

pitje ter pomoč pri slačenju in oblačenju varovanca.

Avtorice priročnika izvajamo v sodelovanju s Škofijsko karitas Ljubljana brezplačne tečaje domače nege. Udeleženci pridobijo osnovna znanja za negovanje varovanca v domačem okolju, kot so pomoč varovancu pri gibanju, osebni higieni, oblačenju in slačenju, prehranjevanju in pitju, skrbi za spanje in počitek, opazovanju varovanca ter pri dajanju zdravil, najpogostejših obolenjih v starosti, oskrbi umirajočega in drugo.

V okviru načrtov dolgotrajne oskrbe razvijamo nadgradnjo obstoječega tečaja o domači negi z vsebinami celostne oskrbe, ki pripomorejo k ohranjanju starostnikovih sposobnosti in njegovi samostojnosti ter so izdelane po načelih montessori pedagogike in drugih metodah.

Avtorice smo znanje pridobivale na izobraževanju pod delovnim naslovom *Montessori pedagogika za starejše*, ki je potekalo od oktobra 2017 do aprila 2018 na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana v sodelovanju s šolo za socialne poklice iz Celovca (Schule für Sozialbetreuungsberufe 2 des Kärntner Caritasverbandes). Izvajalka izobraževanja je bila dr. Alexandra Begeš Deutz, ki ima dolgoletne in bogate izkušnje s tega področja.

Pri negovanju starostnika je pomembno, da se osredotočimo na njegove še ohranjene sposobnosti in na to, kar lahko naredi starostnik sam. Eno osnovnih pravil je: *Pomagaj mi, da lahko naredim sam*. Z upoštevanjem še ohranjenih sposobnosti starostnika ohranjamo njegovo dostojanstvo, pripomoremo k dvigu njegove samozavesti in k dobremu psihofizičnemu počutju, kar pa je tudi namen dolgotrajne oskrbe in celostne oskrbe starostnika v domačem okolju.

Alojzija Fink,
dipl. med. sestra, spec. patr. zdr. nege

POMOČ NA DOMU JE OSNOVNI RAZBREMENILNI PROGRAM DRUŽINSKIM OSKRBOVALCEM

V okviru Centra za socialno delo Krško že 27 let deluje Enota pomoč na domu Krško. Storitve, ki jo nudimo občinama Krško in Kostanjevica na Krki, podpira čim daljše bivanje v domačem okolju, kar je želja večine naših starostnikov. Nudimo pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih, gospodinjsko pomoč in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov, in sicer vse dni – tako med tednom kakor med vikendi in prazniki – do trikrat dnevno. Vstopamo v hiše, kjer živijo starejši ljudje sami, s partnerji ali z drugimi svojci. Običajno poteka izvajanje pomoči starejšim osebam kombinirano, kar pomeni, da vstopamo v njihove domove v času, ko so svojci v službi ali občasno med dopusti le-teh. Vse več je tudi primerov, ko pomagamo obema zakoncema pri različnih opravilih, ki jih zaradi visoke starosti ali bolezni ne zmoreta več.

Že sam naziv storitve *pomoč družini na domu* pove, da ne pomagamo le posamezniku, ampak poskušamo podpreti in razbremeniti tako človeka, ki ga oskrbuje, kakor tudi njegove oskrbovalce. Že ob sprejemu vloge za pomoč na domu izčrpno informiramo svojce in uporabnike pomoči, na kakšen način bo potekalo izvajanje pomoči na domu, pa tudi o ostalih oblikah pomoči starejšim v lokalni skupnosti; pri tem jih opremimo s kontaktnimi številkami, z zloženkami ali z literaturo (če gre za svojce oseb z demenco).

Velikokrat že ob pričetku izvajanja storitve zaznamo izčrpanost oziroma izgorelost neformalnih oskrbovalcev. Zato je izredno važno, da si zanje vzamemo čas in jim damo priložnost, da zberejo misli in da skupaj poiščemo najboljšo rešitev. Vse več se namreč srečujemo z generacijo, ki mora istočasno

skrbeti za svoje otroke in starše, poleg tega pa slediti vsem obveznostim svojega poklicnega življenja. Dejansko to pomeni, da skrbijo za dve družini in za dve gospodinjstvi, kar je v povezavi z oskrbo za vsakogar veliko duševno in telesno breme. Soočajo se s časovnimi stiskami, kako uskladiti svoje obveznosti z obveznostmi otrok in starajočih se staršev, katera ura je najbolj kritična, kdaj naj vstopa naša formalna pomoč in kdaj zmorejo sami s svojo neformalno oskrbo. Tukaj je izrednega pomena, da je naša storitev čim bolj fleksibilna in prilagodljiva delavnikom svojcev, saj namen naše pomoči ni, da popolnoma prevzamemo skrb za njihove starejše družinske člane, temveč da jih podpremo tam, kjer jim zmanjka časa in moči.

Vse več je tudi oseb, katerih otroci delajo in živijo v tujini ter poskušajo pomagati »na daljavo«. V teh primerih običajno poteka pomoč vse dni v tednu, velikokrat pa tudi tedenska telefonska komunikacija z zaskrbljenim svojcem. Stiske svojcev so toliko večje, ko se zgodi nenaden odpust iz bolnišnice, saj se nenadoma znajdejo pred tem, da bo treba oskrbovati nemočnega, nepokretnega družinskega člana. Svojci v teh primerih velikokrat niso obveščeni o pravicah, ki jim pripadajo, ne vedo, kako organizirati svoje življenje, kje nabaviti tehnične pripomočke in kakšne, ali jim pripadajo plenice in kako jih nabaviti, kaj vse bodo še potrebovali za domačo oskrbo, ali jim pripada kakšna finančna pomoč in na koga se v tem primeru obrniti itd. Ob prihodu so svojci izčrpani, vznemirjeni, žalostni in tudi prestrašeni glede prihodnosti, ki jih čaka, zato so tukaj bistvenega pomena umirjen pristop, izčrpna obrazložitev, kje in kako naj urejajo naprej, ter naša čimprejšnja pomoč na domu.

Tudi finančne stiske v družini niso zanemarljiva tema; njihova posledica je lahko

duševno, telesno ali ekonomsko nasilje, vsekakor pa poslabšanje psihofizičnega stanja starostnika in njegovih svojcev ter razne druge težave. V teh primerih poskušamo v Centru za socialno delo Krško podpreti družino z *izredno denarno socialno pomočjo* ali z denarno pomočjo iz občinskih sredstev. Ker je možno zaprositi tudi za oprostitev plačila storitve pomoč družini na domu, jih napotimo tudi na to rešitev, ki pa jo koristijo v manjšem deležu. Pomagamo jim tudi pri urejanju *dodatka za pomoč in postrežbo*, ponudimo dodatno pomoč prostovoljcev, svetujemo, kako si urediti bivalne razmere, po potrebi kontaktiramo s patronažno službo, z osebnim zdravnikom in podobno.

Stiske svojcev se velikokrat odražajo tudi v nerazumevanju sorojencev, saj je običajno levji delež oskrbe na svojcu, ki živi doma, medtem ko drugi, ki ne bivajo v domačem okolju ali niso dnevno udeleženi pri oskrbi, ne razumejo dinamike sobivanja s starejšim človekom, ki je odvisen od pomoči drugih. Stiske so toliko večje, ko govorimo o osebah z demenco, pri katerih so v začetku bolezni lahko zelo prikriti bolezenski primanjkljaji, ki jih zaznava le tisti, ki dnevno živi z njimi.

Socialne oskrbovalke oskrbujejo uporabnike pomoči na domu srčno in požrtvovalno v vseh vremenskih razmerah, dnevno hitijo v njihove domove ter so v njihovih življenjih prisotne v veliko različnih vlogah. Tako se oskrbovalke znajdejo v vlogi socialnih oskrbovalk, mediatorik, svetovalk, psihologinj, kuharic, gospodinj, frizerk, pedikerk in podobno. Sčasoma tako postanejo pomemben del družine in neprecenljiva opora svojcem in oskrbovancu v njihovih stiskah. Ob izvajanju pomoči na domu svetujejo svojcem, kako uporabljati pripomočke za lažje premeščanje, kako oskrbovati svojca, da bo varno zanj in zanje, kakšna je najboljša lega

postelje, katera so lahko tveganja za padce v okolju ...

Dobro delovanje pomoči na domu je v veliki meri odvisno od podpore občine. To se kaže tudi v uspešnosti delovanja Enote pomoč na domu Krško, saj že 27 let z njihovo pomočjo uspešno nadgrajujemo storitev pomoč družini na domu na način, da nudimo pomoč čim bolj kvalitetno, učinkovito, fleksibilno in sodobno.

V letu 2018 smo tako s pomočjo Zavoda Sopotniki in Občine Krško dodatno uvedli tudi brezplačne prevoze za starejše občane. Na ta način razbremenjujemo neformalne oskrbovalce pri prevozih starejših oseb na zdravniške preglede, na laboratorijske kontrole, v bolnišnico in tudi na družabna srečanja, ki jim popestrijo dolge dni, starejši pa s tem ohranjajo samostojnost in samospoštovanje. Brezplačni prevozi se izvajajo s pomočjo prostovoljcev in koordinatorja, ki je zaposlen preko javnih del.

Letno organiziramo Srečanje uporabnikov pomoči na domu in njihovih svojcev; običajno je to jeseni. Srečanje je v lokalni skupnosti zelo dobro sprejeto in se ga naši oskrbovanci in njihovi svojci močno veselijo, saj jim vedno pripravimo pester program lokalnih izvajalcev. Tako se programu prostovoljno pridružijo harmonikaši, citrarji, ljudski pevci, odrasla in otroška folklor ter mnogi drugi. Na ta način med seboj povežemo družinske oskrbovalce in druge, kar jim daje občutek socialne vključenosti.

S pomočjo Ljudske univerze Krško se organizirajo izobraževalne vsebine za starejše in njihove svojce, letno pa v okviru Centra za socialno delo Krško izvajamo tudi delavnice za dijake z različnimi vsebinami, kjer poskušamo ozavestiti tudi mlajše generacije o tem, kako kvalitetno sobivati s starejšimi v skupnosti.

Pred nami je še mnogo dela in izzivov, da bomo živeli v pomagajoči, podporni in solidarni družbi. Verjamemo, da lahko le s skupnimi močmi dosežemo, da bo prihodnost naših staršev, nas in naših otrok lepša in varnejša.

*Carmen Rajer, mag. soc., vodja oskrbe na domu,
Center za socialno delo Krško,
predsednica sekcije za socialno oskrbo na domu pri
Socialni zbornici Slovenije*

FIZIOTERAPIJA IN REHABILITACIJA NA DOMU NENADOMESTLJIVO POMAGATA DOMAČIM IN STAREJŠEMU ČLOVEKU PO KAPI, POŠKODBAH IN OSLAELOSTI ZARADI AKUTNE ALI KRONIČNE BOLEZNI

Sem upokojena fizioterapevtka in prihajam iz Kočevja, iz ene največjih občin v Sloveniji. Triindvajset let delovne dobe sem delovala kot patronažna fizioterapevtka. Leta 1986 je na pobudo Društva MS Kočevje in z odobritvijo tedanje Samoupravne zdravstvene skupnosti občine Kočevje zdravstveni dom razširil osnovno zdravstveno dejavnost na izvajanje fizioterapije in rehabilitacije na domu; kasneje se je pokazalo, da zdravstvena zavarovalnica ni plačnik teh storitev.

Sprejela sem izziv izvajanja fizioterapije in rehabilitacije v domačem okolju, ki je vedno nekaj posebnega, ne samo zaradi različnosti obolenj, ampak tudi zaradi okolja in neformalnih oskrbovalcev. Srečala sem se z različno obolenimi in poškodovanimi, različno starimi – od otrok do starejših. Imeli so različne bivalne razmere. Moj pristop je bil vedno optimističen, z realno željo narediti za bolnega ali poškodovanega v danem okolju največ. Pri delu so mi bili v oporo lečeči zdravnik, patronažne sestre, neformalni oskrbovalci in nova znanja, ki sem jih pridobivala na seminarjih.