

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 prevozi 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 OSLABELOSTI 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 Samouprave 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.

Izpostavila bi tri stvari, ki so se mi zdele zelo pomembne za uspešnost izvajanja fizioterapije in rehabilitacije na domu.

1. Takoj po zdravnikovi napotitvi sem opravila obisk in tudi od domačih izvedela čim več o bolezni ali poškodbi oskrbovanca.
2. Dala sem nasvet, kako primerno urediti okolje, naučila sem bolnega ali poškodovanega in njegove svojce potrebnih osnovnih vaj in gibalnih tehnik za zmanjšanje izgube moči in gibljivosti, kar je bil pogoj za dobro speljano rehabilitacijo.
3. Oskrbovalcem sem dala nasvet, kako morajo pravilno nameščati bolnega v postelji, ga posedati, dvigati v stojo ali na voziček, da pri njih samih ne pride do poškodb.

Fizioterapijo in rehabilitacijo na domu potrebujejo bolniki zaradi bolezenske oslabelosti, poškodb, operativnega posega in kapi ter tudi zaradi posebnih bivalnih razmer, na primer v večnadstropnem bloku brez dvigala ali v oddaljenem naselju brez javnega prevoza. Moj obisk na domu je vtil upanje oskrbovanim in njihovim domačim za dobro rehabilitacijo in skrajšal čas čakanja na sprejem v toplice ali Sočo. Mnogi starejši, ki so utrpeli zlom kolka, v bolnici zaradi narkoze in tujega okolja niso razumeli in osvojili navodil za izvajanje vaj ter bi ostali nepokretni, v domačem okolju pa sem skupaj s svojci poškodovanega postavila na noge.

Uspeh rehabilitacije pri bolnikih po preživetju kapi je bil še posebej odvisen od tega, da so hitro dobili dobro razumljiva navodila, da smo postavili realni cilj in izvajali aktivnosti skupaj s svojci. Oskrbovanci po kapi potrebujejo stalno podporo domačih in občasno fizioterapevta, saj rehabilitacija počasi preide v način življenja. Pojavljajo se različne težave, že s spremembo vremena, npr. otrdelost mišic, slabša gibljivost in motnje ravnotežja.

Fizioterapija in rehabilitacija na domu preprečita ali zmanjšata prezgodnjo odvisnost od pomoči starejšim in mlajšim obolelim ali poškodovanim. Domačim neformalnim oskrbovalcem pa omogočita manj stresno življenje. Upam, da bomo s skupnimi prizadevanji dosegli umestitev pravice do fizioterapije in rehabilitacije na domu v Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju ali v Zakon o dolgotrajni oskrbi. Fizioterapevtom je treba za izvajanje tovrstne terapije omogočiti dodatna znanja s področja dolgoživosti, saj tu srečujemo največ sprememb.

Ivanka Bižal, viš. fizioterapevtka, Kočevje

Opomba. Izkušnje in spoznanja Ivanke Bižal o fizioterapiji in rehabilitaciji na domu so obširneje prikazane v strokovnem intervjuju: *Ivanka Bižal in Ksenija Ramovš (2015). Fizioterapija postavi starega človeka ponovno na noge. V: Kakovostna starost, letn. 18, št. 2, str. 65–82.*

ODDELEK ZA AKUTNO PALIATIVNO OSKRBO ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA V LJUBLJANI IN PROJEKT METULJ – POMOČ IN PODPORA BOLNIKOM Z NEOZDRAVLJIVO BOLEZNIJO IN NJIHOVIM BLIŽNJIM

Paliativna oskrba je celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim med boleznijo, umiranjem in žalovanjem. Zdravstveni delavci v paliativni oskrbi si prizadevamo za obvladovanje telesnih težav napredovale bolezni in za izvajanje kakovostne zdravstvene nege, skrbimo pa tudi za lajšanje psihičnih, socialnih in duhovnih stisk. V paliativni oskrbi načrtujemo zdravljenje in obvladovanje težav napredovale bolezni individualno, glede na bolnikovo zdravstveno stanje, možnosti, ki so za bolnika primerne, ter tudi glede na