

DOM OB
SAVINJI
CELJE



Interni časopis Doma
ob Savinji Celje
Št. 35/december 2019

Ob Savinji

- 🔑 Deset zlatih pravil življenja
- 🔑 Gradimo kulturo usklajenih odnosov
- 🔑 15 let Dnevnega centra
- 🔑 Center za krepitev spomina
- 🔑 Telovadba za možgane

Kazalo

3	Želimo, da se vsak čuti spoštovanega in slišanega
6	Storitve Doma ob Savinji Celje
8	Deset zlatih pravil življenja
12	Ministrici in poslanki smo predstavili utrip našega Doma
13	Podžupanja na obisku
14	Praznovali smo jubilej dveh stoletnikov
15	E-QALIN – certifikat in nov začetek
16	Kultura usklajenih odnosov
18	Dnevni center deluje že 15 let
19	Starostniki doma s pomočjo negovalk
20	Delovanje Centra za krepitev spomina v letu 2019
21	Demenca v objemu družine
23	Komuniciranje z bolnikom, obolelim za demenco
24	Svojci so hvaležni za podporo
25	Naj prostovoljka Anica Gaber
26	Paliativna oskrba
26	Komuniciranje v paliativni oskrbi
28	Telovadba za možgane
29	Jesenska prireditev v Domu
30	Dodatne aktivnosti za stanovalce
33	Trenutki, ki ostajajo

Izdajatelj:
Dom ob Savinji Celje
Zanj:
Bojana Mazil Šolinc
Produkcija:
Fit media d.o.o.
Fotografije:
foto dokumentacija
Doma ob Savinji Celje,
Foto Rojnik, Boštjan
Čadej, Jure Kravanja,
www.shutterstock.com
Tisk:
Printgraf d.o.o.
Naklada:
1.000 izvodov
Celje, december 2019

Pogovor z direktorico Bojano Mazil Šolinc

Želimo, da se vsak čuti spoštovanega in slišanega

Dom ob Savinji Celje se na tak ali drugačen način dotika življenja vseh nas. S tankočutnim poslušanjem vodstva in zaposlenih za želje in potrebe soljudi, iskrenim prizadevanjem za kakovost življenja v starejših letih in pristno povezovanostjo med ljudmi bogati številne posameznike in družbo v celoti, sadi semena dobronamernosti, spoštovanja, sodelovanja in veselja. Ob tem pa v Domu zmeraj načrtujejo, kako lahko svoje storitve še nadgradijo. Srce takšnega utripa je direktorica Bojana Mazil Šolinc.

Vsak, ki obiše Dom ob Savinji Celje, je navdušen nad toplino, ki jo začuti.

Želimo, da je naš Dom topel dom in da se vsak, ki je z nami povezan, počuti spoštovanega in slišanega. Iskreno se trudimo, da prepoznamo želje in potrebe uporabnikov ter širšega okolja in jih v največji možni meri uresničujemo. Veseli smo, da to prepoznajo tudi obiskovalci. Letos so nas obiskali ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Ksenija Klampfer s svojo ekipo, župan Mestne občine Celje Bojan Šrot, podžupanja Mestne občine Celje Breda Arnšek in drugi. Smo dom povezanih ljudi.

Kaj predstavite gostom, ki vas obiščejo?

Pokažemo jim prenovljen, skrbno urejen Dom in lepo okolico. Ponosni smo, da vrsto let v lokalnem okolju nudimo paleto storitev, saj tako lahko občani izbirajo med različnimi storitvami. Pomoč na domu izvajamo 22 let. Zelo lepo sodelujemo z vsemi štirimi občinami – Celjem, Dobrno, Štorami in Vojnikom. Drugim domovom v teh občinah, ki so nastali v tem obdobju, smo predlagali, da tudi izvajajo to storitev, a se zanj niso odločili. Prav tako 22 let sodelujemo pri storitvi pomoč na daljavo. Ta storitev je bolj poznana pod imenom rdeči gumb ali SOS pomoč. Letos smo praznovali 15



Bojana Mazil Šolinc

let Dnevnega centra, ki je zelo pomembna storitev. Vidim jo kot most med domačim okoljem in Domom. Na ta način nas lahko uporabniki dobro spoznajo in je morebitna odločitev za selitev v Dom bistveno lažja.

Že štirinajst let imamo za sosede stanovalce oskrbovanih stanovanj. Z njimi smo povezani na različne načine, tudi z veznim hodnikom. Nekateri so se že preselili v naš Dom. Od leta 2015 v Domu deluje Center za krepitev spomina. Ljudje z demenco, ki živijo v domačem okolju, se pri nas srečujejo enkrat tedensko, enkrat mesečno pa se z njihovimi svojci družimo v skupini za samopomoč. V okviru centra svetujemo o storitvah, organiziramo izobraževanja za naše zaposlene in širšo lokalno skupnost. Organiziramo tudi pohod za spomin.

Uporabnikov v domačem okolju imamo približno 400, eni koristijo več, drugi manj storitev. Delo na terenu optimiziramo, da lahko nudimo storitve čim večjemu številu uporabnikov.

Projekti, s katerimi se je sofinancirala dejavnost Centra za krepitev spomina, so končani. Zakaj nadaljujete z aktivnostmi?

V Domu smo prepoznali potrebo ljudi v lokalnem okolju, zato še vedno organiziramo tedenska brez-



plačna srečanja za ljudi, obbolele za demenco. Pri tem dvournem druženju sodelujejo zaposlene iz Dnevnega centra in prostovoljke. Nekatere prostovoljke so z nami od samega začetka. Že dve leti enkrat na mesec skupaj s sodelavko in prostovoljko Ivanka Marič vodim skupino za samopomoč. V njej so svojci oseb z demenco, ki med seboj delijo osebne izkušnje. To druženje je zanje neprecenljivo.

Katere novosti za stanovalce v Domu bi izpostavili?

Nenehno iščemo nove možnosti, da bi življenje naših stanovalcev obogatili in polepšali. Za večjo povezanost in domačnost med nami so pomembne gospodinjske skupnosti, ki so izredno dobro sprejete. Uvajamo tudi koncept kulture usklajenih odnosov, ki je dodaten korak k našim stanovalcem in zaposlenim.

Kaj ta koncept pomeni za stanovalce in zaposlene v vsakodnevem življenju?

Središče koncepta je želja, da se zaposleni in stanovalci še tesneje povežemo, to pomeni, da se še več pogovarjamo in si tako lažje zaupamo želje in potrebe. Dobri medsebojni odnosi so ključ kakovostnega življenja, kajne? Zato smo Dom razdelili na štiri enote, ki delujejo kot povezane skupnosti. Vodja enote s svojo ekipo povezuje približno 60 stanovalcev. Naš cilj je, da naredimo korak k našim stanovalcem, kar pomeni, da še natančneje poznamo njihove zgodbe in resnične potrebe. S pristnostjo odnosov stanovalcem omogočimo, da se z zaupanjem odprejo našim sodelavcem. Hkrati pa je taka organiziranost veliko boljša za naše zaposlene. Vse, kar počnemo, počnemo dobronamerno. Prve izkušnje so zelo dobre in smo jih že podelili na različnih strokovnih dogod-

kih oziroma konferencah. Številni so nas pohvalili, celo avtor koncepta Rudi Bauer.

Pred kratkim ste prejeli certifikat kakovosti E-Qalin. Koliko k dobrih odnosom in delovnim procesom prispeva model kakovosti E-Qalin, ki ste ga začeli uvajati pred tremi leti?

Model kakovosti je orodje, s katerim sistematično prepoznavamo, kaj je treba izboljšati in kako to narediti. Pri tem sodeluje širši krog ljudi, tako stanovalci, zaposleni kakor svojci. Veliko se pogovarjamo, pretehtavamo različne možnosti, nato izberemo najboljše predloge in izvajamo spremembe. Model vodi vodja kakovosti v sodelovanju z vodji skupin. Z veseljem lahko povem, da v celotnem procesu sodeluje večina zaposlenih, za kar se jim zahvaljujem. Ker smo vsi del procesa nenehnih sprememb, se vsi toliko bolj veselimo certifikata kakovosti E-Qalin. Začeli smo že z naslednjim triletnim obdobjem, kar pomeni, da želimo svojo kakovost nenehno izboljševati.

Boste prihodnje leto tudi kaj gradili ali prenavljali?

V letu 2020 želimo nadgraditi požarni sistem. Pred 20 leti smo bili eni prvih, ki smo uredili kakovostni požarni sistem, sedaj ga je treba posodobiti. S celjskimi gasilci redno izvajamo požarne vaje, s katerimi ozaveščamo, kako pomembna je naša varnost. Leta 2021 želimo vsaj v enem delu začeti z uvajanjem gospodinjskih skupnosti po nadstropjih. Za oba dela imamo pripravljene idejne načrte, kako bi lahko našim stanovalcem nudili še udobnejše življenje. Zelo pomembno je, da se čim več stanovalcev druži in ohranja svoje aktivnosti. Za to jim namenjamo različne pripomočke, za kate-





re rabimo dodatni prostor. Potrebujemo dvigala in več skupnih prostorov.

Ali bo zaradi te prenove manj mest za stanovalce?

Ne, interes za naše storitve je v Celju velik, zato želimo za stanovalce še kakšno mesto pridobiti, nikakor ne izgubiti.

Prostovoljci pomembno prispevajo k višji kakovosti storitev za stanovalce. Koliko prostovoljcev je trenutno aktivnih?

Trenutno jih je 69, saj sodelujemo z vsemi generacijami. Naši prostovoljci so tudi otroci iz sosednjega vrtca, ki enkrat mesečno nastopajo za rojstne dneve naših stanovalcev, v novoletnem času in ob pustu. Zmeraj se skupaj poveselimo. Sodelujemo praktično z vsemi celjskimi osnovnimi šolami, z večino srednjih šol, s PUM, Fakulteto za socialno delo, veseli smo tudi številnih odraslih prostovoljcev. Slednjih je trenutno 32. Naša socialna delavka, ki je zelo skrbna, ima z njimi mesečne pogovore. Vsi prostovoljci našim stanovalcem zelo polepšajo življenje, to mi osebno reče marsikatera stanovalka ali stanovalec.

Znani ste po tem, da se v Domu zmeraj česa veselite. Še vedno?

Seveda, to je izjemno pomembno! Zmeraj se vprašamo, česa se veselimo v prihodnjem tednu. Pred dnevi so mi stanovalci na srečanju v večnamenskem prostoru, ki smo ga prenovili, odgovorili, da se veselijo peke peciva skupaj z dijaki Srednje gostinske šole. Cela naša hiša bo dišala! Nekaj dni zatem bomo skupaj prižgali novoletne lučke, nakar bomo ves praznični december prižigali luči po posameznih delih Doma. Obiščejo nas dobri možje in nam delijo darila ... Imamo še številne druge prireditve. S stanovalci smo tudi na silvestrski dan, 31. decembra, ko skupaj zapojemo dve pesmi, Silvestrski poljub in Mi se imamo radi. Dogajanje je vse leto zelo pestro in je treba že paziti, da dogodkov kdaj ni celo preveč. Na vseh področjih prisluhnemo stanovalcem, kaj si želijo.

Marsikaj se dogaja tudi v vašem krasnem parku ...

Park nas povezuje, saj imamo enkrat mesečno dogodek, na katerem se družimo stanovalci in zaposleni. Razveseljujemo se z glasbo in različnimi



aktivnostmi. Dogajanje po novem snemamo in predvajamo na našem kanalu 67. Tako obujamo spomine na prijetna doživetja. Naši stanovalci pogosto koristijo sprehajalno pot, radi obiščejo mestno jedro, kupujejo na tržnici, posedijo na kavici ... Imamo res izredno lepo lokacijo, ki omogoča starejšim aktivno življenje in povezanost s širšim okoljem. Izziv naše lokacije pa je v tem, da moramo vsak kvadratni meter skrbno uporabiti, saj stanovalcem ne želimo vzeti zelenih površin.

Ali prireditve namenjate predvsem stanovalcem ali tudi svojcem?

V svoje aktivnosti radi vključujemo svojce. V Domu že devet let deluje klub svojcev, prvič letos pa smo uvedli srečanja svojcev in stanovalcev po posameznih skupinah ali nadstropjih. Med nami je nastala močna vez zaupanja. Smo kakor povezana družina, saj so naši odnosi pristni. Sproti komuniciramo, izmenjamo informacije, predstavimo jim nove načrte, tako da ni veliko odprtih vprašanj. Enako kakovostni so odnosi s svojci uporabnikov Dnevnega centra. Meseca oktobra vsako leto organiziramo številne prireditve, ki se jih udeležujejo tudi svojci, saj je 1. oktober dan starejših. Aktivni so tudi na naši FB strani.

Kakšne so vaše želje za leto 2020?

Ljudje najprej potrebujemo prijazen pogled in toplo besedo, zato je lepo povsod, kjer imamo mirno srce in lepe misli. Vsem želim mirno srce in da se med seboj bogatimo z lepimi mislimi in spodbudnimi besedami.

 Vanesa Čanji



Storitve Doma ob Savinji Celje



DOM OB SAVINJI CELJE

1. DOM

Osnovna dejavnost Doma ob Savinji Celje je zagotavljanje kvalitetnega življenja stanovalcev, nudenje oskrbe, socialne pomoči, prilagojene individualnim potrebam stanovalcev ter zdravstvene nege.

Dom ob Savinji Celje je namenjen osebam od 65. leta starosti naprej, izjemoma tudi mlajšim, ter invalidnim in drugim osebam.

2. DNEVNI CENTER

Dnevni center je sodobna oblika socialne pomoči starejšim.

Namenjen je:

- osebam starejšim od 65 let;
- invalidnim osebam ter osebam z zdravstvenimi težavami.

V Dnevni centru nudimo:

- zdravstveno in socialno oskrbo,
- prehrano (po želji dietno),
- razvedrilne aktivnosti.

Poleg osnovnih storitev se lahko obiskovalci Dnevnega centra dogovorijo za ostale oblike pomoči Centra za pomoč na domu.

3. PREVOZ V DNEVNI CENTER

Dnevno zagotavljamo prevoz

- v Dnevni center vsak dan med 7. in 9. uro,
- iz Dnevnega centra na domove uporabnikov vsak dan med 15. in 17. uro.

Prevoz in spremstvo v Dnevni center zagotavljajo socialne oskrbovalke in oskrbovalci Centra za pomoč na domu s službenimi vozili Doma ob Savinji Celje.

4. POMOČ NA DOMU

Center za pomoč na domu skrbi za starejše prebivalce na območju Mestne občine Celje, občine Dobrna, občine Štore in občine Vojnik, izvaja socialno varstveno storitev v bivalnem okolju – socialna oskrba na domu.

Socialna oskrba je namenjena upravičencem, ki za samostojno življenje v bivalnem okolju potrebujejo občasno organizirano pomoč drugih.

Storitev se prilagaja potrebam posameznega upravičenca in obsega:

- pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih,
- gospodinjsko pomoč,
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.

5. PRINAŠANJE HRANE NA DOM

V okviru pomoči na domu zagotavljamo upravičencem storitve:

- prinašanje enega pripravljenega obroka hrane (vse dni v letu zagotavljamo dostavo kosil iz kuhinje Doma ob Savinji Celje),
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov
- informiranje o stanju in potrebah uporabnika.



6. POMOČ NA DALJAVO

Socialnovarstvena storitev pomoč na daljavo je namenjena podpori in varnemu življenju v domačem okolju preko posebnega telefona (navadnega ali mobilnega) ter organiziranju ustrezne pomoči ob vsakem sproženem klicu. Od leta 2012 je prevzemanje klicev in organiziranje pomoči v primeru klica prevzel republiški center Doktor 24 v Ljubljani.

Dom ob Savinji je ohranil vlogo kontaktne službe in vlogo prvega obiska z namenom osebnega načrtovanja in vključitve v storitev za štiri občine: Mestno občino Celje, Občino Vojnik, Občino Dobrno in Občino Štore.

7. CENTER ZA KREPITEV SPOMINA

Družabne aktivnosti v okviru »Centra za krepitev spomina«

Skupina se v okviru Centra za krepitev spomina srečuje vsako sredo od 16. h do 18. h.

Srečanje je namenjeno ohranjanju socialne mreže in druženju. Vsako srečanje začnemo z gibalno aktivnostjo, nato običajno nadaljujemo z aktivnostmi za ohranjanje in krepitev miselnih funkcij. Običajno zaključimo s pogoji, različnimi družabnimi igrami, petjem.

Podporna skupina za svojce obolelih za demenco

Septembra 2017 je v Domu ob Savinji Celje pričela delovati prva podporna skupina za svojce obolelih za demenco. Skrb za dolgotrajno bolnega predstavlja za skrbnika tako praktične kot tudi čustvene obremenitve. Svojci so izrazili željo, da se takšna srečanja izvajajo mesečno.

8. INFO CENTER

Informacijsko – koordinacijski center deluje že od leta 1997 in zagotavlja delovanje vse dni v letu med 7. in 16. uro. Informacijski center izboljšuje dostopnost starejših in invalidnih oseb do storitev, kot so:

- pravočasno organiziranje in izvajanje ustrezne pomoči v bivalnem okolju,
- posredovanje pri socialni oskrbi na domu,
- pomoč pri urejanju začasnih ali stalnih namestitev v domove ali v dnevno obliko institucionalnega varstva,
- pomoč pri nenadnih spremembah ali premostitvenih težavah ob prihodu iz bolnišnice in pri prilagajanju na nove razmere,
- pomoč pri osebnih stiskah starejših zaradi osamljenosti, nezmožnosti reševanja konfliktov z njihovimi svojci, ob psihosocialnih stiskah ...

Hkrati pomaga starejšim tudi pri informiranju in uveljavljanju drugih socialnovarstvenih pravic, kot so:

- uveljavljanje različnih dodatkov k pokojninam,
- varstvenemu dodatku,
- izredni denarni pomoči ...

ZARADI POTREB UPORABNIKOV STORITEV, SVOJCEV IN ZAPOSLENIH V DOMU OB SAVINJI CELJE NUDIMO STORITVE:

- izobražujemo svojce in jim svetujemo,
- organiziramo srečanja z uporabniki Centra za pomoč na domu in Centra za krepitev spomina,
- udeležujemo se srečanj izvajalcev za potrebe starejših,
- vodimo skupino različnih izvajalcev na področju socialnega varstva, kjer se udeležujejo tudi predstavniki zdravstva.



Deset zlatih pravil življenja

Pomen gibanja

Gibanje je kakršnokoli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport – ko hitro hodimo, se igramo, pospravljamo, plešemo ali hodimo po stopnicah, se gibljemo za zdravje.

Uporabimo stopnišče namesto dvigala (vsaj na poti navzdol!). Delajmo preproste vaje za raztezanje, ko sedimo za mizo, stojimo na mestu ali govorimo po telefonu. Hodimo, tecimo ali kolesarimo tja, kamor bi se sicer odpeljali z avtom ali avtobusom. Mnoge dejavnosti, kot so pomivanje oken, sesanje ali pometanje, košnja trave, sprehodi po svežem zraku v naravi, korakanje na mestu, vožnja sobnega kolesa, uporaba Biosinhrona, vadba z elastičnimi trakovi, skupinske vadbe, ples in vrsta drugih, so tudi zelo pomembne aktivnosti gibanja.

Fani Žnuderl



Čas za počitek

Čas za počitek je čas, ki si ga vzamemo zase, ko se razbremenimo oziroma počivamo ter poskušamo čim bolj vzpostaviti stik s sabo in lastnimi potrebami. Osnovna oblika razbremenjevanja je spanje. Količina spanja je odvisna od potreb posameznika, vendar večina ljudi potrebuje od sedem do devet ur spanca na noč. Posameznik, ki dobro spi, se zbudi spočit in se lažje osredotoča na svoje delovne naloge, lažje se sooča s stresom, ima več energije in dlje časa ohranja svoje zdravje.

Zaradi vseh teh številnih koristi nikoli ne pozabimo nase in si vedno vzemimo dovolj časa za počitek.

Jasmina Cokan



Spanec krepi

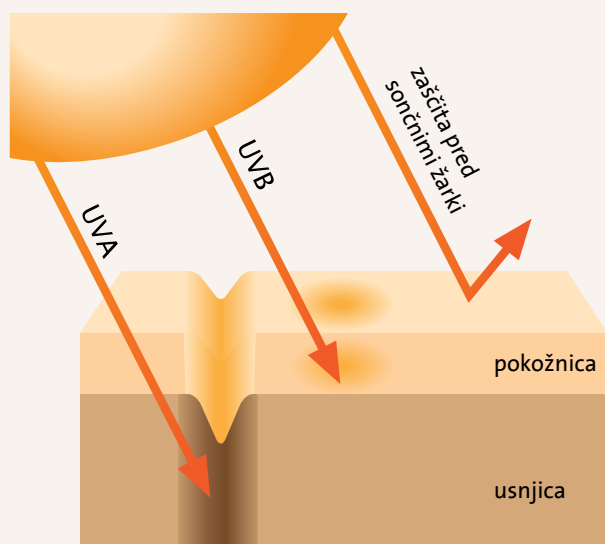
Kakovosten spanec je bistvenega pomena za zdravje in počutje, a ob hitrem življenjskem tempu in ponavljajočih se stresnih situacijah, ki so danes že del vsakdana, le redko spimo dovolj časa in kakovostno.

Po drugi strani pa tudi preveč spanja za človeški organizem ni dobro. Naspan človek je dobre volje, uspešen, poln energije in lažje opravlja svoje delo. Postelja in spalnica naj bosta okolje, kjer se počutimo dobro in sproščeno, zato skušajmo probleme pustiti zunaj.

Albana Veselaj Hrkič

Sončimo se, vendar zmerno

Sončenje uniči elastična vlakna, ki koži dajejo lep gladek videz. Vodi v zgodnje staranje kože, gube, pege in razbarvanost kože ter povečuje tveganje za raka. S sončenjem si prav tako ne bomo ustvarili t. i. varne rjave podlage, zaradi katere pozneje ne bi bili opečeni. Kakršnakoli obarvanost kože zaradi sonca pomeni tveganje za naštetu in predvsem ni zdrava. Zato je še kako pomembno, da uporabljamo kremo z visokim zaščitnim faktorjem, nosimo pokrivalo in se zaščitimo z majico oziroma drugače prekrijemo kožo, da ne bo neposredno izpostavljena močnemu soncu dalj časa.



Ob premišljenem izpostavljanju sončni svetlobi oziroma UV-žarkom se v koži tvori vitamin D, zmanjšuje se tveganje za nastanek depresije, blagodejno deluje na krvni obtok in pripomore k dobremu počutju. A čezmerno nastavljanje soncu in s tem UV-žarkom ima tudi negativne učinke.



Sedem pravil, ki jih moramo poleti upoštevati:

- Omejiti moramo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro, saj je moč UV-sevanja takrat najmočnejša.
- Upoštevajmo pravilo sence, ki narekuje, da se umaknemo v senco, ko je naša senca krajša od telesa.
- Oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami.
- Glavo pokrijmo z ustreznim pokrivalom, kadar se ne moremo umakniti v senco.
- Zaščitimo oči s sončnimi očali, ki imajo zaščito pred UVA- in UVB-žarki.
- UV-zaščitne kreme naj služijo le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi z oblačili in pokrivali. Te kreme morajo zagotavljati širokospektralno zaščito (pred UVA- in UVB-žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF) 30 ali več. Pomembna sta zadostna količina nanosa (5 ml – po ena čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo) in vnovično nanašanje po kopanju, močnem potenju, brisanju oziroma vsaki dve uri.
- Ne sončimo se namerno, tudi v solarijih ne.

 Zvonka Marinšek



S hrano do zdravja

Ustrezna prehrana je bistvenega pomena za dobro zdravje in boljše počutje. V obdobju odrasčanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov. Z leti se prehranske potrebe bistveno spremenijo, še posebej v jeseni življenja. Z leti prične telesna teža človeka zaradi pomanjkanja apetita, zmanjšane telesne aktivnosti in upočasnjene prebave počasi upadati. Do oteženega prehranjevanja lahko pride tudi zaradi nezmožnosti žvečenja (pomanjkljivo zobovje), slabše zaznave vonjav in okusov, težjega požiranja, jemanja različnih zdravil in morebitnih pridruženih zdravstvenih težav.

Pravila zdrave prehrane so pomemben dejavnik življenjske kakovosti in mednje spadajo: kakovost, zmernost, raznolikost in uravnoteženost.

Zdrav obrok vsebuje poleg ustrezno pripravljene hrane tudi primeren način vnosa, zato svetujemo, da med obedovanjem osebe sedijo, jedo počasi ter hrano dobro prežvečijo, mi pa se potrudimo, da je okolje, v katerem oseba uživa hrano, prijetno.

Veliko zdravstvenih težav je povezanih z načini prehranjevanja, zato vzemimo zdravje v svoje roke, kot pravi star pregovor, ki ga je zapisal Rudolf Steiner:

»Če želimo razumeti, kako je človeško telo povezano z različnimi živili, se moramo razsvetliti o tisti vrsti hrane, ki jo nedvomno potrebujemo.«

Izberimo pravo pijačo – prehrana v domu

V Domu si prizadevamo stanovalcem in uporabnikom domske prehrane ponuditi uravnotežene in varne obroke. Pripravljamo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerjo), dopoldansko malico za tiste, ki lahko sami obedujejo, in popoldansko malico za tiste, ki pri hranjenju potrebujejo pomoč. Varno prehrano zagotavljamo z načeli in vodenjem sistema HACCP, ki je osnovni element za nadzor nad živili in ustrezno pripravo. Letos smo v proces vključili dietetika, ki nam svetuje na področju individualnih potreb stanovalcev. Analiziral je jedilnik ter ocenil energijsko in hranilno ustreznost. Na podlagi analize je bila potrjena ustrezna sestava jedilnih listov.

Pri starostnikih pogosto pride do zmanjšanja apetita in slabše fizične aktivnosti, posledično upade mišična masa. Za njeno ohranjanje je zelo pomemben vnos beljakovin, zato temu posvečamo dodatno pozornost.



Stanovalcem s posebnimi prehranskimi omejitvami in/ali presnovnimi motnjami je na voljo individualna prehranska obravnava, cilj katere je primeren vnos kljub določenim omejitvam. Kadar pa primerne dnevnega vnosa ni možno doseči zgolj s prilagojeno prehrano, je po posvetu z zdravnikom in dietetikom na voljo prehrana za posebne zdravstvene namene. Najpogosteje so to oralni prehranski dodatki.

Eva Žaberl, dietetičarka



Ohranjanje telesne teže

Priporočila pri ohranjanju telesne teže: v svoje življenje vključimo čim več gibanja, spimo vsaj 8 ur, nikoli ne izpustimo zajtrka. Izogibajmo se večjim porcijam hrane, uživajmo hrano z manj maščobami, bodimo pozorni pri pripravi hrane.

Vztrajno sledimo svojim ciljem in ustavimo stres, ob posebnih priložnostih pa si vendarle privoščimo dobre stvari.

 Zdenka Zemljak



Ustno zdravje omogoča splošno zdravje

Vsakodnevna skrb za zdravje zob in ustne votline je pomembna za splošno zdravje in vpliva na našo kakovost življenja.

Ustna votlina je del prebavnega trakta, dokazano je povezana s sistemskim zdravjem, saj spremembe in bolezni, ki izvirajo iz ustne votline, lahko vplivajo na preostale dele telesa. Bakterije iz ustne votline, ki povzročajo vnetja obzobnih tkiv, so znanstveniki našli v plakih na stenah žil blizu srca. Nezdravljena parodontalna bolezen lahko vpliva tudi na možgane. Vnetje obzobnih tkiv poveča odpornost na inzulin in glikemično kontrolo, kar poslabša sladkorno bolezen. Starostniki s parodontalno boleznijo imajo poleg vsega drugega tudi večje tveganje za pojav aspiracijske pljučnice.

Za vzdrževanje in ohranjanje zdravja zob in ustne votline je treba upoštevati prehranska priporočila, redno izvajati ustno higieno in redno obiskovati zobozdravnika.

 Dijana Glavaš



Bodimo optimisti

Optimizem je odraz osebne volje in je tesno povezan s trudom, da delo opravimo kakovostno. Optimisti se osredotočajo na rešitve bolj kot na težave. Sebe vidijo načeloma v proaktivni vlogi, ne samo kot ljudi, ki imajo srečo ali pa upajo, da se bo nekaj dobrega zgodilo. Zavedajo se, da s svojim trudom, delom in zagnanostjo lahko pomembno prispevajo k temu, da bo prihodnost podobna tisti, ki si jo želijo in jo načrtujejo. Optimisti v težavah vidijo priložnosti. Prepričani so, da jih lahko rešijo, ker svoj uspeh načrtujejo in ga pričakujejo.

 Nevenka Podbreznik



Potrebuje drug drugega

Ljubezniva in sočutna skrb za drugega je koda, vkodirana v življenje samo. Za svoje preživetje torej nujno potrebujemo drug drugega – vzajemno pomoč in naklonjenost. Brez tega se nam na planetu ne piše nič dobrega; to bi nam v svetu, kakršnega imamo, končno moralo postati jasno.

 Jožica Gornjak



Ministrici in poslanki smo predstavili utrip našega Doma

Januarja letos so nas obiskali ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti mag. Ksenija Klampfer in državna sekretarka Breda Božnik s svojo ekipo ter poslanka Celjske regije Janja Sluga.

Direktorica Doma Bojana Mazil Šolinc je gostom predstavila programe in storitve, ki jih izvajamo.

V osnovne dejavnosti institucionalne oskrbe starejših v Domu ob Savinji Celje in Centra za pomoč na domu se je v domsko ponudbo storitev dobro integral Dnevni center. Celotna ekipa si je ogledala tudi oskrbovana stanovanja in sistem delovanja klica na daljavo. S Centrom za krepitev spomina stopamo v stik z ljudmi z demenco in njihovimi

svojci izven našega Doma, saj se zavedamo, da delo z njimi zahteva visoko stopnjo empatije in sprejetosti, hkrati pa preko Demenci prijazne točke ozaveščamo o pomembnosti poznavanja demence v širšem okolju.

Dom ob Savinji Celje je dom povezanih ljudi, saj svojo naravnost kažemo tudi z izvajanjem programov med zaposlenimi, da stanovalcem omogočamo čim boljše kvaliteto bivanja. Kulturo bivanja smo nadgradili s kulturo usklajenih odnosov, kvaliteto procesov dela pa z uvedbo sistema E-qalin, ki temelji na kakovosti storitev in usmerja našo pozornost na dejavnike, ki so pomembni za dobro in uspešno delo.

Ministrica mag. Ksenija Klampfer je za domski časopis povedala:

Navdušena sem nad vsemi aktivnostmi, ki se dogajajo v Domu ob Savinji. Že takoj ko vstopiš v dom, v njem zaznaš prijetno in sproščeno vzdušje. Zaposleni so prijazni, ustrežljivi, spoštljivi do stanovalcev, na vsakem koraku se čuti povezanost. Direktorica in zaposleni svoje storitve in programe sproti prilagajajo in jih razvijajo glede na potrebe uporabnikov. Iskreno in odprto je tudi sodelovanje s svojci uporabnikov.

Tako je Dom ob Savinji tudi v širši javnost prepoznani kot eden tistih, ki uvaja nove storitve in vrsto zanimivih in sodobnih pristopov sodelovanja z uporabniki in njihovimi svojci.

Vesela sem, da vodstvu in zaposlenim ne manjka energije in novih idej tudi za naprej. Z odpiranjem doma v lokalno skupnost in povezovanje tudi s številnimi zunanjimi institucijami, društvi

ipd. krepi tako medgeneracijsko sodelovanje kot tudi siceršnjo vpetost in povezanost s skupnostjo. Lahko rečem, da smo kvaliteto storitev Doma ob Savinji Celje ter njegovo vlogo v lokalni skupnosti ter poslanstvo prepoznali tudi na ministrstvu. Iskreno se vam zahvaljujem za vse, kar naredite za vaše uporabnike.

Poslanka Državnega zbora Republike Slovenije Janja Sluga je izjavila:

Naš Dom ob Savinji je kraj, kamor se vedno znova rada vračam. Zame je zelo pomembno imeti pristen in neposreden stik tako z vodstvom doma, kot z njegovimi zaposlenimi in tudi s stanovalci. Že ob prvem obisku sem začutila pozitivno energijo stanovalcev in svojcev ter dobro voljo zaposlenih. Dobri medsebojni odnosi, iskrena skrb in delovni zagon dajejo rezultate, ki so lahko in morajo biti zgled vsem tovrstnim institucijam po Sloveniji. In za to izrekam vsem največje pohvale.

Podžupanja na obisku



»Zelo vesela sem, da sem lahko obiskala Dom ob Savinji Celje. Še posebej sta me prevzela toplina v očeh, ki jo opaziš pri vseh zaposlenih, in nasmeh na obrazu tistih, ki bivajo v tem domu. Že to, da gospa direktorica pozna vse stanovalce po imenu, je osnovni pokazatelj, da so v Domu ob Savinji pomembni medsebojni odnosi in da noben stanovalec ni samo številka. Povabili so me tudi na ogled Dnevnega centra, kjer so ravno imeli prijetno druženje s kužkom. Njihov dnevni center je odlična priložnost, da posameznik, še posebno tisti, ki težje skrbi zase, nekaj ur dnevno preživi v družbi, kjer mu je nudena tudi strokovna pomoč. Skratka, poslovala sem se s toplino v srcu in z veseljem jih kmalu spet obiščem.«

Breda Arnšek, podžupanja MOC

Praznovali smo jubilej dveh stoletnikov

V Domu ob Savinji smo pozorni na naše stanovalce in njim pomembna prazovanja ter dosežke. Prav posebno pozornost namenjamo našim najstarejšim stanovalcem ob njihovi stoletnici. V letu 2019 smo beležili kar dva jubileja, in sicer sta praznovala Miroslav Todorovič in Anton Grm.

Miroslav Todorovič je rojen 30. novembra davnega leta 1919. V svojem življenju je bil marsikje in videl marsikaj. Po večletnem iskanju se je ustavil v Celju in si s soprogo ustvaril družino. Ima sina in hči, dva vnuka in enega pravnuke. Zaposlil se je v podjetju Emo, kjer je večino časa delal kot vodja financ. Upokojil se je leta 1983. Leta 2002 mu je umrla žena, nato je nekaj let živel sam, leta 2013 pa se je odločil za odhod v Dom. Pravi, da se veseli naslednjega rojstnega dneva.

Anton Grm se je rodil 18. 12. 1919 kot najmlajši sin Ani in Ivanu Grmu v Gradiščah (Pijava Gorica). V družini je bilo 8 otrok, 3 bratje in 5 sester. Vojni čas je preživel v partizanih. Izobrazil se je na Višji ekonomski šoli v Mariboru in se kasneje zaposlil v Celjskih mesninah kot mesar. V Domu ob Savinji živi z ženo Silvo. V zakonu sta se jima rodili dve hčeri, Irena in Nevenka. Imata 4 vnuke in 6 pravnukov, ki jima prinašajo veliko veselje. V življenju mu največ pomenijo mir in dobri odnosi v družini.



Miroslavu Todoroviču sta prišla voščiti vnuk Uroš Perič in župan Bojan Šrot.



Čestitamo!



Anton Grm, obkrožen z županom, stanovalci in zaposlenimi.

E-QALIN – certifikat in nov začetek

Dom ob Savinji Celje je v oktobru 216 začel uvajati in izvajati evropski model kakovosti E-qalin, ki po definiciji stremi k napredovanju, izboljševanju procesov dela in storitev ter napolnjuje h kakovostnejšim odnosom in razumevanju potreb vseh treh interesnih skupin: stanovalcev, zaposlenih in svojcev.

Model je zastavljen za ocenjevanje obdobja treh let, kjer je treba s kriteriji in kazalniki opisati izvedbo procesov ter opredeliti odgovorne osebe. Za vsebinske načrte pa skozi čas v skupinah za kakovost pridobivamo predloge, ki jih uvrstimo kot manjše spremembe ali delne projekte.

Tudi zaposleni, stanovalci in svojci smo se vsa tri leta trudili za uspešno izvajanje projekta, ki je vplival na realizacijo kar 92 manjših sprememb in nastanek treh projektov, skupnega vodila za nadaljnji razvoj in uspešno delovanje Doma.

V oktobru 2019 se je prvo ocenjevalno obdobje uspešno končalo – na osrednji prireditvi ob dnevu starejših smo prejeli potrdilo na osnovi samoocene. Podelila nam ga je Tanja Imperl, direktorica podjetja Firis Imperl.

Pridobitev pozitivnega rezultata in potrdila na osnovi samoocene je delo vseh vključenih v izva-



janje modela, saj smo s skupnim požrtvovalnim delom vsi prispevali k dosegu velikega cilja.

Kot vodja kakovosti občutim, da je dosedanje delo veliko doprineslo k novim pridobitvam, še boljšim odnosom in večjemu zaupanju stanovalcev in stanovalk ter posledično zaposlenim. Rezultati dela so vidni in s ponosom lahko rečem, da jih cenijo vse interesne skupine.

Z mesecem oktobrom 2019 se je za nas obrnil nov list papirja za doseg še večjega cilja, za katerega se bomo v drugem ocenjevalnem obdobju še bolj suvereno trudili, saj vemo, da smo lahko znova in znova boljši, drugačni in močnejši.

Stanovalci, zaposleni in svojci bodo v skupinah za kakovost zopet izpostavili veliko novih in jasnih predlogov. V razvojni skupini, ki jo vodi direktorica s pomočjo strokovnih sodelavk, jih bomo časovno opredelili in jih poskusili oživiti. Zato morda na koncu samo še spodbuda in pobuda vsem, tako zaposlenim, stanovalcem Doma kot njihovim svojcem: predlogi so tisti, ki nam povedo, kje so šibke točke, kaj lahko spremenimo in kje se lahko še izboljšamo. Bodite pogumni in predlagajte – vsak predlog ima svojo težo.

 Lucija Pangerl, vodja kakovosti





Kultura usklajenih odnosov

Vsak človek si zasluži dostojno in kvalitetno življenje, že zgolj zaradi tega so pomembni dobri odnosi med stanovalci, svojci in zaposlenimi. S kulturo usklajenih odnosov smo dosegli izboljšanje medsebojnih odnosov, veliko boljše medsebojno komunikacijo in povezanost.

Delo s stanovalci je mnogo lažje, saj bolje poznamo biografijo vsakega posameznika in tako lažje prepoznamo njegove želje, potrebe, spremembe v vedenju in morebitne spremembe v zdravstvenem stanju. S kulturo usklajenih odnosov se lahko stanovalcu bolj celostno posvetimo, kar pomeni, da se nam tudi bolj zaupajo in povedo kakšne skrivnosti, za katere prej nismo vedeli. S tem smo pridobili njihovo zaupanje, kar pa je temelj za kakovostno opravljanje našega dela.

Vsak začetek nečesa novega je težak, vendar stremimo k boljši in pozitivni prihodnosti za vse udeležene. Zavedamo se, da bo s tem postalo naše delo še bolj kvalitetno ter nam bo vsem lažje, zato se je vredno potruditi, se povezati in se veseliti skupnega cilja.

Storitve Doma ob Savinji in število uporabnikov

Institucionalno varstvo, začasni sprejemi	251
Dnevni center	43
Oskrbovana stanovanja	28
Pomoč na domu	423
(v okviru pomoči na domu tudi dostava kosil)	176
Center za krepitev spomina	22
Abonenti	10
Skupaj uporabnikov	777
Skupaj storitev	953*

* Ker storitev pomoči na domu omogoča tudi prinašanje enega obroka hrane, so vsi prejemniki kosil tudi uporabniki pomoči na domu. Nekateri upravičenci imajo tako sklenjen dogovor o eni ali več storitvah v bivalnem okolju.

 Tim NOE I

Dom ob Savinji v krogu sodelovanja skrbi za višjo kakovost življenja starejših in hkrati bogati odnose v širši družbi.



Koraki, s katerimi iz leta v leto gradimo kulturo usklajenih odnosov

2015



4 sodelavke končale izobraževanje (januar 2014–november 2015); prvi načrti implicitnega in eksplicitnega načrtovanja

2016



Izobraževanje v Domu in izvajanje; začetek uvajanja sistema kakovosti E-Qalin

2017



Razdelitev na 2 dela Doma;
2 strokovna tima (dipl. med. sestra, socialna delavka, delovna terapevtka, fizioterapevtka);
članici tima se pričneta izobraževati za vodjo organizacijske enote;
prenos informacij med timi in strokovnimi sodelavci

2018

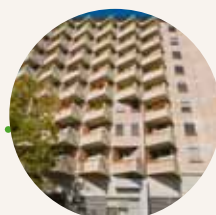


Kultura usklajenih odnosov – prvi del Doma; izobraževanje zaposlenih

2019



Kultura usklajenih odnosov – drugi del Doma; izobraževanje zaposlenih



1. aprila Dom razdeljen na 4 notranje organizacijske enote, 2 strokovna tima ohranjata dosedanje prakso;
po nadstropjih se izvajajo intervizije;
uvajajo se referenčne osebe;
uvajajo se avtonomni delovni timi



4 notranje organizacijske enote
2 strokovna tima
1 x tedensko sestanek štirih NOE z direktorico
1 x tedensko sestanek NOE 1. in 2. ter NOE 3. in 4.
posvetovalni kolegij po potrebi oz. 1 x mesečno
strokovni svet min. 4 x letno
vsa srečanja po 13. uri izjemoma po 12. uri



Predstavitve kulture usklajenih odnosov na konferenci na Brdu pri Kranju

Dnevni center deluje že 15 let

Dnevni center je prostor za vse starejše, ki želijo svojo jesen življenja preživeti aktivno in v družbi vrstnikov. Večina jih k nam prihaja vsak dan, nekateri pa tudi samo nekajkrat tedensko ali samo ob določenih dneh. Dnevno nas obišče od 18 do 24 uporabnikov.

Vsakdo, ki nas je v petnajstih letih obiskal, je pripomogel k temu, da Dnevni center še vedno zelo aktivno deluje in se razvija. Vsi zaposleni smo veseli in ponosni, da skupaj z uporabniki ustvarjamo prijetne in lepe trenutke vsak dan.

To je okolje, v katerem si prizadevamo, da se naši uporabniki počutijo varne, sprejete in slišane. Zaposleni se nenehno trudimo med uporabnike vpeljevati kulturo usklajenih odnosov.

Namen zaposlenih v Dnevnem centru je, da spodbujamo starejše k čim večji samostojnosti. Skupaj z njimi raziskujemo bogat življenjski svet, odkrivamo njihove zmožnosti, talente in hobije ter to vnašamo v naše delo. Posvetimo se vsakemu posebej in vsem skupaj. Delujemo kot skupina, v kateri je vsak posameznik spoštovan in enakovreden. Veseli smo vseh zunanjih obiskov. Enkrat tedensko nas obiščejo učenci OŠ Glazija, s katerimi tke-
mo lepe medgeneracijske vezi.

Letos smo skupaj praznovali 15 let delovanja Dnevnega centra. Direktorica Bojana Mazil Šolinc nas je presenetila z odlično torto, ki so nam jo pripravili v domski kuhinji, in lepim voščilom. Ob zvokih harmonike smo se zavrteli in skupaj zapeli. Preživeli smo čudovito dopoldne, polno smeha in dobre volje.

Smo kot veliko športno moštvo, ki se rado družijo in povezuje.



*Preživite vsakodnevno življenje tako,
kot bi plezali na goro.
S pogledom na vrh se v mislih
osredotočite na cilj,
vendar ne spreglejte čudovitih
razgledov,
ki se vam odpirajo med potjo.*

H. Melchart

Starostniki doma s pomočjo negovalk

Iz članka, objavljenega v Reporterju, avtorica Biserka Karneza Cerjak

Službe, ki jo opravlja že dvajset let, negovalka Nina Zakšek iz Doma ob Savinji Celje, ne bi zamenjala za nobeno drugo. Tako zanjo kot za vse negovalke, ki vsak dan doživljajo srečanja z nemočnimi, starejšimi osebami, je predvsem pomembno, da povsod, kamor vstopajo, zagotovijo vse potrebno, od nege do oskrbe, ter pripomorejo, da lahko starejši še naprej ostajajo v domačem okolju.

Dom ob Savinji v Celju oskrbuje približno 400 uporabnikov na njihovih domovih na območju mestne občine Celje in treh okoliških občin, Vojnika, Štor in Dobrne. Skrb za uporabnike na domu brez svojcev ali ko ti zanje ne poskrbijo, kot bi morali, je odveč. Direktorica doma Bojana Mazil Šolinc je za Reporter povedala, da se strokovne delavke in socialne oskrbovalke za pomoč na domu odzivajo v vseh primerih, če tudi težko rešljivih: »Osebo sem bila priča, v kako hudih izrednih razmerah je živel starejši gospod, ki smo mu nato v sodelovanju s centrom pomagali urediti bivališče.«

Negovalke, deklice za vse

V Štorah, kjer živita zakonca Vinka in Mihael Križnik, smo se oglasili med obiskom negovalke Nine Zakšek. Zakoncema pomaga čistiti stanovanje vsak drugi teden.

»Pomoč na domu je urejena tako, da jo izvajajo ponekod centri za socialno delo, druge domovi, lahko jo izvajajo tudi zasebniki,« pove Nina z dvajsetletno izkušnjo negovalke. »Dom je eden redkih z zagotavljanjem skoraj vseh storitev, od pomoči na domu, ki vključuje osebno nego ali pomoč pri osebni negi, pomoč pri osnovnih gospodinjstvih opravilih. Vanjo je vključeno osnovno pospravljanje, pranje, postiljanje, nabava živil, iz našega doma razvozimo kdaj tudi po 170 kosil dnevno. Uporabnike spremljamo po opravkih, zanje urejamo obisk patronažne sestre, preglede pri zdravniku ...

slovenija

Starostniki doma s pomočjo negovalk

BISERKA KARNEZA Foto BISERKA KARNEZA

Biserka.karneza@reporter.si

Službe, ki jo opravlja že dvajset let, negovalka Nina Zakšek iz Doma ob Savinji Celje, kjer zagotavljajo različne programe in storitve za starejše v širši celjski regiji, ne bi zamenjala za nobeno drugo, četudi bolj plačano delo. Tako zanjo kot za vse negovalke, ki vsak dan doživljajo srečanja z nemočnimi, starejšimi osebami, je predvsem pomembno, da povsod, kamor vstopajo, zagotovijo vse potrebno, od nege do oskrbe, ter pripomorejo, da lahko starejši še naprej ostajajo v domačem okolju.



Eden doma, drugi v domu, a še vedno so pripravljeni za skupno družbo. Regija Zajo in Franc Karneza.

Dom ob Savinji v Celju, kjer živi 240 oseb, oskrbuje še 400 uporabnikov njihovih domov na njihovih domovih na območju mestne občine Celje in treh okoliških občin, Vojnika, Štor in Dobrne. Za to, da je mreža uporabnikov dobro pokrita in da ni nihče med njimi ni ogrožen, premljujejo s skupnimi sredstvi. Osebo sem bila priča, v kako hudih izrednih razmerah je živel starejši gospod, ki smo mu nato v sodelovanju s centrom pomagali urediti bivališče.

Upokojenka Bronislava Rot je narodila in postala številne druge prde.

Zakonca Vinka in Mihael Križnik iz Štor sta se zdoma izselila in se preselila v Celje.

Delovanje s centrom pomagali urediti bivališče. Za najbolj neobdelane posrednike so Zavetišče za brezdomne, med njimi so po besedah direktorice Šolinc tudi takšni, ki na vse načine zavračajo pomoč, četudi se znajdejo v najtežjem položaju.

Niso redki, ki se bojijo othoda v dom, zato v Doma ob Savinji pripravijo številne aktivnosti z namenom, da prilo-

Imamo spleteno dovolj veliko socialno mrežo, saj med delom spoznaš veliko ljudi, imamo dovolj informacij, zato lahko uporabnikom veliko svetujemo. So ljudje, ki živijo v hišah, kamor hodimo le socialne oskrbovalke, enkrat s kosilom, morda še kasneje za osebno nego in urejenost... V nekaterih primerih imamo nego trikrat dnevno, saj so svojci po službah, partnerji, če so še živi, tega ne zmorejo, ker gre za težko delo.«

Kakšne so izkušnje negovalke Nine Zakšek pri delu s starostniki iz zadnjega obdobja v primerjavi z minulimi leti? »Dejstvo je, da ko sem začela delo negovalke, je bilo še malo uporabnikov, po dvajsetih letih pa se je struktura ljudi zelo spremenila. Starostna doba raste, zdaj imamo veliko ljudi, ki bodo kmalu stoletniki. Spremenile so se tudi socialne razmere, ljudje si ne morejo več privoščiti, da bi živeli v domu. V domovih tudi ni dovolj prostora, obenem država spodbuja, da bi starejši ljudje ostajali v domačem okolju.«

Delovanje Centra za krepitev spomina v letu 2019

V letu 2019 je Center za krepitev spomina nadaljeval z izvajanjem aktivnosti, ki so bile načrtovane že ob ustanovitvi, in uvajal projekte, ki smo jih prepoznali kot priložnost za sodelovanje z lokalno skupnostjo in širjenje znanj o demenci.

Vsaka sreda v letu med 16. in 18. uro je še vedno namenjena druženju obolelim z demenco, ki ga vodijo naše skrbne prostovoljke v sodelovanju z Dnevnim centrom Doma ob Savinji Celje.

Skupina za samopomoč svojcem obolelih z demenco, ki jo vodi direktorica Doma Bojana Mazil Šolinc, je od leta 2017 ves čas aktivna. V letu 2019 smo vsak mesec pripravili za svojce aktualno temo, ki nam je odprla prostor za pogovor, v katerem je lahko vsak našel kaj zase. Sodelovali smo z Ivanko Marić na temo moč besed, pohvale, ovir, stisk in strahov, ki jih prinaša soočanje z demenco. Marta Križnar Škapin je spregovorila o vlogi svojcev ob namestitvi v domsko oskrbo. Nekateri člani skupine so stalni, vedno znova pa se srečanj udeležijo svojci, ki potrebujejo pomoč zase in iščejo primeren prostor in teme za pogovor. Veseli nas, da vsi

udeleženi aktivno sodelujejo in smo drug drugemu v oporo.

V marcu smo se odzvali na povabilo združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo in v Laškem pripravili predavanje na temo demenca in nudenje oblik pomoči, ki sta jo pripravili delovna terapevtka Lucija Pangerl in socialna delavka Martina Tekavc.

Ob zaključku projekta Živeti z demenco smo sodelovali kot partnerji v projektu na okrogli mizi, ki jo je koordinirala Janja Romih v sodelovanju s povabljenimi aktivnimi člani. Potekala je na temo Otroci in stari starši z demenco, nato pa je sledila predstava Oče, na katero so bili povabljeni vsi, ki so v projektu sodelovali.

V okviru svetovnega dneva zdravja je bila v petek, 5. aprila 2019, na Malem odru SLG Celje uprizorjena tragična farsa Floriana Zellerja, Oče.

Predstava Oče lepo prikaže stiske obolelega z demenco in celotne družine oz. vseh vpletenih. Igralci odlično uprizorijo, kako močna so ta občutja nemoči, ki jih kot posamezniki doživljajo.



S pohodom za spomin ozaveščamo občane, da so med nami ljudje z demenco, ki potrebujejo našo pomoč in pozornost.



Demenca v objemu družine



Po predstavi je bila okrogla miza na temo demence. Moderatorica Tatjana Doma iz SLG Celje je k pogovoru povabila doc. dr. Martina Rakušo, dr. med., spec. nevrologa, ki je zaposlen na Oddelku za nevrološke bolezni UKC Maribor, in Martino Tekavc, socialno delavko v Domu ob Savinji Celje. K pogovorni mizi pri odprtih vprašanjih za občinstvo so povabili tudi direktorico Doma ob Savinji Celje Bojano Mazil Šolinc in igralce predstave Oče, Branka Završana, Lučko Počkaj in Manco Ogorevc.

Ozaveščanje o demenci v vseh fazah, ki doletijo človeka s to boleznijo, je zelo pomembno. Nevrolog dr. Martin Rakuša je izpostavil, kako pomembna je zgodnja obravnava. V Domu ob Savinji Celje se tudi preko Centra za krepitev spomina trudimo ozaveščati obolele in svoje ter jih vabimo v svoje skupine, saj se zavedamo, da je izjemnega pomena okrepiti svoje, ki se soočajo z napredovanjem te bolezni.

Celje zdravo mesto je tudi letošnje prvo soboto v aprilu gostilo vrsto stojnic, kjer se je predstavil tudi Center za krepitev spomina. Aktivna udeležba na stojnici je pripeljala do nadaljnjega sodelovanja z društvu upokojencev, s katerimi smo nadaljevali predstavitev delovanja Dnevnega centra, Centra za pomoč na domu in Centra za krepitev spomina.

V Centru za krepitev spomina, ki deluje pod okriljem Doma ob Savinji Celje, smo 18. novembra 2019 v Narodnem domu v Celju organizirali predavanja za širšo javnost na temo demence.

Letošnji naslov predavanj smo poimenovali **Demenca v objemu družine**.

Direktorica Doma Bojana Mazil Šolinc je v goste povabila čudoviti predavateljici, ki sta nam predali svoje znanje in izkušnje ter nam res lepo, nazorno in ganljivo predstavili svoje delo z osebami z demenco.

Sabina Sajtl, dipl. med. sestra, ki dela na področju psihiatričnega zdravja v skupnosti in nadzorovane obravnave v Psihiatrični bolnici Vojnik, nam je na preprost način predstavila razvoj bolezni in nam predala znanje, kako ravnati z obolelimi.

»Iskreno sem bila vesela, da ste me povabili k sodelovanju, saj sta širjenje znanja in osveščenost ljudi o tej zahrbtni tihi bolezni, kot je demenca, izredno pomembna. Navdušena sem bila nad izbiro prostora, ker ste se s tem dokazali, da se želite približati vsem ljudem, tudi tistim, ki zaradi različnih razlogov ne bi prestopili praga neke ustanove.

Želim vam še naprej veliko uspehov na tem področju, razumevanja in strpnosti ter dobrih medsebojnih odnosov.»

Na koncu še misel:

Ker moja mama ne more več prečkati mostu v moj svet, se moram jaz podati k njej.

In tam čez, v mejah njenega duševnega stanja, onstran naše družbe, temelječe na stvarnosti in smotrnosti, je še vedno spoštovanja vreden človek in čeprav po splošnih merilih ni vedno razumen, je kljub temu na svoj način briljanten.

A. Kogoj

Vidka Kuselj je z nami podelila svoja občutja ob spremljanju bolezni, Alzheimerjeve demence, pri svojem možu in nam spregovorila o svojem soočanju z demenco. Gospa Vidka je priznana mojstrica besede z globoko izpovedno močjo, kar je čutiti tudi v knjigi, kjer zna preprosto, a hkrati nazorno predstaviti vse drobne trenutke, ki se zlivajo v celoto. V svoji zgodbi zelo lepo opiše vse stopnje te bolezni, vse stiske bolnika, njenega moža, njene stiske in žalost ob zavedanju nemoči. Zaradi izjemnega čutenja je zmogla prepoznati pravilne pristope.

»Začelo se je pravzaprav slučajno, ko je en izvod moje knjige *Zdaj sem tvoja Moja* prišel v roke direktorici Doma ob Savinji, gospe Bojani Mazil Šolinc. Prijetno sta me presenetila njen odziv in odločitev, da knjigo predstavim v njihovem Domu, predvsem pa sem bila počaščena, da sem bila gostja tudi na prireditvi *Demence v objemu družine v Narodnem domu*.

Ko začutiš, s kakšno empatijo, zavzetostjo in skrbjo v tem Domu pristopajo k osebam z demenco, ti je toplo pri srcu. Druženje v Narodnem domu je bilo polno čustev, predvsem pa zelo poučno in koristno. Uvodno predavanje nam je odstrlo veliko spoznanj in uporabnih nasvetov, kako postopati z bolnikom ob različnih

stopnjah demence. Žal mi je, da takega predavanja nisem slišala pred leti, ko se je podobna zgodba začela dogajati mojemu možu.

Sama sem ravnala po občutku. Dobila sem potrditev, da je bilo moje ravnanje pravilno, vendar sem morala to ugotoviti sama, saj se pred desetimi leti o tem žal skoraj ni govorilo. Bilo bi mi lažje in gotovo bi se izognila marsikateri težavi in napaki.

Prijetno me je presenetil tudi odziv obiskovalcev na mojo knjigo. Hvaležna sem za povabilo, da sem se lahko udeležila tega srečanja.«

Vidka Kuselj



V Centru za krepitev spomina se zavedamo, da demenca lahko potrka na vsaka vrata, na nas pa je, da jo sprejmemo in naprej živimo skupaj z njo. Prav zato je pomembno, da lahko na predavanjih in v skupinah za samopomoč delimo izkušnje.



Predavanje Komunikacije z ljudmi z demenco v Narodnem domu je vzbudilo veliko zanimanje med zaposlenimi Doma ob Savinji Celje in lokalno skupnostjo. V drugem delu je sledil pogovor, ki ga je vodila direktorica Doma z avtorico knjige *Zdaj sem tvoja Moja*.



Komuniciranje z bolnikom, obolelim za demenco

Človekovo pravo življenje je pogosto življenje, ki ga sploh ne živi.

O. Wilde

Komunikacija z drugimi je za bolnika z demenco izrednega pomena. Z njim komuniciramo neposredno in posredno, besedno in nebesedno, on z nami prav tako. Bolnika moramo znati poslušati in se znati pogovarjati z njim. Na bolnika ne deluje ugodno in pomirjujoče le glas, temveč tudi naša mimika, kretnje in drugi gibi.

Z bolnikom se pogovarjamo razločno, preprosto, počasi in po potrebi iste besede (vprašanja, pripočila, navodila) tudi ponovimo. Z njim se pogovarjamo tudi tedaj, ko imamo vtis, da nas ne razume povsem. O vseh ukrepih ga obvestimo vnaprej, četudi nas morda ne razume povsem. Prav tako moramo pokazati razumevanje za vse bolnikove besedno izražene želje ali razlage, pa čeprav so včasih želje neuresničljive ali razlage nerealne.

Z bolnikom govorimo spoštljivo tako kot s komerkoli, ki ga poznamo (dosledno ga vikamo). Bolnik z demenco je odrasel človek in je osebnost, zato je skrajno neustrezno, če z njim komuniciramo kot z otrokom.

Besedno sporazumevanje ima velik pomen, čeprav je pogosto otežkočeno. Prav tak pomen pa imajo besedna sporočila (recimo mimika, kretnje, hoja, hranjenje, vsakdanje aktivnosti in drugo), po katerih pogosto zelo dobro ocenimo trenutno bolnikovo počutje in morebitne telesne in duševne motnje.

Prostori, kjer živijo bolniki, naj bodo prostorni, svetli, zračni in opremljeni z držali. Robovi pohištva naj bodo zaobljeni, radiatorji zaščiteni.



V Narodnem domu je bilo veliko občanov in predstavnikov institucij v Celju, s katerimi smo povezani tudi preko Centra za krepitev spomina. Sodelovanje vseh deležnikov je odlično.

Spalnice naj imajo nočne lučke, ki morajo biti primerno varne. Včasih je potrebno, da v spalnica h ponoči ni popolna tema. Zgodi se, da je bolnik v temi nespečen, nemiren, glasen in vstaja, v rahlo osvetljeni spalnici pa se umiri in zaspi. V kopalnici naj bo tudi sedežna prha. Bolniki se pogosto bojijo kadi, napolnjene z vodo, ki je tudi dejansko nevarna za njih. Zaradi spominskih motenj so bolniki negotovi in pogosto neorientirani. V dnevni prostor zato namestimo koledar in uro, oboje mora biti dobro vidno. Vrata sob in sanitarnih prostorov opremimo s simboli. Bolnike vsak dan spominjamo na predmete v okolici in jim pripovedujemo novice. Časopis je poleg radijskega in televizijskega sprejemnika nepogrešljiv. Bolnike spodbujamo h gibanju po prostorih, k uporabi predmetov v prostorih in pripovedovanju o različnih dogodkih.

👉 Sabina Sajtl, dipl. m. s.

Literatura:

1. Kogoj, A. 2003. *Celostna pomoč bolniku z demenco*, str. 3–80. Ljubljana: Viceversa.
2. Kogoj, A. 2007. *Značilnosti in razumevanje demence*. V: J. Mali, A. Milošević (ur.), *Demenca, izziv za socialno delo*, str. 15–21). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Ljubljana.

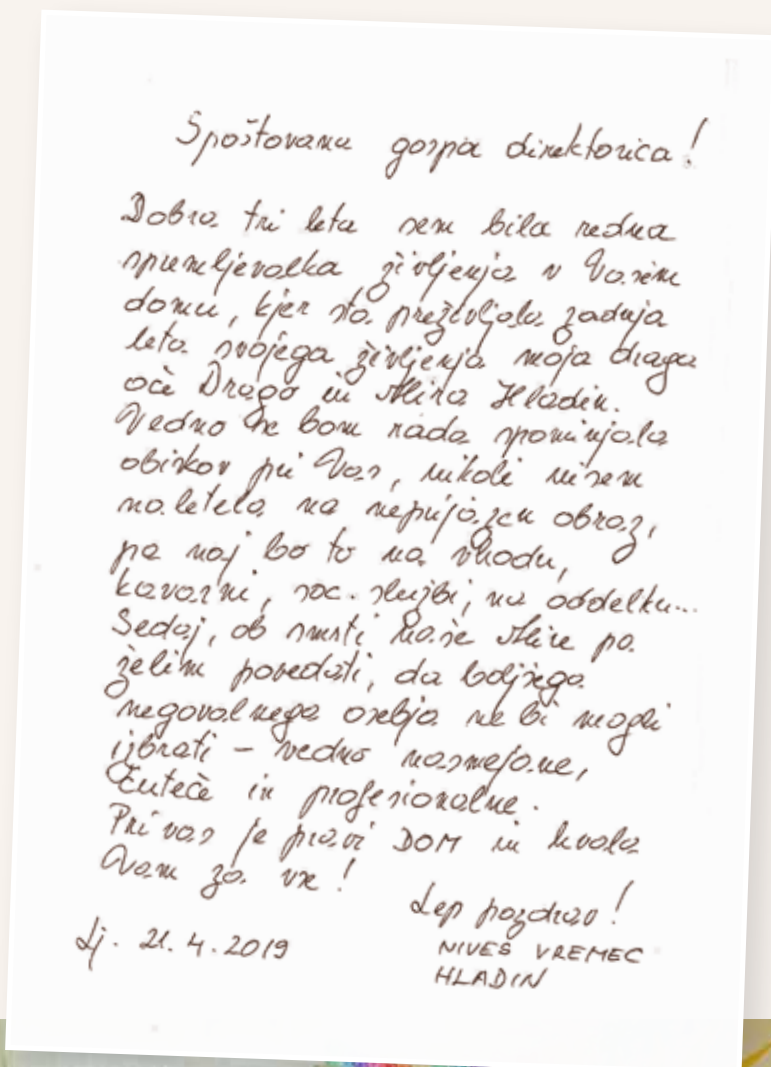
Svojci so hvaležni za podporo

Demenca! Hudo! Ampak moji mami se to ne more zgoditi. Veliko bere, hodi na predavanja tretje univerze, sama skrbi zase ... Pristanek je trd – mami je dementna. Soočim se z vsemi znaki. Prevzamejo me strah, občutek nemoči in krivde.

Pomoč so mi ponudili v Domu ob Savinji. Spoznala sem, da s svojimi strahovi in občutkom nemoči nisem edina, da nisem osamljena. Sprehod za spomin, Celje, mesto, prijazno demenci, me je soočilo z dejstvom, da nas je veliko, da nas je vedno več. Že sam pogled zadostuje, da se udeleženci razumemo. Hvala za to spoznanje.

Vsem v Domu ob Savinji sem hvaležna za podporo, razumevanje in optimizem. Vem, da moji mami naredijo tisto, česar sama ne znam in ne zmorem. Hvala gospe direktorici, celotnemu vodstvenemu timu doma, predvsem pa vsem, ki s predanostjo, potrpljenjem in prijaznostjo skrbijo za mojo mamo in vse druge oskrbovance. To so ljudje, na katere vsak dan pomislim s hvaležnostjo.

Majda Rojc



Ob prazniku 8. marca stanovalkam podarimo rožice, ob dnevu mučenikov pa nikoli ne pozabimo stanovalcev.

Naj prostovoljka Anica Gaber

Anica Gaber je že šest let zaposlena v Domu ob Savinji Celje. Pred štirimi leti je prevzela pevsko druženja zborčka stanovalcev, sedemnajst let pa že kot prostovoljka vodi zbor zaposlenih Doma ob Savinji Celje.

Že kot deklica je rada pomagala sosedom pri kakšnem delovnem opravilu. V 8. razredu je začela obiskovati orglarsko šolo v Mariboru. Štiri leta je vsako soboto redno hodila na predavanja in urice igranja orgel. Končala je tudi nižjo glasbeno šolo iz klavirja. V cerkvi sv. Cecilije v Celju je postala redna prostovoljka organistka. Vsako nedeljo je pri petih mašah igrala na orgle in pomagala tudi pri čiščenju cerkve. Kar nekaj let je kot prostovoljka vodila mešani pevski zbor PZ Štore in ženski PZ Društva invalidov Celje. Pred sedemnajstimi leti jo je prijatelj iz Doma ob Savinji Celje povabil k sodelovanju, saj so želeli sestaviti zborček zaposlenih, ki bo sodeloval na reviji zaposlenih vseh slovenskih domov za starejše. In od takrat je »njihova«. Občasno, predvsem po potrebi, vadijo, se družijo, nasmejijo, poveselijo in kaj lepega zapojejo. Sodelujejo na revijah zaposlenih in s pesmijo večkrat na leto razveselijo stanovalce v Domu ob Savinji. Anici je najlepše ob božiču, ko opazi iskrice v očeh stanovalcev in kakšno solzo kot znak hvaležnosti in veselja zaradi petja. Takrat se zave, koliko lepega s tem naredi za druge. To je tisto, kar ji da nenadomestljiv občutek zadovoljstva.

Pred šestimi leti je v Domu dobila tudi redno službo. Od takrat včasih s kakšnim stanovalcem kar sredi hodnika zapoje kakšno kitico narodne pesmi. Pred štirimi leti je prevzela pevsko druženja zborčka stanovalcev. Srečujejo se vsak teden, se prijetno družijo in prepevajo. Z zborčkom sodeluje tudi z nastopi na prireditvah v Domu, sodelovali pa so že tudi na pevskih revijah. Članov zborčka se zbere od pet do dvajset. Imajo se radi in z veseljem pojejo, kar osrečuje tudi Anico, saj ve, da jim



Bojana Mazil Šolinc, predsednik RS Slovenije Borut Pahor in Anica Gaber

lahko polepša kakšno urico na teden. V tem letu jo je Dom predlagal za prostovoljko leta 2018. Kot prostovoljka je bila nato tudi izbrana in povabljen na slavnostno podelitev. V spremstvu direktorice Bojane Mazil Šolinc je obiskala Brdo pri Kranju, kjer je prejela priznanje za naj prostovoljko leta 2018.

Tako se njeno prostovoljstvo prepleta skozi njeno delo in življenje. Sama pravi, da so trenutki, ko stanovalcu s pesmijo polepša dan, izjemni. Prijazna zahvala, včasih stisk roke ali objem, lahko samo iskrica v očeh stanovalca, vse to ji daje občutek hvaležnosti, da je nekaj dala in še več prejela.

 **Mateja Škrinjar v sodelovanju z Anico Gaber**

Paliativna oskrba

Kljub hitremu tehnološkemu razvoju in uspehom sodobne medicine marsikdaj ni ozdravitve. Če se bolezen razširi in prizadene za življenje pomembne organe, bolezen ni več obvladljiva. V takih primerih postopki intenzivne medicine (prevečkrat uporabljeni) ne zaustavijo bolezni, obremenijo bolnika in ne ublažijo težav, ki jih povzroča napredovala bolezen. Takim bolnikom v preostalih mesecih življenja odpravlja in blaži simptome bolezni paliativna oskrba.

Paliativna oskrba pomeni vseobsegajočo oskrbo bolnika: nego, obvladovanje bolečine in drugih simptomov bolezni, obenem pa lajšanje psihičnih, socialnih in duhovnih problemov. Vse te mnogotere oblike pomoči izboljšajo kakovost življenja in omogočijo obolelim dostojno življenje do smrti. Načela paliativne oskrbe spoštujejo življenje in sprejemajo umiranje kot naravno dogajanje. Pogoj za dobro paliativno oskrbo je dobra komunikacija med osebjem, bolniki in njihovimi svojci. Bolnik in njegovi bližnji naj strokovnjakom, ki sodelujejo v timu paliativne oskrbe, zaupajo svoje težave, želje in pričakovanja. Prav tako je pomembno, da aktivno sodelujejo pri načrtovanju postopkov obravnave za čas, ko sami ne bodo mogli aktivno odločati (odklonitev zdravljenja v bolnišnici v zadnjem obdobju bolezni, odklonitev oživljanja in ostalih postopkov brezupnih poskusov podaljševanja življenja). Tako bolnik in njegovi svojci postajajo enakovredni člani tima in aktivno sodelujejo pri zdravljenju. Svojcem pa nudimo pomoč tako med boleznijo kot tudi po bolnikovi smrti, v času žalovanja.



Albana Veselaj Hrkić

Komuniciranje v paliativni oskrbi

Komuniciranje je glagolnik besede komunicirati, ki pomeni sporazumevanje oziroma izmenjavo informacij ali misli. Komuniciranje oblikuje naša stališča, tako si ljudje izmenjujemo svoja razmišljanja in doživljanja ter sporočamo svoje potrebe.

Medsebojno sporočanje se dogaja razumsko, telesno in čustveno. Z oblikovanjem besednega in nebesednega komuniciranja se oblikujejo tudi medsebojni odnosi. V te odnose vstopamo s svojo osebnostjo, znanjem, vedenjem, izkušnjami in predstavami.

V času neozdravljive bolezni je komuniciranje zelo pomembno. V tem obdobju je človek najobčutljivejši za vse, kar se dogaja z njim, ne smemo pa pozabiti, da neozdravljiva bolezen ne vpliva samo na življenje pacienta, ampak tudi na življenje njegovih svojcev.

Umiranje je proces, o katerem se običajno ljudje težko pogovarjamo. Za kakovostno izvajanje paliativne oskrbe pacienta je nujno potrebno komuniciranje med vsemi deležniki procesa, tako pacientom kot njegovimi svojci ter izvajalci zdravstvene nege in oskrbe. Ob neozdravljivi bolezni nas spremljajo stiske in strahovi.

Izvajalci zdravstvene nege in oskrbe smo zavezani, da te stiske in strahove, ki nastanejo ob koncu življenja, prepoznamo ter ponudimo pomoč pacientu in njegovemu svojcu. Dolžni smo nuditi pomoč pri premagovanju bremen in stisk brez obsojanja in z empatičnim odnosom. V Domu ob Savinji si vsi zaposleni prizadevamo graditi tako s stanovalci kot njihovimi svojci partnerski odnos, ki temelji na zaupanju.



Dijana Glavaš



Dom povezanih ljudi

Ob Savinji na klopci,
star dedek sedi,
se v vodo zagleda
in si govori:

»Sem pol sveta prehodil
in videl marsikaj,
a proti vsemu temu,
je tukaj pravi raj.
Naš Dom nas privabi
v svoj objem,
prijazno in toplo je v njem.

Nismo nikoli sami, ker
domsko osebje za nas
poskrbi. Zato tudi
starost je lepa lahko,
če zdravje ti služi,
in če veš, da tu si kot gost,
ne po sili, ampak prost.
Z veseljem bom še
na klopci sedel,
ker vem, da lahko srečen sem,
ko v ta prijazni Dom
lahko prišel sem.«

Jožica Zeme

Ko deklica mlada sem še bila,
sem gledala rada lepote neba.
Ko zvezde in luna skrile so se,
je sonce pokukalo iz zagore.
Takšne lepote ne vidiš nikjer,
pa če pretakneš celo vesolje.

Naš sonček nas greje
tudi pozneje,
ko nismo več mladi in
zebe nas tudi pomladi.
Lepo je na klopci sedeti in
v svetle zvezdice zreti.

To dano nam je,
da naše življenje
polepšano je.
Hvaležni bodimo za to,
pa vedno nam bo lepo.

Jožica Zeme

Kako sem zapolnila urico
8. februar

Za nekatere čisto običajen,
zame pa je dan kulture drugačen.
Že hodnik se mi je drugačen zdel,
ker skupni prostor v pričakovanju bil
je cel.

Vodila sem urico na kulturni dan.
S smehom in soncem mi je obraz bil
nasmejan.
Ponosno smo zapeli slovensko himno
in prebrala sem pesmi, posvečene
Prešernu.

Zborček je zapel iz vsega srca,
jaz pa sem prebrala pesmi mojega srca.
To bil je res poseben dan,
ker s soncem bil je obsijan.

Marija Sivka

Telovadba za možgane



Možgani niso mišica, vendar za dobro delovanje potrebujejo tudi nekakšno svojevrstno telovadbo, ki nas lahko obvaruje pred najhujšimi boleznimi. Možgani niso zelo drugačni od mišic telesa, ki uplahnejo, če ne izvajamo fizične kondicije, prav tako uplahnejo možgani, če ne izvajamo miselnih aktivnosti.

Večina ljudi posveča veliko pozornost fizični kondiciji, toda malo se jih zaveda, da je treba vzdrževati tudi mentalno kondicijo. Možgane bi morali trenirati tako pogosto, kot treniramo roke in noge, saj so rezultati mentalnega treninga pozitivni in dobrodošli.

Trening možganov je naložba za dobro in kvaliteto življenje, saj se nam predhodno miselno delo in aktivnosti poznajo v prihodnosti.

Trening lahko traja le nekaj minut na dan, vendar nagrada našega vztrajnega dela povzroči spremembo na mnogih področjih življenja.

Za ohranitev dobre mentalne kondicije je potrebnih nekaj korakov, kot so:

- Gibanje, fizična aktivnost in aerobna vadba: s tem pospešimo delovanje srca, kar vpliva na pospešitev krvnega obtoka in pridobitev kisika za možgane – kar je torej dobro za naše srce, je dobro tudi za možgane.
- Premagovanje ovir in dodajanje moči: dodajanje pozitivnih ovir (npr. hoja v hrib, glasno smejanje ...) spodbudi razmišljanje in posledično aktivacijo možganov.
- Izboljšanje znanja: iskanje novega znanja, reševanje zapletenih nalog in branje tistega, kar je za nas zanimivo, aktivira možgane na področju kratkoročnega in dolgoročnega spomina.
- Poskusimo nekaj novega: učenje nečesa novega (npr. glasbenega instrumenta ali jezika) po 25. letu starosti je dober način ohranjanja živahnih možganov. Bolj se nam dejavnost zdi težka, bolj je. Napor je dober za možgane.
- Zavozlane uganke: naj bo to križanka ali sudoku – reševanje miselnih ugank je način aktiviranja možganov in pot, da jih še izostrite. A pomembno je, da rešujemo takšne uganke, ki so res izziv. Ko postane križanka prelahka, možgani začno vegetirati.
- Pravilna prehrana: k izboljšanju in delovanju možganov prispeva tudi dobra, uravnotežena prehrana. Za vzdrževanje zdravih možganov in vitalnosti uma sta pomembni stabilna raven glukoze v krvi ter zadostna količina železa, mineralov in vitaminov, beljakovin in nenasičenih maščobnih kislin.

Pomembno je zavedanje, da si moramo zastaviti dobro pot in cilje, kako lahko pripomoremo h kvalitetnejšemu življenju. Možganska telovadba nam vsekakor pomaga doseči to, kar si želimo, torej da z možgani premagujemo miselne napore in zaplete.

Jesenska prireditev v Domu

Na povabilo Doma ob Savinji sem se z največjim veseljem udeležila jesenske prireditve, ki je potekala 30. septembra 2019 v jedilnici Doma. Kot predstavnica ustanovitelja v svetu zavoda sem sicer pisno seznanjena z dogajanjem v Domu, vendar pa sem želela prireditev še dejansko doživeti.

Ko sem nekaj minut pred deseto uro hodila proti Domu, se je že zunaj slišalo prijetno in razigrano petje, kar je dodatno pospešilo moj korak, da ne bi česa pomembnega zamudila. Jedilnica je bila že precej polna in vsi smo nestrpno čakali, da se prireditev začne. Program sta povezovala dijaka Srednje zdravstvene šole Celje, ki sta uvodno besedo predala direktorici, gospe Bojani Mazil Šolinc. Slednja nas je kot vedno toplo pozdravila in nam predstavila aktualno dogajanje v Domu ter projekte in dosežke, ki so jih skupaj uresničili prebivalci in zaposleni. Z glasbeno-plesnima predstavama so najprej nastopili predšolski otroci iz vrtca Anice Černejeve, ki so nas s svojo razigranostjo povsem spontano vključili v uprizarjanje grajenja hiške. Sledil je simpatičen plesni nastop enega izmed nižjih razredov 3. OŠ, ki nas je z energičnim plesom »Kavbojci in Indijanci« kar dvignil na noge. Nastopili sta tudi dijakinji Srednje zdravstvene šole Celje, ki sta nas s prečudovitima baladama popeljali v svet romantike. Za konec prireditve nas je z venčkom narodnih razveselila dijakinja, ki nam je zaigrala na harmoniko.

Vmes je sledila podelitev potrdila kakovosti – E-Qalin. Na tem mestu naj omenim, da kolikor sem do sedaj uspela spoznati Dom ob Savinji, si ta institucija upravičeno zasluži tovrstno potrdilo, saj se tako zaposleni kot direktorica ves čas trudijo in si prizadevajo za povečanje kakovosti življenja starostnikov, kar je moč zaznati prav na vsakem koraku. Vrednote modela E-Qalin so: spoštovanje, dostojanstvo, empatija, svoboda in osebno odlo-

čanje, osebna nedotakljivost, strpnost, pripravljenost za dialog in reševanje konfliktov – vse te vrednote Dom ob Savinji ima. Da so med zaposlenimi dobri in spoštljivi odnosi, kaže tudi to, da so za presenečenje na koncu prireditve poskrbele zaposlene v Domu, ki so nam uglašeno zapele pesem »Pesem« in nas spomnile na poletje.

Za konec naj dodam še: »Kdo še verjame, le kdo še verjame v tople besede, obljube in v dobre ljudi?!« Nekaj izmed besed zapete balade, ki so se mi vtisnile v spomin in za katere menim, da sodijo v Dom ob Savinji. Naj še enkrat poudarim, da sem na prireditvi začutila, da je Dom ob Savinji tople in prijazen dom, ki si prizadeva, da se imajo stanovalci čim lepše in jim tako omogoča dostojno in kvalitetno bivanje, kar si stanovalci vsekakor zaslužijo.

Z veseljem se bom udeležila še kakšne prireditve v Domu ob Savinji!

 Polona Bajt



Tanja Imperl, direktorica podjetja Firis Imperl, je podelila certifikat kakovosti direktorici Doma Bojani Mazil Šolinc.

Dodatne aktivnosti za stanovalce

Domska blagajna – ena izmed oblik vključnosti računovodske službe v kulturo usklajenih odnosov

V blagajni Doma ob Savinji Celje, ki je odprta vsak delovni dan od 8.00 ure do 11.15, ob torkih pa tudi v popoldanskem času od 14.00 do 17.00 ure, lahko stanovalci doma ob Savinji Celje plačujejo oskrbnino in ostale domske storitve.

Blagajna je na voljo tudi svojcem naših stanovalcev, obiskovalcem dnevnega centra in uporabnikom pomoči na domu.

Zaposlena v blagajni in tudi ostale zaposlene v finančno računovodski službi smo našim stano-

valcem, obiskovalcem dnevnega centra in uporabnikom pomoči na domu vsak dan na voljo za kakršnakoli vprašanja ali pojasnila v zvezi z obračunom zaračunanih storitev.

Za samostojnost in neodvisnost se trudimo od otroštva naprej, zato je toliko bolj pomembno, da ju ohranjamo vse življenje. Denar nas spremlja skoraj na vsakem koraku, vendar pa nima le materialne plati, ampak je veliko več kot to. Predstavlja samostojnost in neodvisnost posameznika. Nihče si ne želi biti odvisen.

Delovanje domske blagajne in tedenski obiski bančne uslužbenke Abanke omogočajo stanovalcem, da še vedno lahko razpolagajo z denarjem. Vsak četrtek pride okoli enajste ure v Dom uslužbenka iz Abanke in stanovalcem, ki so med tednom naročili dvig denarja, skupaj z blagajničarko razdeli denar.

Četrteki tako predstavljajo poseben dan v blagajni. Nekateri stanovalci že čakajo na prihod bančne uslužbenke okoli devete ure. Prostor pred blagajno postane njihov družabni prostor, izmenjajo si mnenja, za kaj vse bodo porabili denar. Nekateri pridejo vsak teden, drugi enkrat mesečno. Posamezniki še vedno lahko opravijo dvig denarja v banki ali pa jim pomagajo svojci. S prihodom bančne uslužbenke lahko stanovalci uredijo tudi ostale finančne zadeve ali dobijo bančni nasvet.

Stanovalce, ki zaradi bolezni ne morejo priti v blagajno, bančna uslužbenka in blagajničarka obiščeta v njihovih sobah.

V Domu se s tem ustvarja nova kultura, kultura usklajenih odnosov, kjer je posameznik slišan in upoštevan. Gradita se zaupanje in občutek varnosti, ki je prav tako pomemben kot samostojnost.





Izjava mladih Pumovcev

Že od julija se vsak torek v tednu odpravimo v celjski dom za starejše, kjer nas stanovalci vsakič znova veselo pričakajo. Ko je bilo topleje, smo hodili na sprehode, sedaj pa se zaradi bolj mrzlega vremena družimo kar znotraj prostorov. Pomagamo jim pri reševanju iger za urjenje spomina, se pogovorimo in tudi nasmejimo. Vsako našo druženje je pestro, dobrovoljno in igrivo, zato se ga vedno že vnaprej veselimo.

Vse igre za urjenje spomina pripravimo v našem programu PUM-O kar sami. Skušamo biti čim bolj inovativni. Nekaj naših iger temelji na povezovanju pregovorov, računanju, štetju gumbov in ustrezni razvrstitvi, tri v vrsto, sestavljanje vzorcev in sličic ter spominu.

To naše druženje mi je prineslo ducat novih izkušenj in me vedno spravi v boljšo voljo.

Druženje mladih v Domu ob Savinji Celje

V poletnih mesecih smo skupaj s PUM-O Celje pričeli s tedenskim druženjem v okviru projekta Z roko v roki, ki ga je podprla Mestna občina Celje.

Glavni namen druženja je bil spodbuditi medsebojno povezovanje različnih generacij v lokalni skupnosti (povezati mlade brezposelne iz socialno šibkejšega okolja s starejšimi, ki so osamljeni ali potrebni dodatne pomoči). Prvi del projekta je bil namenjen druženju, medsebojni pomoči, sprehodom ipd. Ob druženju smo spoznavali drug drugega in ugotavljali, kaj se medsebojno lahko naučimo.

Ob koncu projekta smo skupaj pripravili družabno srečanje in praznovanje. Ker so nam druženja vedno znova prinašala vzajemno zadovoljstvo, smo v septembru projekt razvijali naprej in z njim nadaljujemo še danes. Vse udeležence spodbujamo k medsebojnemu vzajemnemu sodelovanju in razvijanju skupnostnega prostora za vse generacije.

 Mateja Škrinjar

 Nik Korošec



Kanal 67 - interna televizija Doma ob Savinji

Aprila 2019 smo začeli s postavljanjem linij za nov program – KANAL 67. Kanal 67 je domski televizijski program, na katerem lahko stanovalci Doma ob Savinji spremljajo tekoče domske prireditve. Kanal se nahaja na analognem delu televizijskega sprejemnika. Za snemanje prireditev uporabljamo kamero znamke Sony hxr. Mirnejše snemanje omogoča nastavljivo stojalo Ace.

Prireditve posnamemo z več posnetki, ki jih združimo. Tako nastane kratek film. Lokacije snemanja neposrednega prenosa so večnamenski prostor, jedilnica in park. Na teh treh lokacijah se izvede večina domskih prireditev.

Vzdrževalca Franci Straže in Mitja Kek

Odziv stanovalcev na kanal 67 je zelo dober, predvsem nepomičnih stanovalcev, ki spremljajo dogajanje v domu neposredno na TV v svoji sobi.

Pravno svetovanje

Stanovalci imajo možnost brezplačnega pogovora in svetovanja v vseh pravnih zadevah.

Abanka

Stanovalci lahko v Domu ohranjajo samostojnost pri razpolaganju s svojimi finančnimi sredstvi, saj referent banke enkrat tedensko obišče Dom in lahko stanovalci sami opravijo bančne storitve.

Poglobljen odnos do življenja in smrti

Hospic

S prizadevanjem, da bi – tako kot rojstvo – tudi smrt postala naravni element živega, s tem pa naraven tudi odnos do umiranja in žalovanja v slovenski družbi, imamo v Domu stalne pogovorne skupine in individualne pogovore pri oskrbi starejših, hudo bolnih z napredovalo kronično boleznijo v zaključni fazi in njihovih svojcev, slednjih tudi v procesu žalovanja.

Duhovna oskrba v domu

Ker je duhovna oskrba pomembna za marsikaterega stanovalca v Domu, nudimo možnosti, kot so:

- udeležba pri sv. maši v domski kapeli,
- prinašanje sv. obhajila v sobo tistim, ki ne morejo v kapelo,
- osebni duhovni pogovor,
- zakrament pokore in sprave – sveta spoved,
- sveto bolniško maziljenje,
- sveta popotnica.

V Domu so tudi stanovalci z drugačnimi prepričanji in verstvi, zato nudimo prostor za duhovna druženja tudi predstavnikom Jehovovih prič in Krščanske cerkve Kalvarija.



*Naši spomini iz leta
2019 so bogati in pestri.*

Skupni zaključek leta
2018 stanovalcev in
zaposlenih z zdravico



Vsakoletno srečanje
upokojenih zaposlenih





Skupno praznovanje stanovalcev, ki imajo rojstni dan januarja in februarja.



Predstavniki Zlatarne Celje so nas presenetili z obiskom ob prazniku Valentinovega. Počastili so nas z nastopom pevke Ditke in povezovalke Andreje Petrovič. Presenetili so naše dolgoletne zakonske pare ter druge stanovalce.



Veselo pustovanje

Nastop učencev OŠ
Frana Krajnc



Koncert pomladi



Kegljanje v gospodinjski
skupini Zvončki





Skupno praznovanje stanovalcev, ki imajo rojstni dan marca in aprila.



V okviru projekta Celje - Zdravo mesto sta direktorica in socialna delavka v mestu na stojnici predstavljali storitve Doma ob Savinji Celje. V popoldanskem času so se udeleženci Dneva zdravja družili v Sončnem parku Doma.



Izdelovanje butaric v sodelovanju s Srednjo šolo za hortikulturo in vizualno umetnost

Delavnica z
osnovnošolci OŠ Lava



Gasilska vaja



Koncert vokalne
skupine Emine





Vsako leto nas obiščejo
prostovoljci iz podjetja
Krka.



Glasbeni nastop
učencev iz OŠ Hudinja



Peka velikonočnega
peciva v sodelovanju s
Srednjo gostinsko šolo
Celje

Obisk velikonočnega
zajčka

Obisk velikonočnega
zajčka v gospodinjski
skupini



Gledališko obarvan
nastop učencev iz OŠ
Petrovče



Izlet stanovalcev na
Brdo in Zg. Jezersko





Likovna kolonija celjskih
osnovnih šol



Zaključek
prostovoljstva v Domu



Romanje na Brezje

Druženje otrok iz
sosednjega vrtca s
stanovalci v domskem
parku



Druženje otrok
zaposlenih s stanovalci
v domskem parku



Druženje otrok
zaposlenih s stanovalci
v domskem parku





Terapija s kužkom v
Dnevnom centru



Modna revija v Domu



Ogled kolesarske dirke

Otvoritev poletja -
sladoledni vrt



Skupno praznovanje
stanovalcev, ki imajo
rojstni dan julija in
avgusta.



Osrednja prireditev ob
dnevu starejših





Telovadba za možgane
v domskem parku
v sklopu projekta
Simbioza



Sprehod težje pomičnih
stanovalcev v sklopu
projekta Simbioza



Kostanjev piknik

Skupno praznovanje
stanovalcev, ki imajo
rojstni dan septembra
in oktobra.



Jesensko druženje otrok
zaposlenih s stanovalci
našega Doma



Novembrsko soboto so
nam popestrili celjski
nogometaši. Prinesli so
nam obilico dobre volje
in podpisan dres.





Krst mošta v Dnevnem centru



Okraševanje



Prižig lučk



Dom ob Savinji Celje	03 427 95 00
Direktorica – Bojana Mazil Šolinc	03 427 95 02
Glavna sestra – Karmen Wirth Čepin	03 427 95 08
Socialni delavki – Mateja Škrinjar, Martina Tekavc	03 427 95 06 (v času uradnih ur)
Računovodkinja – Sabina Rakuša	03 427 95 15
Vodja Centra za pomoč na domu – Simona Žnidarec Demšar	03 427 95 24
Vodja prehrane – Hermina Lubej	03 427 95 30
Center za pomoč na domu	03 427 95 26
Dnevni center	03 427 97 40
Specialist nevrolog	trikrat mesečno
Specialist internist	dvakrat mesečno
Specialist fiziater	po potrebi
Specialist psihiater	po potrebi
Splošni zdravnik	vsak dan v delovniku
Fizioterapija	vsak dan v nadstropju in v prostorih fizioterapije
Telovadba	vsak dan ob 12.00 uri
Delovna terapija	vsak dan v nadstropju in v prostorih delovne terapije
Kreativna delavnica	ponedeljek in četrtek ob 10.15 uri
Skupina za mnenja in predloge glede prehrane	torek ob 9.00 uri
Ugankarji	ponedeljek ob 16.15 uri
Družabna urica	ponedeljek ob 13.15 uri
Vaje pevskega zbora stanovalcev	sreda ob 10.30 uri
Tombola	torek ali četrtek ob 10.45 uri
Knjižnica	petek ob 13.00 uri
Dobro jutro: branje časopisa	vsak dan ob 9.00 uri
Gospodinjska skupina Zvončki in Vijolice	vsak dan dopoldan in popoldan
Skupine za samopomoč:	Škrjančki – vsak četrtek ob 13.00 uri Literarna skupina »Beseda, besede« – ponedeljek ob 9.45 uri
Frizerski salon	vsak delovnik od 10.00 – 15.00 ure
Frizerka v nadstropju	vsak delovnik od 7.00 – 10.00 ure
Sveta maša	petek ob 11.00, nedelja ob 16.00 uri
Center za pomoč na domu	vsak delovnik od 7.00 – 16.00 ure dostava kosil na dom, pomoč na domu od 7.00 – 22.00
Blagajna	vsak delovnik od 8.00 – 11.15 ure ob torkih od 14.00 – 17.00 ure

*Srečno
2020!*

