodelovanje in vam ob lepem jubileju, trideseti obletnici Doma iskreno čestitamo.

V imenu župnije Ljubljana – Štepanja vas, v imenu bratov kapucinov in Marijinih sester,
napisal br. Stane Bešter, župnik

DELOVNI INŠTRUKTOR

V Domu Moste sem zaposlena že drugo desetletje. Moji najpomembnejši nalogi sta delo s stanovalci in organizacija dostave kosil na dom.

Delo s stanovalci poteka tako, da vodim različne aktivnosti, ki so jim namenjene, kot na primer: skupine za ohranjanje socialnih stikov in samostojnosti, kulinarčni krožek, družabni skupini ... Ustvariti moram prijetno in delovno okolje ter spodbuditi vsakogar, da prispeva svoj delež. Delo zahteva veliko potrpežljivosti, vztrajnosti, razumevanja in kreativnosti. Trudim se in tudi želim, da bi vsakogar pripeljala do zelenega cilja. Zaradi narave dela veliko sodelujem tudi s socialno delavko in delovno terapevtko.

DSO Moste - Polje v okviru zunanje dejavnosti dostavlja tudi kosila na dom starejšim, bolnim in invalidnim osebam. Tako sem vsakodnevno v stiku z našimi zunanjimi uporabniki. Sprejemam naročila, odpovedi, pohvale in pritožbe. Pritožbe so včasih upravičene, včasih pa tudi ne. Le-te mi ne pomenijo le kritiko, ampak so nov izziv za izboljšanje kakovosti naših storitev.

Dnevno dostavimo okoli 65 kosil. Za sveže pripravljeno hrano poskrbi naša kuhinja, za dostava na dom pa naši študentje Mišo, Jure, Gal in Alen.

Tatjana Perko, delovna inštruktorica



ISKRENA MLADOST, ISKRIVA STAROST

V današnjem času na novo odkrivamo staro resnico, da je za medsebojno sobivanje nujno razumevanje in solidarnost med generacijami. To lahko dosežemo le z medsebojnim srečevanjem generacij in izmenjavo izkušenj. Lahko rečemo, da imamo na OŠ Karla Destovnika - Kajuha privilegij, da je v bližini šole Dom starejših občanov Ljubljana Moste - Polje, s katerim imamo možnost sodelovanja.

Naši učenci se z obiski v Domu srečajo tako rekoč s svojimi dedki in babicami. Hitro najdejo stik s stanovalci in ti z učenci. Menim, da v skupnem druženju uživajo, saj po marsikaterem obisku iz otroških ust slišim vprašanje: »Kdaj bomo spet šli v Dom?« Starost in mladost sta enako iskreni in iskri, zato ob srečevanjih otrok in stanovalcev z veseljem opazujemo, kako se družijo in skupaj ustvarjajo. Učenci radi pokažejo, kaj so se naučili in zato ob priložnostnih obiskih v Domu nastopijo s pevsko ali plesno točko. Mnogokrat ravno nenačrtovane stvari bolj ostanejo v spominu; tako se sama z veseljem spominjam ene od prireditev ob slovenskem kulturnem prazniku, ko so se našim nastopajočim učencem pridružili stanovalci Doma. Zelo sem vesela, če nas stanovalci Doma obiščejo v šoli. V letošnjem šolskem letu smo se srečali na knjižni čajanki, pridružili so se nam tudi na novoletnem bazarju, kjer so prodajali svoje izdelke in izkupiček podarili v šolski sklad. Sodelovanje med šolo in Domom smo v zadnjih dveh letih okrepili, z učenci prihajamo na delavnice društva Novita in upam, da ti obiski še popestrijo že tako živahno dogajanje v Domu. Otroci pridobivajo vedenje o tem, kako je biti star in mislim, da se marsikateri otrok znebi tudi strahu ali predsodka do starejših. Učijo se sodelovanja med seboj in s starejšimi, spoznavajo, da jim stanovalci Doma lahko predajo veliko svojih izkušenj, spoznanj, zgodb. »Pobude mladih so vredne toliko kot izkušnje starih,« je zapisal neznan avtor. Na nas pa je, da to dvojico združimo in učencem damo možnost, da spoznajo življenje v Domu in bogastvo njegovih stanovalcev ter preko njih tudi zaposlenih v Domu, ki so odprti za tako obliko dela.

Sodelovanje šole z ustanovami v njenem okolju prinaša dodano vrednost, kot danes radi rečemo, vsem, tako učencem kot soseski sami. Menim, da še nismo izčrpali vseh idej za medsebojno povezovanje in sodelovanje. Naj nekaj ostane tudi za naslednjih trideset let!

Marta Gorjup, knjižničarka na OŠ Karla Destovnika - Kajuha



»Sobivanje nas bogati«

SREČEVANJE S STANOVALCI DOMA, POGLED PSIHIATRA

Izr. prof. dr. Peter Pregelj, dr. med., spec. psih.



Pri svojem delu v Domu starejših občanov Ljubljana Moste - Polje se srečujem z ljudmi, ki bivajo v Domu in imajo ob tem različne psihične stiske. Že sama preselitev v dom starejših občanov prinaša s seboj zahteve, na katere se posameznik skuša prilagoditi. Vsem je znano, kako se počutimo, ko za dlje časa zapustimo svoj dom in odidemo, pa čeprav le za krajši čas, v drug kraj, morda le zaradi dopusta. Veliko stvari je, ki jih moramo pred tem postoriti, skrbi nas, da na kaj ne pozabimo in se čim bolje pripravimo na odhod od doma. Pri starejših utegne biti sposobnost prilagajanja na nove situacije še težavnejša, zlasti, kadar je pridružena psihična motnja. Pri nekaterih

so prisotne psihične motnje, povezane zlasti s težavami s spominom na eni strani in psihične motnje, povezane z motnjami razpoloženja na drugi strani. Zlasti težave s spominom, v sklopu demence, utegnejo privedi do težav doma ob samem odhodu in težav ob prilagajanju na novo okolje v domu starejših občanov. Znano je, da lahko ljudje z demenco relativno dobro funkcionirajo, ko izvajajo neko rutino v znanem okolju, spremembo okolja pa sprejmejo kot hudo motnjo v njihovem vsakdanu. Po drugi strani pa motnja razpoloženja, zlasti depresija, že sama po sebi ovira posameznika, ker povzroča pomanjkanje energije. Stiska ob preselitvi utegne privedi še do dodatnega znižanja razpoloženja.

Pogosto se tudi pri svojcih pojavljajo različni dvomi, tehtanje razlogov za in proti ter, pri nekaterih, tudi nasprotujoča si čustva glede tega vprašanja. Kadar je svojcev več, se utegnejo med njimi pojaviti različna mnenja o tem, ali je preselitev v dom starejših občanov za njihovega svojca ustrezna ali ne. Pri nekaterih, zaradi napredovanja telesnih ali psihičnih bolezni, samostojno življenje doma ni več mogoče, svojcev pa ni ali pa ne morejo zagotavljati ustrezne pomoči v domačem okolju. Zlasti, kadar demenca postopno napreduje, ni pričakovati, da bi se oseba z demenco lahko ustrezno odločila, kdaj bivanje doma zanjo ni več varno. Pomembno je, da takrat svojci pretehtajo prednosti in slabosti bivanja doma ali v domu in nudijo objektiven pogled na odločitev. Pogosto so svojci po nepotrebnem v stiski, zlasti, ko demenca že zelo napreduje. Zaradi krajevnega neorientiranosti

mi tako pacienti s hujšo obliko demence povedo, da ne bivajo v domu, ampak so doma.

Pomembno je, da se svojci med seboj dogovorijo in zavzamejo skupno stališče glede preselitve njihovega sorodnika v dom. Neustrezno je, da že tako težko odločitev posameznika o preselitvi v dom še dodatno zapletajo nesoglasja med svojci, katerih del preselitev podpira, drugi del pa tej preselitvi nasprotuje. Po nastanitvi v domu starejših občanov naj svojci, v kolikor je le mogoče, zagotavljajo redne obiske, ki naj bodo raje bolj pogosti kot pa s preštevilno udeležbo. Če zdravstveno stanje posameznika to dopušča, je smiselno organizirati odhode osebe, ki se je preselila v dom, v domače okolje, saj se s tem zmanjša občutek stalne preselitve v dom in občutek osamljenosti ter domotožja. Odhodi domov niso smiselni le izjemoma, kadar je demenca že napredovala in bi izleti privedli do ponovnega porušanja rutine osebe, ki se je ravno navadila na bivanje v domu. Preselitev v dom naj ne bo dokončna odločitev, pač pa možnost zagotavljanja ustrezne oskrbe. Glede na manjšo zasedenost domov je mogoče preselitev v dom čez čas ponovno oceniti in pretehtati možnosti bivanja doma, če bi se zdravstveno stanje osebe, ki biva v domu izboljšalo in bi bilo bivanje doma zopet mogoče.

Sedanji čas prinaša dodatne stiske tudi za ljudi, ki bivajo v domovih. Realno zniževanje pokojnin na eni strani in višanje stroškov oskrbe na drugi strani tako postavlja stanovalce, svojce in osebje v domu pred nove izzive. Pogosto so stanovalci domov zaskrbljeni zaradi nevarnosti, da njihova pokojnina ne bo zadoščala za nadaljevanje bivanja v domu. Ko svojci doplačujejo za bivanje v domu, se nekateri stanovalci počutijo od njih odvisni in se vidijo kot breme, in to kljub temu, da so s svojim delom v preteklosti skrbeli za domače.

Ne glede na stiske, ki jih sedanji čas prinaša, se je potrebno truditi, da dom starejših občanov ne nosi le imena »dom«, ampak da dejansko postane dom, v katerem se ljudje dobro počutijo. Kljub temu, da gre za ustanovo, je s težnjo po domačnosti potrebno zagotoviti okolje, ki bo ljudem v domu nudilo prijetno bivanje. S skupnim trudom za tople medosebne odnose na eni strani in prostore, ki čim bolj spominjajo na dom, je mogoče doseči dobro kvaliteto sobivanja stanovalcev, svojcev in zaposlenih v domu starejših občanov.

MOČ SODELOVANJA – DRUŠTVO NOVITA IN DSO LJUBLJANA MOSTE - POLJE

Aktivno sodelovanje med Društvom Novita in Domom starejših občanov Ljubljana Moste - Polje sega v leto 2011. Prva medgeneracijska delavnica, ki smo jo organizirali in izvedli, nam je ostala globoko zasidrana v spomin, saj

smo bili v društvu polni pričakovanj, hkrati pa nismo vedeli, kako bodo stanovanke reagirali na drugače oblikovano in vodeno delavnico. Prav tako nas je zanimalo, kako se bodo odzvali na prihod otrok ter skupno ustvarjanje. Od takrat uspešno sodelujemo in ponovno gradimo medgeneracijske vezi.

Izvajanje izobraževalno ustvarjalnih medgeneracijskih aktivnosti v domu starejših je vedno nepredvidljivo, nikoli enolično, polno smeha in veselja. Aktivnosti se udeležujejo stanovanke po svoji želji in zanimanju. Tako je vsaka delavnica drugačna, odvisna od stanovalcev, ki se je udeležijo, njihovega počutja in zdravstvenega stanja ter razpoloženja otrok, ki se pridružijo.

Veseli nas, da so se medgeneracijske aktivnosti tako lepo vpeljale v življenje Doma in ker se jih stanovanke ter otroci z veseljem udeležujejo in sodelujejo, je to za celoten tim Društva Novita potrditev, da še z večjim veseljem in zavzetostjo planiramo nove aktivnosti.

Dom starejših občanov Ljubljana Moste - Polje je eden tistih, ki se zaveda pomena kakovostnega in družabnega preživljanja časa svojih stanovalcev ter jim omogoča tudi aktivnosti, ki jih izvajamo v društvu Novita.

Starost je življenjsko obdobje, ki ima svoje prednosti in slabosti, tako kot vsaka druga življenjska obdobja. Pomembno je, da mladim pokažemo, da je tudi starost lahko lepa in aktivna ter da imajo starejši ljudje ogromno znanja in življenjskih izkušenj, ki bi jih bilo škoda pahniti v pozabo. Ob tem pa ne smemo pozabiti, kako družba (otrok) in vključevanje v aktivnosti pozitivno vplivata na počutje in zdravje starejših ter na ohranjanje različnih funkcij.

Ponosni smo, da lahko prispevamo k izboljševanju medgeneracijskih odnosov. Vsi bomo nekoč stari in nihče si ne želi biti odrinjen in osamljen samo zato, ker je star in ker družba v nas ne bo več videla vsega, kar smo in vse, kar bi še lahko bili. Modrost starejših ljudi je neprecenljiva in le skupaj, z medsebojno pomočjo, bodo generacije lahko živele v sožitju, tako kot nekoč! Vsi lahko prispevamo za boljši jutri vseh nas!

Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujem gospe Milici Medved in vodstvu Doma za odprtost in pripravljenost na sodelovanje.



Tadeja Krajnc, predsednica Društva Novita



MOJA SREČANJA S STANOVALCI IN DELAVCI DSO MOSTE

Zazrta v prečudovit dan, opazujoč, kako sveže zelenijo bukve na sosednjem griču in v pričakovanju, kdaj bom prvič zaslišala glas kukavice, se oglasi mobilni telefon – kliče gospa Beti, socialna delavka v DSO Moste. Po kratkem in prisrčnem pozdravu me nagovori, naj strnem na papir nekaj svojih spominov in doživetij v času delovanja v DSO, saj letos praznujejo že častitljivi 30. jubilej. Brez oklevanja takoj privolim.

Kje naj začnem?

Najboljše bo, da se povrnem kar v leto 1997, ko sem začela opravljati svoje prostovoljno delo v Župnijski Karitas Štepanja vas. ŽK je z DSO sodelovala že od leta 1994, ko so stanovalce prvič peljali na izlet v Volčji potok. Ta tradicija se je nadaljevala vsako leto, le da smo pred desetimi leti Volčji potok izpustili in začeli zahajati v Bizovik na športno igrišče – v Brunarico, v objem zelene narave. Tu nas je pričakal harmonikar Nejc s poskočnimi vižami na svoji frajtonarici. Bilo je veselo in nekateri stanovalci so se navdušeno zavrteli. Terapevtka, ki nas je spremljala, je bila nad živahnostjo navdušena – bili so bolj gibčni kot v telovadnici – in prav je tako.

Vsako leto po novoletnih praznikih, kadar nam je vreme dopuščalo in nam karantena (zaradi gripe) ni preprečila obiska, smo si skupaj s stanovalci šli ogledat jaslice po bližnjih cerkvah. To ima za stanovalce in tudi nas, spremljevalce, poseben čar, še posebej, ko ob jaslicah skupaj pojemo božične pesmi, ki jih znamo zapeti vsi. Ob tej priliki se vedno znova počutimo kot božji otroci.

Preko celega leta pa se Karitas povezuje s skavti, ki so v naši župniji zelo številčni in dejavni. Ti enkrat mesečno obiščejo stanovalce ob njihovem rojstnem dnevu in jih razvedrijo s priložnostno voščilnico. Veseli so voščilnice, še bolj pa njihovega obiska.

Tako nekako sem začela spoznavati ta Dom, njegove stanovalce in delavce. Da, tudi delavce – koliko bi se vsi mi lahko naučili od teh ljudi – prijaznosti, nežnosti, skrbnosti, požrtvovalnosti in še bi lahko naštevala.

Žal, ali pa v veselje, mi je bilo, ko sem te ljudi lahko spoznala še iz privatne strani. Pomlad 2009 ... vsa cvetoča in zelena, enako kot danes, ko pišem te vrstice ... kruto spoznanje, da je zbolel mož. Diagnoza – maligni tumor. Terapije, zdravljenje. Žal je pred letom in pol za vedno odšel. Doma pa skrb za taščo (94 let) na vozičku in mojo mamo (84 let) s hudo sladkorno boleznijo, demenco in skoraj popolno slepoto.

Tašča razume, da je za vse tri skrb pretežka in se odloči za Dom. Z možem sva jo redno obiskovala, dolgo časa je bila kot prerojena – nikoli ni tožila, da je osamljena. To je bila tista prijazna Urška, ki je sedela na vozičku pred glavnim vhodom v Dom, če je le posijalo sonce. Z stanovalci se je dobro

razumela, saj se je izredno rada pogovarjala. Le sestram je velikokrat kaj zagodla; hrano je – namesto, da bi jo pojedla - vrgla kar skozi okno, da so še živalce imele kosilo. Leta 2010 se ponovno zatečem po pomoč v socialno službo. Sprejem moje mame po operaciji zlomljenega kolka. Nepokretna ... kam drugam kot v Štepanjo vas, če je le prostor, saj bi lahko obiskovala v Domu obe mami hkrati.

Tri leta ni veliko, pa vendar dovolj, da si ustvariš neko sliko in mnenje o ljudeh, s katerimi si se srečeval na hodniku, v pisarni ali ob posteljah svojih domačih.

Moja mama je potrebovala izredno zahtevno nego; nikoli ne bom mogla izraziti dovolj besed zahvale za požrtvovalnost osebju. Bila je lepo negovana, jaz pa vedno obveščena o vsem, kar se je z njo dogajalo. Verjetno je zdaj in na tem mestu res pravi čas, da izrazim svojo zahvalo kar za obe (žal že pokojni - obe sta me zapustili letos februarja, 10 dni ena za drugo) za vse, kar ste dobrega storili za njiju in njuno dobro počutje.

Zato nikoli v življenju ne recimo NE, ker nikoli ne vemo, kdaj se še srečamo ali vidimo – oziroma potrebujemo, jaz vašo, vi pa mojo pomoč, – zato ostanimo dobri prijatelji.

Kot prostovoljki v ŽK Štepanja vas pa mi bo v veselje in ponos, da bomo z vami še lahko sodelovali in vašim stanovalcem z veseljem popestrili kakšno urico.

Iva Žnidaršič

DOM OB SOTOČJU

Dovolj smo sončnih dni nabirali,
Od toplih žarkov trudni smo,
Med rožami smo počivali,
Obrazi naši rjavi so.

Bolezen smo za plot spodili,
Smeš medse povabili smo,
Od svetlih ur se poslovili,
Temnejši dnevi pridejo.

Ogreli bomo se z besedo,
Čprav ta včasih zaboli,
Jesen bo pozlatila bedo,
Uvelo listje spet žari!

Fani Erjavec, stanovalka

SOTOČJE

Glasilo Doma starejših občanov
Ljubljana - Moste – Polje

Izdal:

Dom starejših občanov
Ljubljana - Moste – Polje

Fotografije:

Arhiv Doma in slike posameznikov

Lektoriranje (delno):

Urška Telban

Avtor slike na strani 6:

Tanja Keranovič

Oblikovanje:

Ana Uhan

Tisk:

Tiskarna JAGRAF d.o.o.

Naklada:

500 izvodov

Maj, 2013

KRIŽANKA



SESTAVIL: DANOVŠEK JOŽE	TONE NOVAK DAJANJE NASNETOV		KANAL ZA INSTALA- CIJE	OSEBNI ZAMEK	TLA	MOŠKO IME	ENCIM, KI POVZROČA RAZKROJ BELJAKOVIN	KRIŽANKA ZA KRATEK ČAS	SOTOČJE	PRAVLJIG- NO BITJE, ŠKRAT	KRALJ ŽIVALI	TEK, VOLJA PO JEDI	KIAURŠKA STAGAL- KA
ROPARSKI PTIČ PEVEC								ČLOVEK IZ ISTEGA KRAJA	NEDAVNO UMRLI ZNANI SLOVENSKI GLASBENIK (LOVRE)				
PRIJAVA ZA MER- JENJE VIŠIN									PEPEČEK, PEPE (LJUBEKOTAL) SIGURNO (POUDARJENO)				
EN, ŠTEVNIK				IZUMRLI ORJASKI PLAZILEC LJUBLJANA									
LETALIŠ- ČE PRI BERLINU					PRIJAVA ZA ZLIV TEKOČINE POLET, VNEMA						TOMAŽ ERTL		
S PLEVELOM PORASEL PREDEL						GOL, BEZ OBLEKE SIDRO, KOTVA				NASPROTNO OD LACEN VESEL, ŠALJIV			
ZNANOST				LADO AMBROZIČ VZDRAŽEK OD JEDI			JELENJA SAMICA MAJHNA JADRNICA						
ETIOPSKI PLEMIŠKI NASLOV			BIVALISČE ČEBEL					BARYA KOŽE ZDRAVILLO				ZNANI SLOVENSKI PODIJETNIK PEČEČNIK	PREDUJEM, NAPLAČILO
NADA, LAVRIČ MAZGON			NAUK O TUMORJIH NEIL ARMSTRONG										
BLAGO ZA KAVBOJKE					BREZKON- ČNA VENČA ZA DVIG PREMOGA								
EDO TUŠAR		ARABSKI ŽREBEC			MORSKA ŽIVAL S KLEŠČAMI								

Maj 2013