



Žarki svete Katarine

glasilo Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

številka 3 | leto 2015

KAZALO

Po poti, tlakovani z upanjem in osvetljeni z ljubeznijo.....	3
Kristus je naša moč in naš mir	5
Dom svete Katarine v letu 2014.....	7
Kadrovska zasedenost in izobraževanje	9
Poročila zaposlenih z zunanjih usposabljanj.....	13
Moj poklic je poslanstvo - sestra Metka Tušar.....	22
Delovna terapija.....	27
Nujna stanja pri starostniku	31
Poglejmo v Dom	42
Prispevki stanovalcev	57
Za bistre glave.....	65
Iz življenja v domu.....	67



Žarki svete Katarine

Glasilo Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

Številka 3

Uredil: Klemen Jerinc

Prispevke stanovalcev so zbrali: Silva Rajer, Marjeta Pestotnik,
Marta Hribovšek, Marjetka Tartara, Klemen Jerinc

Jezikovni pregled: Karmen Hvala

Fotografije: arhiv Zavoda usmiljenk - Doma sv. Katarine

Fotografije na naslovnici: www.all-freedownload.com in arhiv doma

Oblikovanje in grafična priprava: Karmen Hvala in Rok Gombač

Tisk: Tiskarna Januš

Naklada: 400 izvodov

Mengeš, marec 2015



PO POTI, TLAKOVANI Z UPANJEM IN OSVETLJENI Z LJUBEZNIJO

Naši koraki so bili v prvih letih delovanja taki, kot so začetni koraki malega otročka - tipajoči, negotovi in raziskovalni. Ko stopamo v četrto leto delovanja, je naša »hoja« že kar gotova, odločna in naš cilj je jasen: stanovalcem doma sv. Katarine nuditi varno, toplo in prijazno jesen življenja. Na tej poti poskušamo vsak dan znova in znova odstranjevati vse tisto, kar bi nas na začrtani poti lahko oviralo.

Naše geslo Z UPANJEM V JESEN ŽIVLJENJA je »zlezlo pod kožo« tudi zaposlenim in ga s svojim delom, odnosom in ljubeznijo do stanovalcev uresničujejo tako, da vsak dan znova ustvarjajo in gradijo okolje, v katerem se stanovalci dobro počutijo, svojci pa so pomirjeni, da je za vsakega kar se le da najbolje poskrbljeno.

Ko tako spremljam zaposlene, ki v domu sv. Katarine delajo, in če bi morala poudariti njihove najpomembnejše značilnosti, bi seveda rekla, da so različni talenti, ki jih imajo naši zaposleni zelo pomembni, talentom sledijo izkušnje, ki jih imajo, srčnost, ki je pri nekaterih zelo izrazita, prav gotovo pa je tim najuspešnejši takrat, kadar je čutiti slog. Zelo star pregovor pravi »v slogi je moč« in sloga v timu je za doseganje konkretnih ciljev zelo pomembna. Sloga namreč vključuje skupno predanost istemu poslanstvu, viziji in vrednotam. Odnos v tej slogi pa je vreden samo toliko, kolikor je vredno sporočanje v njem.

Iz dneva v dan, iz tedna v teden, iz meseca v mesec spremljamo naše stanovalce, jim prilagajamo urnike za dejavnosti, ka-



terih se lahko udeležujejo tako v različnih skupinah, delovni terapiji in fizioterapiji, petju in igrah, pripravljamo mesečne kulturne dogodke, sledimo praznikom, cerkvenim in državnim, jih primerno obogatimo, organiziramo izlete, praznujemo osebne jubileje in tudi zapojemo. Tako vsak dan nudi nekaj novega in zanimivega.

Prepričana sem, da boste tudi tokrat, ko boste prebrali to, zdaj že tretjo številko naših Žarkov veseli, da se v domu sv. Katarine res veliko dogaja, da je vsak dan drugačen, da je poskrbljeno za dobro počutje in lajšanje bolečin, da je duhovna oskrba ustrezna in prisotnost sester usmiljenk deluje blagodejno.

Če razumemo človekovo danost, gotovo občutimo, kako čudovito in kako veliča-

stno je, ko ljudi osvobaja prijetno izkustvo, ko se naučimo pomagati drug drugemu. In nikoli ni odveč poudarjati, kako zelo ljudje potrebujejo, da jih nekdo zares posluša, da jih jemlje resno, da jih nekdo razume.

Anton Rotzetter, pravi:

Drevo sem na vrtu ljudi.

Biti moram obrezan.

Rastlina sem na oknu ljudi.

Biti moram zalivan.

Vrt sem v deželi ljudi.

Biti moram negovan.

Cvetlični šopek sem na mizi ljudi.

Biti moram povezan.

*Hvala ti za moje učitelje, moj Bog,
za vse, ki me obrezujejo, zalivajo,
ki me negujejo in povezujejo.*

Tudi jaz se iskreno zahvaljujem pred-
vsem za to, da ste!

Marija Šterbenc, direktorica



Razstava fotografij s. Hermine Pacek

KRISTUS JE NAŠA MOČ IN NAŠ MIR

Kako prijetno in spodbudno je spremljati delo in služenje bolnim, ostarelim in onemoglim v Zavodu Usmiljenk. Tega se vselej znova zavem, ko premišlujem o poslanstvu naše sestrsk skupnosti v Mengšu, ali ko se pogovarjam s sestrami in prijatelji o našem apostolatu. Dom sv. Katarine je v zadnjem času postal kar znan mnogim našim sodobnikom, v naši neposredni bližini in drugje. Zato se tudi zanimajo za to ustanovo, se med seboj pogovarjajo in si delijo mnenja ter izkušnje. Tako sem bila večkrat sama priča pogovorom med ljudmi o delu v našem Domu, o dobrem osebju, o sestrah, ki so ta projekt pogumno začele in o njihovem skritem, požrtvovalnem služenju ter ljubezni, ki jo izkazujejo bolnikom. Preveč dolgo bi bilo, če bi govorila o vseh pohvalah, kar sem jih slišala o omenjeni ustanovi. Zato se bom omejila samo na en pogovor iz Kliničnega centra.

Na pregled sem spremljala starejšo in bolno sestro, ki je ležala na bolniški postelji v eni od manjših čakalnic. S sestro sva se pogovarjali, dokler me ni v bližnjem hodniku zmotil nekdo, ki je izrekel ime naše Družbe »sestre usmiljenke«. Zelo me je zanimalo, kaj bo naprej, pa sem sestri dala znamenje, da bova najin pogovor nadaljevali pozneje, ter sem bolj radovedno prisluhnila pogovoru za steno z odprtim oknom. Osebi sta nadaljevali, ne da bi vedeli, da jih kdo z zanimanjem posluša. »Sestre usmiljenke v Mengšu so odprle svoj dom za starejše osebe in tisti, ki živijo v njem so zelo zadovoljni«, je nekdo pove-

dal. Drugi sogovornik je odgovoril: »Bil sem v tem domu in sem že pri vходу začutil mir in prijetno vzdušje. Pa tudi postrežba je zelo kakovostna, osebe prijazno in skrbno. Vidi se, da je to sestrski dom – tam, kjer so redovnice, je bilo vedno za vse poskrbljeno. Stanovalci imajo možnost, da se vključijo v različne aktivnosti ..., sprehodijo se lahko po parku in tudi možnost imajo, da so vsak dan v kapeli pri sv. maši.« Pogovor se je nadaljeval v razmišljanju, da bi tudi sami radi bili v taki ustanovi, ko bodo stari in potrebni pomoči drugih.

Zelo prijetno pri srcu mi je bilo poslušati tak pogovor o ustanovi, s katero sem povezana vsak dan, sicer na poseben način, čeprav službeno v njej nisem zaposlena. Izrečene besede so mi še nekaj časa kar same prihajale na misel in nehote sem premišljevala, kaj je to kar, daje Domu sv. Katarine »mir in prijetno vzdušje«. Odgovor sem začutila globoko v srcu. Božja bližina, sam Jezus, ki živi pod našo streho v Najsvetejšem zakramentu je tisti, ki daje posebno ozračje našemu domu. Da, On se



daruje dvakrat na dan pri sveti maši v naši kapeli Brezmadežne od čudodelne svetinje. On je vzor za služenje v ljubezni in za darovanje življenja bratom in sestrām. Kristus, naš Odrešenik je učitelj vsakemu izmed nas, kako je treba ponižno pristopiti k bolniku ter s spoštovanjem in ljubeznijo sprejemati vsakega.

Morda bo kdo, ki bo to bral pomislil; pa saj ni vse tako sijajno ... so tudi težave, ki jih je treba reševati. Res je. Preizkušnje in težave najdemo povsod: v vsakem življenju, družini ali skupnosti, pa tudi v vseh ustanovah. Vsak jih rešuje na svoj način. Verniki črpamo moč in najdemo tolažbo pri Jezusu, ki pravi: »Pridite k meni vsi, ki ste utrujeni in obteženi, in jaz vam bom dal počitek. Vzemite nase moj jarem in učite se od mene, ker sem krotak in v srcu ponižen, in *našli boste počitek svojim dušam*, kajti moj jarem je prijeten in moje breme je lahko.« (Lk 10, 28-29)

V duhu teh Jezusovih besed želim vsem, ki smo kakor koli povezani z Domom sv. Katarine prijetno romanje za trpečim Kristusom skozi postni čas, ki vodi v zmago-slavno vstajenje. Naj omenjene Jezusove besede okrepčajo vse naše stanovalce, ki so zaradi bolezni in starosti obteženi s svojvrstnim križem. Naj Gospod prihiti na pomoč tudi vodstvu doma, našim uslužbencem ter prostovoljcem, v vsaki njihovi potrebi in preizkušnji. Nam sestrām naj Zmagoslavni Kristus podeli še večjo gorečnost za vedno boljše služenje Bogu ter našim bratom in sestrām.

s. Ljubica Jožić, HKL



Komorni zbor Vox annae



Moški pevski zbor iz Sore



Obisk prostovoljcev iz Bohinja



DOM SVETE KATARINE V LETU 2014

Vsi prav dobro poznamo zgodbo o Malem princu, posebno stavek: »Bistvo je očem nevidno.« Tako zaposleni pri delu z našimi stanovalci vsak dan znova in znova skušamo odkriti bistvo vsakega posameznika, ki je zaupan v našo oskrbo.

V letu 2014 smo tako imeli 18 sprejemov, med temi sprejetimi je bil najstarejši 94-letni gospod, najmlajši pa ravno tako gospod pri 69. letih. Pri sprejemih je sicer bilo večje število žensk, saj tudi slovenska statistika pokaže, da je v domovih večji delež stanovalk kot stanovalcev. Povprečna starost stanovalcev je skoraj 86 let.

Posebnost preteklega leta so kratkotrajne namestitve. Gre za namestitve, ki trajajo največ mesec dni. S tovrstnimi namestitvami pripomoremo k temu, da svojci lahko gredo na dopust, hkrati pa je poskrbljeno za njihove starejše svojce, ki potrebujejo pomoč pri vsakdanjih opravilih. Najstarejša stanovalka kratkotrajne namestitve v lanskem letu je imela 93 let.

Dom svete Katarine ponuja tudi možnost dnevnega varstva. Gre za obliko institucionalnega varstva, kjer so ljudje nameščeni v dnevno obliko; torej zjutraj pridejo v naš dom, popoldan pa odhajajo spet nazaj domov. Tovrstna oblika storitve je primerna za osebe, ki se ne morejo odločiti za domsko varstvo, svojci pa v času, ko je njihov starejši svojec pri nas, lahko brezskrbno opravijo vse obveznosti, ki so si jih zadali za tisti dan. Prednost dnevnega varstva je, da ljudje v dom prihajajo po njihovi potrebi (lahko vsak dan ali pa samo določen dan).

Ena od možnosti namestitev je tudi namestitev namenjena rehabilitaciji po končanem bolnišničnem zdravljenju. Dom ponuja okolje, kjer je poleg ustrezne prehrane, zdravstvene oskrbe, delovne in fizioterapije, prisotno še socialno okolje. Vse skupaj pripomore k boljšemu psihofizičnemu funkcioniranju. V letu 2014 so se po uspešni rehabilitaciji v domače okolje vrnili 4 naši stanovalci.

Prav socialno okolje, kjer je prisotnih več socialnih stikov je tisto, kar ljudem prinaša nekaj več. Počutje se lahko izboljša s pomočjo vsakodnevnih utečenih ritualov, ki so v domu prisotni. Posebej veseli pa smo obiskov, ki s kulturnim programom popestrijo dogajanje v našem domu. V letu 2014 so bili naši gostje:

- Moški pevski zbor KUD Oton Župančič iz Sore,
- citrar Ivan Zupanc,
- Joži Kališnik,
- Komorni zbor Vox Annae,
- Tone Rus z družino,
- Miklavž iz Breznice,
- Duhovniški oktet Oremus,
- otroci iz župnije Kočevje,
- Otroška folklorna skupina iz Mengša,
- Ženska vokalna skupina Plamenke,
- dr. Jože Kopeinig,
- Petra Hribar s potopisnim predavanjem o Zambiji,
- Šentjanški jurjevalci,
- Borut Stojilković s potopisnim predavanjem o ZDA,
- otroci Marijinega vrtca iz Cerkelj na Gorenjskem in

- mladi iz župnije Dobje.

V lanskem letu smo organizirali dobrodelni koncert za nakup terapevtskega kolesa za potrebe delovne terapije. Organizacijsko je koncert prevzela gospa Mateja Valič Presetnik. Koncert se je odvijal v Šentvidu nad Ljubljano. Nastopajoče je gostila prijetna dvorana Matije Tomca v Škofovih zavodih. Nastopili so:

- učenci glasbene šole Zavoda svetega Stanislava,
- pevski zbor Doma svete Katarine,
- Luka Rajer na harmoniki,
- sopanistka Janja Hvala ob spremljavi harmonikarja Jerneja Valanta in
- Vokalno-instrumentalna skupina svetega Mihaela iz Mengša.

Posebej ponosni smo na našo jubilatko, ki je oktobra dopolnila 100 let. Gre za sestro Herenijo Zakrajšek, ki nas s svojo živahnostjo in iskrenostjo vsak dan znova in znova navdušuje. Ob njenem jubileju smo pripravili glasbeni dogodek, na katerem je nastopil duhovniški oktet Oremus.

Ko gledam na lansko leto vidim, da pot ni bila ravna, ampak polna ovinkov. To nas vse skupaj spodbuja, da delamo še bolj zavzeto in da izbiramo poti, ki nas pripeljejo k cilju. In kot pravi Mali princ: »Ne pride daleč, kdor gre naravnost!«

Klemen Jerinc, socialni delavec



Jožica Kališnik



Veroukarji iz Mengša



KADROVSKA ZASEDENOST IN IZOBRAŽEVANJE

V prvih treh letih delovanja doma je bilo največ kadrovskih sprememb na področju medicinskega osebja, negovalne službe in gospodinj - oskrbovalk. Zelo zgovoren je podatek, da nas je bilo v začetku zaposlenih le 16, ob koncu leta 2014 pa že 36. To pove, da je dom polno zaseden, kajti število zaposlenih se uravnava glede na zasedenost doma in aktivnosti, ki se v domu izvajajo.

Večina, kar 24, je zaposlenih za nedoločen čas, drugi imajo pogodbe za določen čas. Zaposleni se pohvalimo, da imamo skupaj 67 otrok in že 13 vnukov.

Za delovanje doma je kadrovsko planiranje pomembno, zaradi službe v treh izmenah pa tudi zahtevno. Pomembno je, da so zaposleni ustrezno izobraženi in usposobljeni ter pripravljeni svoje znanje nadgraditi na internih in eksternih izobraževanjih, ki jih organiziramo. Pri načrtovanju izobraževanja poskušamo upoštevati potrebe stanovalcev doma, vizijo razvoja aktivnosti v domu in osebni interes posameznika. Na podlagi izkušenj preteklega leta pripravimo program izobraževanja ob začetku leta za vse leto naprej.

V preteklem letu smo imeli veliko zanimivih internih izobraževanj. Utrjevali smo znanje o preprečevanju bolnišničnih okužb, ki nam ga je predstavila vodja zdravstvene nega tima s. Metka Tušar. Sestra Emanuela Žerdin je predstavila delovanje Hospic-a in paliativno oskrbo. Imeli smo več predavanj o sladkorni bolezni. Socialni delavec je predstavil Kodeks etike v socialnem var-



stvu. Preizkusili smo se tudi v usposabljanju za primer evakuacije in gašenju začetnih požarov.

Skrbimo tudi za duhovno rast zaposlenih. V preteklem letu smo imeli dva duhovna voditelja, g. Jožeta Planinška in p. Damjana Rističa. Skupaj smo odkrivali smisel življenja, se pogovarjali o postu, o poštenosti, o odkrivanju talentov posameznikov. Poslušali smo s srcem in si skušali odgovoriti na, na videz lahki vprašanji: kdo sem jaz, zakaj sem tu? Z udeležbo na teh srečanjih krepimo medosebne odnose, ki se pozitivno odražajo tudi pri delu z našimi stanovalci.

Zunanja izobraževanja so izobraže-

*Kdor se učenju posveča,
se iz dneva v dan veča.*

(Lao Tse)

ORGANIZACIJSKA STRUKTURA DOMA SV. KATARINE

DIREKTOR

Vodja zdravstvenega tima

dipl. med. sestra

Glavna pisarna

poslovna sekretarka

Socialna služba

dipl. soc. delavec

medicinske sestre
bolničarke - negovalke
gospodinje - oskrbovalci

delovna terapija
fizioterapija

Podporne službe:

kuharji
hišnik - vzdrževalec
receptorji
perica - šivilja
čistilka

prostovoljci
delo v skupinah
klub svojcev



vanja, ki se jih zaposleni udeležujemo zunaj našega doma. Sodelujemo tako z zdravstvenimi in socialnimi ustanovami, s skupnostjo socialnih zavodov kot tudi z ostalimi inštitucijami, ki nam omogočajo kakovostno pridobivanje novih znanj. Vsakoletno izmenjamo tudi primere dobrih praks s katoliškimi domovi v naši regiji. Zaposleni, ki se udeležijo zunanjega usposabljanja, novo znanje predstavijo na kolegiju zaposlenih ali pa na delovnih sestankih. To omogoča lažji in hitrejši prenos znanja na ostale sodelavce.

Da bi imeli dobro usposobljene sodelavce, stremimo k vsebinsko izpopolnjevanju in za naše potrebe prilagojenim izobraževalnim

Izobraževanje je postavljanje mostov.

(Ralph Ellison)



programom. Kakovostno izobraževanje zaposlenih prispeva k kvaliteti dela, k boljši organiziranosti, ekonomičnosti in olajšanju delovnih procesov.

Izobraževanje zaposlenim predstavlja nadgradnjo osebnega in poklicnega razvoja. Kjer so zaposleni motivirani, so tudi bolj samoiniciativni. Pokažejo večjo vdanost, odgovornost in zavzetost za svoje delo. Komunikacija in informiranost se med zaposlenimi izboljša. Zaposleni smo veseli in hvaležni za vsako možnost, ki jo dobimo, da svoje znanje poglobimo ali ga nadgradimo.

*Andreja Boršič,
univ. dipl. sociologinja
kadrovsko-menedžerske
smeri,
Vodja glavne pisarne
- poslovna sekretarka*







POROČILA ZAPOSLENIH Z ZUNANJIH USPOSABLJANJ

HRANJENJE PO NGS IN PEG

Indikacije za tako hranjenje so motnje požiranja. Vzroki so različni: nevrološka obolenja, živčno-mišična obolenja, poškodbe glave, maligna obolenja, starostna oslabelost. Motnje požiranja prizadenejo približno polovico bolnikov po možganski kapi. Posledice so aspiracijske pljučnice, ki bolnika življenjsko ogrožajo.

NGS (nasogastrična sonda) je dolga fleksibilna cevka, ki jo zdravnik po čisti metodi uvede skozi nos v želodec. Pri hranjenju je bolnika potrebno dvigniti v Fowlerjev položaj (30 %), opazovati je treba položaj NGS, potek hranjenja, počutje med in po hranjenju, prepoznati zaplete, upoštevati navodila o hranjenju, vrsti in količini hrane, preprečiti vnos mikroorganizmov (pravilno ravnanje s hrano), skrbeti za redno odvajanje.

PEG (perkutana endoskopska gastrostoma) je primerna, če pričakujemo daljše obdobje te vrste hranjenja. Uvajanje cevke je aseptični poseg v kombinaciji z gastroskopijo. Izvajata ga dva zdravnika specialista, ki skozi kožo in trebušno steno uvedeta cevko direktno v želodec. Pri hranjenju dvignemo vzglavje in ga tako pustimo še pol ure, da preprečimo zatekanje hrane v sapnik. Pred in po hranjenju splaknemo cevko z vodo in s tem preprečimo zamastitev.

PALIATIVNA OSKRBA

V oktobru in novembru sem obiskovala seminar paliativne oskrbe za domove starejših, ki ga je vodila dr. Urška Lunder iz Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Je ena vodilnih strokovnjakov na tem področju, ne le v Sloveniji, ampak tudi v svetovnem merilu.

Paliativna medicina se v zadnjem desetletju v Sloveniji skokovito razvija. V ospredje postavlja bolnika z napredovalo neozdravljivo boleznijo - ne le umirajočih - skupaj z njegovimi bližnjimi in pri tem skuša preprečiti oziroma lajšati moteče telesne simptome (bolečina, težko dihanje, ...) in podpirati čim boljšo kakovost življenja tudi na psihosocialni in duhovni ravni.

*Mateja Markun,
medicinska sestra*



POSEBNOSTI GIBALNEGA APARATA IN GIBANJA V STAROSTI

Starost človekovega organizma kot celote je le ena od postaj v človekovem življenju na poti od rojstva do smrti. Je normalno dogajanje, ki zadane vsako živo bitje in se začne ob rojstvu, le da so pri mladem organizmu procesi rasti močnejši od procesov staranja, v zreli dobi sta ta dva procesa v ravnotežju, kasneje pa prevlada jo procesi staranja.



Biološke spremembe v starosti se kažejo v hitri utrujenosti, pešanju vida in sluha, sivenju in izpadanju las, nagubanosti, pojavu starostnih peg, v spremembi postave, ohlapnosti mišic in v vse večji krhkosti kosti.

Psihološke spremembe pri starostniku so posledica starostnih sprememb v možganih in so v tesni zvezi z drugimi dejavniki kot so: splošno zdravstveno stanje,

poklic, ki ga je starostnik opravljal, odnos okolice do njega, odnos starostnika do življenja, okolja in do sveta.

Najpogostejše bolezni, ki prizadenejo starostnike so bolezni srca, rak, poškodbe, bolezni dihal in bolezni mišično-kostnega sistema.

Pešanje funkcij - s staranjem največ moči izgubijo noge, najmanj pa roke in ramenski obroč.

Tisto, kar starostnik še zmore narediti sam, naj tudi stori. Na pravilen način ga spodbujajmo, posvečajmo mu več časa, usmerjajmo pomoč v vadbo, ravnotežje in v uporabo pripomočkov. Glede na bolezensko stanje skrbimo za pravilne položaje v postelji, da s tem preprečimo nastanek razjed.

Preprečevanje razjed:

- pravočasna ugotovitev ogroženosti,
- zmanjševanje pritiska, trenja - strižnih sil,
- skrb za pravilno in redno nego in reševanje problema inkontinence,
- skrb za pravilno prehrano starostnika.

Zavedati se moramo, da sta zdravljenje in zdravstvena nega lahko kakovostno opravljeni le, če to nalogo vsi člani tima razumejo kot skupno nalogo bolnika, njegovih svojcev in strokovne zdravstvene skupine.

Ne pozabimo: Naš cilj je zadovoljen oskrbovanec!

*Irena Bezovšek,
bolničarka-negovalka*



Žarki svete Katarine



ŽIVLJENJSKA AKTIVNOST PREHRANJEVANJA IN PITJA

Prehranjevanje je temeljna življenjska aktivnost za zadovoljevanje in vzdrževanje normalne presnove in podpore organizmu zoper škodljive dejavnike. Na prehranjevanje in pitje vplivajo ekonomski, kulturni, verski, družinski in osebni dejavniki. Glavne funkcije pri prehranjevanju so žvečenje, požiranje, prebava in absorpcija hranilnih snovi. Pomembna je tudi predelava, priprava in serviranje hrane. Prehrana je lahko tudi dejavnik tveganja pri nastanku številnih bolezni, saj marsikdaj pomembno vplivajo na njen potek in komplikacije (srčno-žilne bolezni, rak - predvsem debelega črevesa, sladkorna bolezen). S pravilno prehrano podpiramo delovanje našega telesa in tudi odpornost proti boleznim.

Staranje je pojav, ki se nevidno prične že ob rojstvu, kasneje v življenju pa pri naša mnoge fizične, psihične in socialne spremembe. Z leti se poveča izguba mišičnega tkiva in kostne mase, kopičijo se zaloge telesnih maščob, poveča se intoleranca na glukozo, upočasni se metabolizem, izločanje prebavnih sokov in absorpcija hranilnih snovi. Prebava se poleni, še posebej, če starostnik težko uživa hrano, ki je bogata z balastom, premalo pije in se malo giblje. Po dopolnjenem šestdesetem letu se človeku okus in vonj hrane spremenita, saj se zmanjša število okusnih celic in njihova občutljivost, zato hrana »ne diši več«. Lahko se tudi zgodi, da sta-



rejši človek pozabi zaužiti obrok hrane zaradi živčnih in duševnih bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen. Vsi dejavniki, ki vplivajo na slabšo prehranjenost, napredujoče starostne spremembe kot so: artritis, nezmožnost žvečenja hrane zaradi pomanjkanja zobovja, težave pri izražanju potreb po hrani, lahko vpliva na slabo prehranjenost.

Pri sestavljanju jedilnika je potrebno upoštevati zdravstveno stanje starostnika, okus in prehranske navade. Tudi voda je še kako pomembna in pogosto se pozablja, da je organizmu nujno potrebna. Starjši ljudje so nagnjeni k dehidraciji, saj s starostjo popušča občutek žeje. Dehidracija poslabša stanje skoraj vsake bolezni. Zato je naš cilj, da bo starostnik sposoben samostojno ali s pomočjo osebja/svojcev skrbeti za primeren vnos hranil in tekočine ter vzdrževati normalno stanje prehranjenosti in hidracije.

*Maja Možina Savič,
medicinska sestra*



SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen (SB) ali diabetes mellitus, žargonsko tudi samo diabetes ali sladkorna, je stanje stalno zvišane ravni glukoze v krvi (hiperglikemija). Nastane zaradi pomanjkanja hormona inzulina ali zmanjšane odzivnosti celic na njegovo prisotnost. Posledica tega je motnja v presnovi ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob.

Inzulin je hormon, ki ga proizvajajo in izločajo celice Langerhansovih otočkov (celice beta) v trebušni slinavki. Veže se na receptorje v celičnih membranah in povzroči aktivni prenos glukoze v celico, kjer jo ta porabi v svoji presnovi. Kadar je privzem glukoze v celice moten, pride do povečanja njene koncentracije v krvi (hiperglikemija).

Referenčne vrednosti za koncentracijo glukoze v plazmi so (na tešče) za otroke v območju 3,3–5,6 mmol/L, za odrasle v območju 4,1–5,9 mmol/L.

Simptomi SB: povečano izločanje vode iz telesa, huda žeja, poslabšanje vida, utrujenost, ...

Zapleti SB: dehidracija, ketoacidoza, nevropatije, diabetična noga – stopalo, gangrena, amputacija uda.

Tipi sladkorne bolezni, glede na vzrok povišanja ravni glukoze v krvi:

- sladkorna bolezen tipa 1, tudi od inzulina odvisni diabetes ali juvenilni diabetes;
- sladkorna bolezen tipa 2, tudi od inzulina neodvisni diabetes ali starostni diabetes ali diabetes življenjskega stila: t.i. »odpornost proti inzulinu« ;
- sladkorna bolezen v nosečnosti ali gestacijska sladkorna bolezen.

Zdravljenje sladkorne bolezni: z dieto, s fizično aktivnostjo, z zdravili (peroralna zdravila, inzulin).

*Natalija Sluga,
medicinska sestra*



Potopisno predavanje po Zambiji



Potopisno predavanje po ZDA



Šentjanški jurjevalci



Ženska vokalna skupina Plamenke



Tone Rus z družino



VITALNE FUNKCIJE

Za svoje sodelavce sem pripravila interno izobraževanje na temo vitalne funkcije. To so tiste življenjske funkcije, ki so merljive kvantitativno in kvalitativno, torej jih lahko beležimo. Pri kontroli vitalnih funkcij opazujemo dihanje in pulz, merimo krvni tlak, temperaturo in opazujemo zavest.

Telesna temperatura: pomen stalne telesne temperature omogoča delovanje notranjih organov, človeku omogoča delo, gibanje, aktivnost in pripomore k odpornosti telesa.

Dihanje: je prenos kisika v telo in izločanje ogljikovega dioksida iz telesa.

Pulz: je utripanje arterij in je kazalo delovanja srca in žilne stene.

Krvni tlak: to je tlak, ki ga ustvarja kri na žilno steno, skrbi za ustrezno prekrvavitve vseh organov.

Motnje zavesti: so spremembe v zavesti, pri čemer je zavest definirana kot stanje, v katerem se človek zaveda sebe in okolice.

Sabina Ustar, medicinska sestra

KOMPRESIJSKO POVIJANJE NOG

Kompresija je izvajanje pritiskov na spodnji ud s kompresijskimi pripomočki, da bi povečali venski in/ali limfni pretok in tako zmanjšali oteklino uda. Kompresijsko povijanje se izvaja pri krčnih žilah. Predpiše ga zdravnik, saj je pogoj za kompresijsko zdravljenje, da ima bolnik normalno arterijsko prekrvavitev in senzibiliteto na spodnjih okončinah, primerno iztisno moč srca, ohranjeno mišično črpalko in čim boljšo gibljivost.

Namen kompresijskega povijanja je zmanjšanje premera površinskih ven, kar izboljšuje delovanje okvarjenih venskih zaklopk, povečuje učinek mišične črpalke, izboljša se mikrocirkulacija in preprečuje nastanek krvnih strdkov.

Raba elastičnih povojev ni enostavna. Stiskanje mora biti primerno, saj če so noge povite preohlapno ni učinka; v primeru pa, da so povite premočno, je lahko tudi nevarno. Vsak oskrbovanec, ki se mu noge povijajo ali ima oblečene kompresijske nogavice, bi se moral čim več gibati.

Cassandra Kralj, medicinska sestra





Romanje na Zaplaz



POKLICNA ETIKA V DOMOVIH ZA OSTARELE

Etika, kodeks etike in kršitve le tega

Kodeks etike je namenjen vsem medicinskim sestram in njenim sodelavcem v negovalnem timu (kodeks etike, zbornica - zveza, 2005) Vsak posameznik je etično odgovorno bitje, zato kodeks etike velja za vsakogar, ki dela na našem področju - področju zdravstva. Naloge etike so: da opredeli, kaj je dober človek, kako poiskati pot do njega, spodbujati dobro.

Zlato pravilo etike: »Stori drugemu tisto, kar želiš, da bi drug storil tebi!«

Temeljna načela v zdravstveni negi veljajo tudi za oskrbo in so naslednja: avtonomnost, dobronamernost, neškodovanje, pravičnost.

Avtonomija, dostojanstvo in zaupnost v zdravstvu hodijo z roko v roki! (Verena Tschudin, 1992)

Najpogostejše kršitve:

neustrezna komunikacija s pacientom ali njegovimi svojci, kršitev dostojanstva pacienta, kršitev fizične zasebnosti pacienta, izdaja poklicne skrivnosti, nekompetentna zdravstvena nega, prevzem nalog drugih zdravstvenih profilov, nespoštovanje dela sodelavcev.

Odgovornost v zdravstveni negi

Temeljita odgovornost je avtonomna in sodelujoča skrb, moramo pa se zavedati, da smo za vse kar naredimo ali kar ne naredimo, odgovorni.

Biti odgovoren je merilo za zrelost človeka in družbe. Ne pomeni prevzeti bremena vseh, ampak se truditi za izboljšanje stanja

v družbi. Odgovorni smo lahko iz več razlogov: iz ljubezni, na podlagi vrednot, na podlagi dolžnosti (etične, zakonske, ...)

Čutna ostrina

Odnosi med starostniki in nami bodo dobri, če spoštujemo sogovornika in ga razumemo, tega pa nismo sposobni, če ne poznamo sebe. Zavedati se moramo stereotipov o starostnikih, da se lahko izognemo ageizmu, to je starostni diskriminaciji. Stereotipi o starostnikih: togost mišljenja, nezmožnost učenja, čustvena siromašnost, fizična nemoč, spolna nemoč, duševna odsotnost, prepirljivost, egocentričnost.

Komunikacija

Temeljni dejavnik medsebojnega komuniciranja je poslušanje. Nivoji komuniciranja: informativni, pogovori o drugih, pogovori o lastnem mišljenju, pogovori o lastnih čustvih, empatično komuniciranje ... Sogovornike pa ločujemo na: običajne, zahtevne, težavne (nesramni, vzvišeni, klepetavi, tihi)

*Cassandra Kralj,
medicinska sestra*



Dr. Jože Kopeinig

MOJ POKLIC JE POSLANSTVO - SESTRA METKA TUŠAR

Sestro Metko sem se srečal na petkovno popoldne v Mengšu, v Domu svete Katarine, kjer usmiljenke – sestre hčere krščanske ljubezni – vodijo in skrbijo za dom ostarelih. Sestra Metka je v njem glavna medicinska sestra. Na svojih poteh in postojankah redovnega življenja je pustila že mnogo sledi, pa se je še vseeno čudila, kako da smo k sodelovanju povabili ravno njo.

Svojo pot v redovništvo je sestra Metka začela opisovati s prebliskom, ki ga je doživela v prvem letniku srednje šole. Takrat je prvič pomislila, da bi šla k sestram. »To je bila kratka misel, ki ni dolgo trajala. Sem pa rada brala Ognjišče in življenjepi-

se svetnikov; predvsem pri slednjih se mi je vedno zdelo nemogoče, da bi kdo lahko kar vse pustil in šel k redovnikom.«

Kljub temu je doživljala burne mesece. Po eni strani se ji ni več ljubilo hoditi v šolo, vendar se je po drugi strani kljub temu vpisala v tekstilno šolo, ker je imela z eno od sosed, direktorico tekstilne tovarne, tihi dogovor, da bo prišla k njim v tovarno delat. Sredi šolskega leta jo je navdušilo misijonsko delo in čutila je željo, da bi odšla na zdravstveno šolo, saj se ji je zdelo, da bi s tem poklicem lažje stopila v misijone. Od drugega letnika naprej je obiskovala srednjo zdravstveno šolo in v začetku četrtega letnika jo je doletela neka jasnost, da je vstop v redovništvo edina prava pot zanjo.

25-letnica redovnega življenja

Po odločitvi za vstop k sestram se sestra Metka najprej spomni njihovega prvega skupnega romanja, saj se jim je pridružila na poti v Avstrijo, ki jo je papež obiskal leta 1988. Tedaj je še obiskovala srednjo

Zavod usmiljenk, pod katerega spada Dom svete Katarine, je bil blagoslovljen in odprt leta 2009, ko so sestre usmiljenke praznovale 90-letnico samostojne province. Leta 2012 je odprl vrata tudi za zunanje stanovalce. Od takrat sestra Metka opravlja svoje poslanstvo v Mengšu, prej pa jo je pot vodila daleč naokoli.





šolo. »Cel dan je bil res vesel, navdušujoč. Ko smo se pozno ponoči vrnili nazaj k sestram, sem prvič prespala pri njih in zjutraj sem se potem kar iz tistega stanovanja, ki je bilo skoraj v centru mesta, odpravila naprej v šolo. To je bil res tak prvi stik s sestrami.« Po tem je končala srednjo šolo, si vzela mesec dni časa, da je uredila vse potrebno, in se še istega leta v mesecu avgustu priključila sestram. Hkrati je začela opravljati pripravništvo v bolnišnici. »To je bila zelo prijetna skupnost in v njej sem se zelo hitro počutila kot v drugem domu.« Pot jo je vodila naprej v noviciat v Beograd, ki ga je zaključila leta 1991.

Letos sestra Metka praznuje 25-letnico redovnega življenja. V tem času je delovala na različnih koncih – iz Beograda jo je pot vodila v Karitasov dom za invalidne otroke blizu Zagreba, kjer se je začela pripravljati za višjo zdravstveno šolo in se zatem vrnila v Ljubljano, kjer je študirala še tri leta. Po koncu študija je odšla v Maribor, kjer je delala na ORL oddelku, in od tam v Slovenj Gradec, kjer je delala na oddelku za dializo. Od tam jo je pot vodila v Šentjakob in od leta 2012 je glavna medicinska sestra v Domu svete Katarine v Mengšu.

Duhovna rast

»Ko sedaj gledam na 25 let redovništva in še nazaj, imam občutek, da je bila vsaka izbira in vsaka pot, ki sem jo ubrala, težja od predhodne. Vendar mi ni bilo nikoli žal, da sem se odločila za to. Četudi je kdaj težko, se mora vsak posameznik v svojem življenju boriti za svoj obstoj in blagostanje. Vsak stan prinaša svoje bolj in manj svetle trenutke. V duhovnem življenju je enako. Znova in znova moraš vlagati v duhovno rast. Če tega ne počneš, začneš padati.

osebna izkaznica

Kdaj ste nastopili svojo redovno službo?

Ko sem v prvem letniku srednje šole prvič pomislila na redovni poklic, se je to zgodilo med sveto mašo v naši župnijski cerkvi ob kipu Marije z rožnim vencem. K sestram sem vstopila na praznik Rožnovenske Matere Božje 7. oktobra 1989. Kasneje sem bila pozorna na to, da se je kar nekaj ključnih dogodkov v mojem življenju zgodilo na Marijin praznik.

Kateri je vaš najljubši svetnik?

Sveta Katarina Labouré: navdušuje me njena povezanost z Marijo, po kateri je prejela čudodelno svetinjo; predvsem pa njen molk glede vsega tega, vpetost v vsakdanje življenje ubogih, za katere je skrbela, obenem pa velika duhovna moč, ki jo je izžarevala.

Stvari se skozi odraščanje spreminjajo. Če imaš pri dvajsetih letih neko predstavo o svojem duhovnem življenju, se lahko ta do štiridesetega zelo spremeni. Je pa res pomembno, da ne nehaš vlagati časa in energije v iskanje Božje bližine in rasti. Ugotoviš, da te ima Bog rad tudi tedaj, ko ne izpolniš vseh zadanih ciljev, si pa v svojem trudu iskren. S to zavestjo je potem lažje živeti.«

Sestra Metka svojo službo začanja zgozdaj. Okoli šeste ure zjutraj, ko se sestre zbirajo k jutranji molitvi in premišljevanju, ona z avtom že hiti proti Mengšu. »Zaradi tega sem nekaj časa iskala, kako bom poskrbela za jutranjo molitev in meditacijo.

mini intervju

Kdaj ste se zavedali, da boste opravljali službo Cerkve?

Zame so Cerkev ljudje, skrivnostno Jezusovo telo, ki me pošilja in h katerim sem poslana. Navdušuje me sodelovanje različno mislečih in različno verujočih za isti cilj – človeka v stiski.

Katerega dela svoje službe se kot redovnica najbolj veselite?

Vesela sem povezave med akcijo in kontemplacijo, med spoznavanjem Boga v molitvi in v sočloveku. Vesela sem odkrivanja Njegovih sledi v svojem življenju in v življenju tistih, s katerimi živim ali delam ali jim služim.

Kje vidite sebe čez sedem let? Kaj vam je največji izziv v prihodnje?

Ko sem potrkala na vrata samostana, si nisem postavljala vprašanj glede svoje prihodnosti in dela, ki ga bom opravljala. Želela sem si samo, da bi bila tam, kjer me hoče imeti Bog. Tudi sedaj si ne belim glave s tem. Vesela pa sem, da mi je vsako delo, z vsemi lepimi in težkimi trenutki, omogočalo tako duhovno in osebno rast kot tudi strokovne izkušnje. Zaupam, da bo tako tudi v prihodnje. Želim si, da bi vsi mladi dobili službo in bi tako lahko razvili svoje potenciale.

Četudi sem računala na popoldanski čas, se je pogosto zgodilo, da so se nabrale obveznosti in se ni dalo. Tako je bila edina rešitev v tem, da vstajam pol ure bolj zgodaj. Jutranja tišina in mir v kapeli je nekaj, kar mi daje ogromno energije in mi veliko pomeni. Veliko lažje odidem v dan, če ga začnem na tak način. Hvalnice in brevir pa molimo v Mengšu z zaposlenimi.«

Sestra Metka prisega tudi na branje Svetega pisma. Pa ne od zmeraj. »Po desetih letih redovnega življenja sem odkrila seznam bibličnega gibanja. Kako prebrati sveto pismo v enem letu in tako se je začelo. In traja do danes, saj ga vedno nosim s seboj.«

Poslanstvo medicinske sestre

Na svoji službeni poti je sestra Metka spoznala, da vsak človek, sploh v času bolezni, potrebuje drugačen, osebni pristop. Tega je pogrešala pri delu na oddelkih. »Vse je hitro postalo zelo rutinsko. In ravno to je tukaj v Domu v Mengšu drugače. Delo imamo organizirano na način, da lahko individualno pristopamo k varovancem. Ob tem čutiš posebno zadovoljstvo, ko se lahko osebno posvetiš človeku, da mu daješ občutek domačnosti.«

Spominja se mnogih pacientov in pogovorov. Mnogo je bilo takih, ki so se nanjo obračali tudi s prošnjo za molitev. Zaveda se, kako lahko bolnemu človeku zelo pomaga že nekaj besed spodbude. Ravno tako izkušnja je doživela z gospo, ki je že zelo pešala in ni mogla več skrbeti zase. Ob odhodu iz bolnišnice je gospe želela dati nekaj za spodbudo in ji je na listek napisala: Zaupam. Po nekaj mesecih je sestra Metka to gospo srečala v ambulantni. Go-



spa je kar sama prišla na kontrolo in tudi sama hodila! Sestra Metka skoraj ni mogla verjeti. Gospa je iz torbice potegnila listek, ki ji ga je pred nekaj meseci podarila sestra Metka. »Skoraj neverjetno, da je ena sama beseda gospe dala toliko moči, da se ni predala in se je trudila naprej.«

Anin sklad

Ravno redovna skupnost sestre Metke je bila pobudnica za ustanovitev Aninega sklada. Sestra Metka se je pridružila v drugem letu delovanja sklada, ko so v Šentjakobu začeli s pripravami na srečanja družin. Kaj kmalu se je sestra Metka znašla tudi v upravi Aninega sklada in velik del svojega poslanstva našla v delu z družinami z več otroki. »Svoje poslanstvo tukaj vidim v tem, da stojimo ob strani družinam z več otroki. Ob tem bi poudarila, da ni omejitve oz. številčne meje, koliko otrok mora kdo imeti, da se lahko pridruži dejavnostim Aninega sklada. Mnogi bi si želeli priti, a si ne upajo. Naša dejavnost je usmerjena predvsem v skrb za velike družine, ki so bile v nekem obdobju močnejše izolirane in napačno razumljene. Želeli smo jim ponuditi prostor in priložnost za medsebojna srečanja. Vsi, tako družine kot tudi družba, so morali dojeti, da je nekaj čisto normalnega, da obstajajo družine z večjim številom otrok. Do današnjega dne je bila osnovna dejavnost nadgrajena v več smereh.«

Dnevni ritem

Sestra Metka dan začne že pred peto uro zjutraj. Po že omenjeni molitvi se po zajtrku odpravi v Mengeš. Tam začne delovni dan ob sedmi uri, najprej z molitvijo in pregledom dela za tekoči dan. V Mengšu

opravlja službo glavne medicinske sestre in tako skrbi za celotno organizacijo urnikov in razporedov, poskrbi za komunikacijo z zdravstvenim domom, po potrebi pa pomaga tudi pri oskrbovancih. Čeprav naj bi se njen delovni dan končal ob tretji uri popoldan, tedaj le redko zaključi z delom.

Po končanih obveznostih se sestra vrne v skupnost v Šentjakob, kjer jo čakajo dejavnosti in opravila v skupnosti, občasno pa se odpravi še na kakšna srečanja in sestanke izven nje. Zvečer najde čas za dnevno sveto mašo v Šentjakobu, občasno pa se svete maše udeleži tudi v Mengšu, saj imajo v Domu tudi kapelo in duhovnika, ki dnevno mašuje. Po večerji v skupnosti je predviden čas za skupnost in branje. Glede na to, da dan začne pred peto uro zjutraj, si sestra prizadeva, da bi njen nočni počitek nastopil pred deseto uro.

Matej Erjavec

Intervju je bil objavljen v reviji Ognjišče.





Mladi iz župnije Dobje



Vrtec Cerklje



Otroška folklorna skupina iz Mengša





DELOVNA TERAPIJA

Delovna terapija je stroka, ki pokriva področje zdravstvene in socialne dejavnosti. Posamezniku omogoča, da kljub fizičnim ali duševnim omejitvam lahko opravlja zanj pomembne naloge in uresničuje vloge v vsakodnevnem življenju z najvišjo možno mero neodvisnosti in samostojnosti.

Delovna terapija se je zapisala pomoči človeku pri iskanju možnosti za izvajanje tistih namenskih aktivnosti, ki sestavljajo njegovo življenje in mu prinašajo smisel ter zadovoljstvo tudi takrat, ko se sposobnost za to bistveno spremeni ali zmanjša zaradi bolezni, poškodbe ali staranja.

Cilje delovno-terapevtske obravnave terapevt in starostnik določata skupaj. Pri tem usklajujeta želje starostnika in njegove trenutne zmožnosti. Potrebno je izpostaviti, da starostnik težko napreduje brez ustrezne socialne podpore, zato je potrebno že v fazo postavljanja ciljev in akutne rehabilitacije, vključiti starostnikovo družino.

Delovni terapevti se zavzemamo tudi za krepitev zdravja in dobrega počutja, zato so naše obravnave individualne in upoštevajo želje, interese, kulturni kontekst in vrednote posameznega starostnika.

V domu si prizadevamo izvajati delovno terapijo na treh področjih človekovega delovanja:

- skrb zase,
- produktivnost oziroma delo in
- prosti čas.

SKRB ZASE

Vključuje:

- ohranjanje, obnavljanje in učenje dnevnih aktivnosti, kot so osebna higiena, oblačenje, hranjenje, transfer ter obvladovanje ožjega in širšega življenjskega okolja;
- uporabo drobnih ortotskih in ortopedskih pripomočkov ter prilagoditve okolja;
- aktivnosti za dvig oz. izboljšanje izvedbe gibov;
- aktivnosti za dvig mišične moči preko funkcionalnega treninga s pripomočki,
- aktivnosti za ohranjanje splošne psihofizične kondicije, kot so jutranje gibalne aktivnosti in vodeni sprehodi;
- aktivnosti za ohranjanje ali izboljšanje intelektualnih sposobnosti, npr. trening kognitivnih funkcij po kapi.

Vse aktivnosti pa je potrebno prenesti in tako osmisлити v aktivnostih vsakodnevnega življenja.



DELO OZIROMA PRODUKTIVNOST

Prihod v dom je velika in zahtevna sprememba, za prenekaterega starostnika tudi težka. Na novo si je potrebno organizirati dnevni ritem življenja. Delovni terapevt pomaga starostniku pri iskanju tistih aktivnosti, s katerimi zaživi v novem okolju. Izhaja iz stanovalčevih želja in potreb ter skupaj z njim išče primerne zaposlitve in ga vključuje v zanj ustrezna opravila. Pri tem delovni terapevt skuša ohranjati aktivnosti, ki jih stanovalec še zmore in zna ali pa upošteva njegovo željo naučiti se novih.

Delovni terapevt tako stanovalca usmerja v pomoč pri hišnih opravilih in urejanju okolice, organizira ali vodi gospodinjske aktivnosti, delo na vrtu ali kmetovanje, kjer je to možno, ter spodbuja stanovalce k aktivnemu vključevanju v organizacijo življenja v domu preko sestankov s stanovalci ter vzpostavljanju novih in ohranjanju starih stikov.



PROSTI ČAS

Prostočasne aktivnosti so namenjene celotni domski skupnosti in so zelo pestrih oblik in vsebin. Le te so:

- kreativne aktivnosti,
- ročna dela in ustvarjalne delavnice,
- pevski zbor,

- individualno ali skupinsko reševanje križank,
- predvajanje filmov preko centralnega videa,
- druge družabne in športne igre,
- skupine starih za samopomoč,
- versko udejstvovanje različnih vsebin, npr. molitvena skupina, sveta maša,
- biblio-terapija,
- kulturno umetniške prireditve,
- izleti,
- praznovanja rojstnih dni,
- ohranjanje narodnih izročil,
- praznovanja koledarskih praznikov,
- družabna meddomska srečanja,
- pikniki,
- obiski razstav,
- potopisna predavanja,
- medgeneracijska srečanja,
- individualni obiski prostovoljcev,
- obiski domačih živali,
- vožnja s kočijo,
- ukvarjanje s konjički iz mladosti.

Glavni namen in smoter delovne terapije v domu pa je pomagati posamezniku, starostniku, ki je v zadnjem obdobju svojega življenja iz katerega koli razloga odtrgan iz domačega okolja, ohraniti najvišjo možno mero delovanja, dostojanstva ter doseči čim višjo stopnjo kakovosti bivanja. Delo terapevta je usmerjeno v ohranjanje ali izboljševanje spretnosti ter v učenje samostojnejše, varnejše in lažje izvedbe aktivnosti. Delovni terapevt svetuje glede uporabe pripomočkov ali prilagoditev okolja, ki bi jih posameznik potreboval za učinkovitejšo in varnejšo izvedbo aktivnosti okoli v katerem biva.

*Mateja Potočnik, dipl. delovna terapevtka
in s. Polona Vidic, dipl. delovna terapevtka*



Žarki svete Katarine





Praznovanje rojstnega dne sestre Herenije v oktobru 2014 z duhovniškim oktetom Oremus in obiskom župana in sorodnikov iz Blok, kjer se je s. Herenija rodila kot Ana Zakrajšek pred 100 leti. Vrsto let je opravljala poklic medicinske sestre inštrumentarke.





NUJNA STANJA PRI STAROSTNIKU

Nujna oz. urgentna stanja pri starostniku vedno ne pomenijo direktne-neposredne ogroženosti za življenje. Kljub temu pa lahko spregledani simptomi ali neustrezen odziv zaposlenih v zdravstveni negi in oskrbi močno vpliva na nadaljnjo zdravstveno stanje stanovalca/starostnika.

INTERNISTIČNA URGENTNA STANJA

S staranjem se začnejo zmanjševati duševne in telesne sposobnosti človeka. Organi in organski sistemi slabijo, pešajo in začnejo odpovedovati. Zato je za starostno obdobje značilno, da se pogosteje pojavljajo srčno-žilne bolezni, bolezni dihal, gibal, rakave bolezni ...

AKUTNI KORONARNI SINDROM (AKS)

Akutni koronarni sindrom je splošno ime za skupino podobnih bolezenskih stanj. Mednje prištevamo nestabilno angino pektoris, akutni miokardni infarkt (srčni infarkt ali srčna kap) in nenadno smrt zaradi ishemije srčne mišice. **Vzrok** za AKS je največkrat nastanek krvnega strdka v eni od koronarnih arterij. To so žile, ki s krvjo oskrbujejo srčno mišico. V nekaj minutah pride do pomanjkanja krvi (in s tem kisika) v srčni mišici, kar imenujemo ishemija. Kadar žila ni v celoti zaprta s strdkom, je preskrba prizadetega dela srca dovolj za preživetje tkiva. Pojavijo se simptomi angine pektoris, trajne poškodbe pa ne nastanejo. Če pa se pretok krvi zmanjša pod kritično mejo, začne tkivo srčne mišice odmirati - nastane srčni infarkt. Poškodba srca je trajna in



kadar bolnik preživi, se po nekaj tednih odmrli del srca nadomesti z vezivno brazgotino. Zmogljivost takega srca je trajno oslabela (Ploj, Kovač, 2006).

Prsna bolečina je **glavni simptom** AKS. Nekateri to bolečino opisujejo kot tiščanje za prsnico, drugi kot občutek težkega dihanja. Ponavadi jo opisujejo kot pekočo, žgočo, stiskajočo bolečino. Včasih se občutki bolečine širijo v ramena, roke (predvsem levo), vrat, včasih tudi v hrbet ali tebih.

Akutni zapleti AKS:

- akutna odpoved srca
- huda dihalna stiska
- kardiogeni šok (pretok krvi je zmanjšan zaradi odpovedovanja srca)
- nevarne motnje srčnega ritma

Pomoč pri AKS:

Takojšnjo zdravniško pomoč potrebuje bolnik, ki se mu zgoraj opisani tip bolečine pojavi na novo. V zdravstvenih ustanovah bolniku s sumom na AKS takoj posnamejo EKG.

MOŽGANSKA KAP

Možganska kap pomeni nenaden nastanek nevroloških simptomov (kar nam bolnik ali svojci povedo) in znakov (kar opazimo sami), in sicer zaradi:

- zamašitve ene izmed možganskih žil (ishemična možganska kap)
- razpoka arterije in posledično znotrajmožganske krvavitve
- krvavitve v možganske ovojnice (subarahnoidna krvavitev) (Švigelj, 2006).

Klinična slika pri ishemični in hemoragični možganski kapi:

- nenadna otopelost oz. mravljinčenje po eni strani telesa
- asimetrija obraza (povešeni ustni kot)
- nenadna zmedenost, omotičnost
- govorne motnje (motnje izražanja in razumevanja govora, motnja pisanja, računanja)
- dvojni vid, nenadno zamegljen vid na eno ali obe oči
- motnje ravnotežja, koordinacije
- težave pri požiranju
- glavobol
- lahko nezavest

Klinična slika pri subarahnoidni možganski kapi (npr. pri razpoku anevrizme):

- nenaden in zelo močan glavobol
- povešena veka in omejen pogled z enim očesom v več smeri
- ohromelost po eni polovici telesa
- otrpel tilnik
- fotofobija (moti jih svetloba)
- slabost, bruhanje
- utrujenost, nemoč
- povišan krvni pritisk, povišana telesna temperatura
- motnja zavesti, ki lahko vodi do kome

Pomanjkanje kisika in hrane v možganskih celicah že v nekaj minutah pusti nepopravljive okvare. Zato je ob prvih znakih možganske kapi potrebno takoj poklicati nujno medicinsko pomoč, saj sta preživetje in uspešna rehabilitacija odvisna od hitrega ukrepanja.

NUJNA STANJA S SIMPTOMI TEŽKEGA DIHANJA

Skupno jim je to, da praviloma težave nastanejo hitro in da bolniku grozi zastoj dihanja.

Poslabšanje astme

Astma je kronično vnetje spodnjih dihal, za katero je značilen občasno oviran pretok zraka v dihalnih poteh med izdihom zaradi zadebeljene sluznice dihal, povečane količine sluzi in zoženja, ki ga povzročajo mišična vlakna v steni bronhov. **Dejavniki tveganja**, ki so hkrati tudi dejavniki ki lahko sprožijo poslabšanje astme so izpostavljenost alergenom, kajenje, virusne okužbe dihal. Astmo lahko poslabša tudi telesni napor, duševni stres, hladen, suh ali onesnažen zrak. **Simptomi** astme pa so dušenje, piskanje v pljučih (predvsem med izdihom), kašelj, izpljunek.

Poslabšanje kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB)

KOPB je kronična bolezen, sorodna astmi. Za razliko od nje je pretok zraka v dihalnih poteh med izdihom oviran stalno. Cigaretni dim je **najpogostejši dejavnik**, ki sproži in pospešuje razvoj bolezni. Bolezenski **simptomi** so enaki kot pri astmi, vendar s to razliko, da so pri KOPB prisotni ves čas. Pri bolnikih s KOPB je pogosto prisotna hipoksija – pomanjkanje preskrbe s kisikom v tkivih.



Srčno popuščanje

To je stanje, pri katerem peša črpalna sposobnost srca. Ker ima srce dva prekata, ki sta lahko različno oslabela, govorimo o desnostranskem in o levostranskem srčnem popuščanju. Simptomi so različni. Težko dihanje pa je značilni simptom levostranskega srčnega popuščanja (Ploj, Kovač, 2006).

Težko dihanje nastane zato, ker ob pešanju levega prekata narašča tlak v pljučnih žilah pred levim prekatom. Visok tlak povzroča prehajanje tekočine skozi žilno steno pljučnih kapilar v pljučno tkivo. Ta tekočina ovira izmenjavo plinov, zato kri ne vsebuje več dovolj kisika. Telo zazna pomanjkanje, kar občutimo kot dušenje. Če se to stanje stopnjuje in tekočina že zapolni pljučne mešičke, to imenujemo **pljučni edem**. Bolnik pri tem izkašljeje krvavkasto obarvan, penast izpljunek. Ob nadaljnjem slabšanju črpalne funkcije srca pa se lahko razvije **kardiogeni šok**, pri katerem pretok krvi pade pod kritično mejo, zato se pojavijo motnje delovanja organov (Ploj, Kovač, 2006).

HIPOGLIKEMIJA IN HIPERGLIKEMIJA PRI STANO- VALCU S SLADKORNO BOLEZNIJO

Normalna vrednost glukoze v krvi je 3,5 – 6,1 mmol/l.

Nujni stanji, povezani s koncentracijo glukoze v krvi sta hipoglikemija in hiperglikemija.

HIPOGLIKEMIJA – je stanje, ko pade koncentracija glukoze v krvi pod normalno vrednost.

Znaki:

- težave s koncentracijo
- utrujenost, zaspanost, zehanje
- upočasnenost, motnje v mišljenju
- lakota
- tresavica
- motnje vida
- potna, bleđa, hladna koža
- občutek razbijanja srca
- motnje zavesti (od zmedenosti do kome)

Ukrepi pri blagi hipoglikemiji:

Bolnik naj zaužije od 15 – 20 g glukoze, kar je npr. 1 žlica sladkorja ali 2 dcl sladkega soka. Učinkovita pa je tudi katerakoli hrana ki vsebuje glukozo ali pa vsaj 20 g ogljikovih hidratov (npr. kos kruha). Učinek se pričakuje v roku 15 min, ko se ponovno izmeri raven glukoze v krvi in po potrebi ponovi ukrep.

Ukrepi pri hudi hipoglikemiji:

Pri hudi hipoglikemiji pride do motenj zavesti, zato bolniku nikoli ne dajemo ničesar v usta, saj lahko pride do zadušitve s hrano ali pijačo. Zato takemu bolniku apliciramo raztopino glukoze intravenozno. Apliciramo lahko tudi 1mg glukagona s.c, i.m. ali i.v. Učinek pričakujemo v 10 minutah. Ko se bolnik po hudi hipoglikemiji zave, naj takoj zaužije manjši obrok hrane, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov.

Nekatere študije so pokazale, da je večja verjetnost za hipoglikemije pri pacientih, ki hkrati jemljejo pet ali več zdravil. V to skupino sodijo tudi starostniki s sladkorno boleznijo, saj se ti največkrat zdravijo tudi zaradi drugih bolezni (npr. za hiperglikemijo, hipertenzijo, kardiovaskularne bolezni).

HIPERGLIKEMIJA – visoka raven glukoze v krvi

Hiperglikemija je lahko zelo nevarna če se je ne zdravi, saj lahko privede do **DIABETIČNE KETOACIDOZE**. Ketoacidoza se pojavi kadar telo nima dovolj inzulina in tako telo ne more uporabiti glukoze za gorivo. Zato telo za gorivo – energijo razgrajuje maščobe. Pri razgrajanju maščob pa se proizvajajo odpadni produkti, imenovani ketoni. Ker telo ne more prenašati velike količine ketonov, se le-ti izločajo z urinom. Vendar vseh ketonov telo ne more izločiti z urinom, zato se kopičijo v krvi, kar lahko vodi v ketoacidozo. Simptomi ketoacidoze pa so zasoplost, zadah po acetonu, slabost, bruhanje, suha usta.



Hipoglikemija - padec koncentracije glukoze v krvi pod normalno vrednost

Vzroki pri zdravljenju z inzulinom	Vzroki pri zdravljenju s peroralnimi zdravili
Prevelik odmerek inzulina	Napačno izbrano peroralno zdravilo
Nespremenjen odmerek inzulina ob manjšem vnosu hrane	Prevelik odmerek peroralnega zdravila
Intenzivnejša telesna aktivnost	Manjša količina zaužite hrane
Sočasno pitje alkohola	Kopičenje zdravila v organizmu

Hiperglikemija - visoka raven glukoze v krvi

Vzroki	Znaki
Prevelike količine zaužite hrane, nepravilna sestava obroka	Utrujenost, izmučenost, nemir, zmedenost
Premalo telesne vadbe	Povečana žeja
Opuščanje zdravil	Pogosto uriniranje
Stres, okužbe, bolezni	Suha usta ali koža
Neučinkovitost inzulina (zaradi nepravilne hrambe)	Zamegljen vid
	Nepojasnjena izguba telesne teže
	Visoka raven sladkorja v urinu



GLOBOKA VENSKA TROMBOZA PRI STAROSTNIKU

Venska tromboza je delna ali popolna zamašitev ven s trombi – krvnimi strdki. Najpogosteje nastane v globokih venah spodnjih okončin.

Nezdravljena venska tromboza lahko privede do posttrombotičnega sindroma z bolečinami in otekanjem nog, do venskih razjed, povzroči lahko tudi pljučno embolijo, ta pa lahko povzroči bolnikovo smrt.

Dejavniki tveganja za razvoj globoke venske tromboze (GVT):

- upočasnen pretok krvi
- povečano nagnjenje k strjevanju krvi (hiperkoagulabilnost)
- poškodbe žilne stene (operacije, poškodbe)
- starost
- maligna obolenja
- imobilizacija uda
- nepomičnost
- dehidracija
- kajenje
- možganska kap
- ateroskleroza

Simptomi GVT:

- novonastala bolečina ali oteklina uda (mesto bolečine oz. otekline je odvisno glede na mesto zamašene vene)
- cianotično obarvan in topel ud
- nabreklo podkožno venepri zadetega uda
- simptomi pljučne embolije (težko, pospešeno dihanje, bolečina v prsnem košu, možen je tudi kašelj s krvavim izločkom)

Zdravljenje GVT

Temeljno zdravljenje GVT je antikoagulacijsko zdravljenje. Z njim želimo prepre-

čiti širjenje strdka, ponovitev GVT in upočasniti razvoj posttrombotičnega sindroma. Poslužujemo se lahko tudi trombolitičnega zdravljenja akutne GVT in perkutane ali operativne trombektomije.

Zelo pomembno pa je tudi kompresijsko zdravljenje GVT. Pri tem se uporablja elastične povoje ali umerjene kompresijske nogavice.

Ob ustreznem antikoagulacijskem zdravljenju in pravilni uporabi elastičnega povoja ali kompresijskih nogavic, ležanje ni več potrebno.



URGENTNA UROLOŠKA STANJA

HEMATURIJA - prisotnost krvi v urinu

Vzroki: infekti (cistitis, uretritis, TBC, prostatitis...), vnetja (okužba sečil, glomerulonefritis...), tumorji (izrastki v mehurju), bolezni prostate, krvavitev iz ledvic, poškodbe, stanje po obsevanju mehurja, prostate.

Pomembno je spremljati bilanco tekočin (vnos in iznos tekočine). Pozorni moramo biti tudi na količino urina, barvo in močnost urina, vonj urina in prisotnost krvnih strdkov.

AKUTNA RETENCA URINA – nenadno nastala nezmožnost odvajati urin – nenaden zastoj urina

Vzroki: vnetja, mehanske zapore (brazgotinske zožitve, kamni, tumorji, tujki, hematomi, povečana prostata), nevrološke bolezni, psihične bolezni, nekatera zdravila.

Stanovalca, pri katerem je prišlo do retence urina je potrebno kateterizirati – uvesti urinski kateter.

AKUTNA LEDVIČNA KOLIKA

Povzročajo jo kamni, ki se premikajo iz ledvice po sečevodu. Običajno povzročijo izredno hude bolečine ledveno. Bolečina je krčevita, širi se proti dimljam. Lahko jo spremljajo slabost, bruhanje, hematurija, zapora in okužbe sečil. Bolnik je prizadet, poten, bled, včasih ima povišano telesno temperaturo in mrzlico, težko najde udoben položaj. Ko kamen zdrsne v mehur, bolečina popusti.

Če se kamen zagozdi v sečevodu, lahko pride do začasne ali kronične odpovedi delovanja ledvice, saj kamen preprečuje normalni odtok seča iz ledvice.

OKUŽBE SEČIL

Dejavniki tveganja:

- spol (ženska sečnica je kratka in zaradi bližine rektuma in vagine izpostavljena bakterijski kontaminaciji)
- nevrogene motnje mehurja (poškodbe hrbtenjače, multipla skleroza,...) povzročijo motnje praznjenja mehurja in tako pripomorejo h kolonizaciji mikroorganizmov
- vstavljeni urinski kateter
- predhodne okužbe sečil
- splošna oslabeledlost bolnika
- imunosupresivna terapija

- radioterapija
- anatomske in fiziološke spremembe pri starostnikih

CISTITIS – vnetje sečnega mehurja

Znaki: pogosto in otežkočeno uriniranje, urgentna inkontinenca, suprapubična bolečina, urin je pogosto moten, smrdeč, lahko tudi krvav, povišana telesna temperatura in mrzlica (pri zapletenem cistitisu).

Če se okužba razširi na zgornja sečila, se lahko razvije **urosepsa**.

AKUTNI PIELONEFRITIS – akutno vnetje ledvic in ledvičnih izvodil

Znaki: bolečine v ledvenem predelu, povišana telesna temperatura, slabost, lahko tudi bruhanje

Če povzročitelj, ki je najpogostejše *E. Coli* pride v krvni obtok, se pojavi bakteriemija in bolnik dobi tudi napade mrzlice.

AKUTNI ABDOMEN PRI STAROSTNIKU

Pod pojem akutni abdomen uvrščamo vse nenadne bolezenske spremembe na trebušnih organih.

Najpogostejša akutna dogajanja v trebuhu pri starejših so:

Akutna vnetna dogajanja:

VNETJE SLEPIČA - *apendicitis* (značilna je bolečina v desnem spodnjem kvadrantu trebuha)

BOLEZNI ŽOLČNIKA IN ŽOLČEVODOV

VNETJE TREBUŠNE SLINAVKE – *pancreatitis* (bolečina se širi v hrbet)

VNETJE DIVERTIKLOV - *diverticulitis* (nastane, ko pride do mikroperforacije debelega črevesja)



Motnje v pretoku črevesne vsebine:

ILEUS ali popolna zapora črevesja (funkcionalni ileus je posledica neke bolezni, npr. peritonitisa ali poškodbe; mehanični ileus pa lahko povzroči kaka ovira v svetlini črevesja – ovira je lahko vnetna, tumorska, lahko so to žolčni kamni, hrana ali ukleščena kila)

ZAPRTJE (vzrok za zaprtje je lahko v pešanju peristaltike zaradi premalo gibanja, zaradi premajhnega vnosa tekočine in balastnih snovi, zaradi podhranjenosti, položaja pri odvajanju, stresa, depresije, bolečine, zaradi nekaterih zdravil, povišane telesne temperature, neurejenega odvajanja).

Krvavitve iz prebavne cevi

Akutne krvavitve iz prebavne cevi se običajno kažejo z bruhanjem sveže krvi ali kavni usedlini podobne vsebine (hematemeza) ter z odvajanjem črnega, smolastega blata (meleni). Redkeje se pojavi odvajanje sveže krvi (hemohezijska). Najpogostejši vzroki so peptična razjeda dvanajstnika ali želodca, divertikli, polipi, tumorji, rak.

MOTNJE HRANJENJA IN POŽIRANJA PRI STAROSTNIKU

Medicinske sestre in ostalo negovalno osebje se vsakodnevno srečujemo z motnjo hranjenja in požiranja pri naših stanovalcih. Vendar je kljub tej motnji naš cilj primerno prehranjen in primerno hidriran oskrbovanec.

Vzroki za motnje hranjenja in požiranja:

- cerebrovaskularne bolezni (možganska kap, Parkinsonova bolezen, multipla skleroza, demenca)

- maligna obolenja
- kronična obstruktivna pljučna bolezen
- oslabelost starostnika

Zaradi nezadostne hidracije in nezadostne prehranjenosti lahko pride do:

- hujšanja
- dehidracije
- obstipacije
- fizične oslabelosti, zmanjšane splošne odpornosti
- elektrolitskega neravnovesja v telesu
- zmedenosti
- smrti

Najpogostejši zaplet, ki se pojavi pri starostniku z motnjo požiranja – disfagijo, je **ASPIRACIJSKA PLJUČNICA**. Nastane zaradi aspiracije hrane in /ali tekočine v sapnik ali spodnji dihalni sistem.

Najpogostejši znaki aspiracijske pljučnice:

- kašelj (lahko je produktiven)
- otežkočeno dihanje
- modrikavost kože, ustnic, konic prstov
- splošna oslabelost
- povišan srčni utrip
- povišana telesna temperatura
- zmedenost

Hranjenje stanovalca z motnjami požiranja in prehranjevanja zahteva daljši čas in prilagojeno tehnik prehranjevanja. Potrebno je prilagoditi tudi konzistenco hrane ter vnos tekočine.

Poznamo tudi hranjenje preko različnih pripomočkov. Indikacijo za hranjenje preko le-teh poda zdravnik. To so:

- Hranjenje preko hranilne nazogastrične sonde (NGS):

NGS je plastična ali silikonska cevka različne debeline, ki se jo preko nosnice in požiralnika vstavi v želodec. Name-

njena je le za prehranjevanje. Hranjenje preko nje je le začasna rešitev pri motnjah požiranja in prehranjevanja, saj naj ne bi bila indicirana dlje od 2 mesecev.

- **Hranjenje preko perkutane endoskopske gastrostome (PEG):**

PEG se vstavi operativno v bolnišnici. Preko trebušne stene se direktno v želodec vstavi hranilno cevko. Indikacija za vstavitvev PEG-a je najpogosteje dolgotrajna ali doživljenjska nesposobnost požiranja pri starostniku.

ZAKLJUČEK

Na kratko sem predstavila najpogostejša nujna stanja, s katerimi se velikokrat srečujemo pri delu z našimi stanovalci. Zelo pomembno je, da se predvsem zaposleni v zdravstveni negi in oskrbi, pa tudi ostali sodelavci stalno izobražujemo, da svoje znanje utrjujemo in nadgrajujemo, in tudi delimo z drugimi. Le tako bomo lahko pravočasno in učinkovito nudili ustrezno pomoč našim stanovalcem.

Sluga Natalija, dipl. med. sestra

LITERATURA

Ploj T, Kovač M. Nujna stanja v interni medicini. In: Ahčan U, ed. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije; 2006: 124 – 131

Švigelj V. Nujna stanja v nevrologiji. In: Ahčan U, ed. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije; 2006: 183 – 188

Ploj T. Nujna stanja v interni medicini II. In: Ahčan U, ed. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije; 2006: 141 – 143

Nujna stanja pri starostniku. Zbornik predavanj, 2014



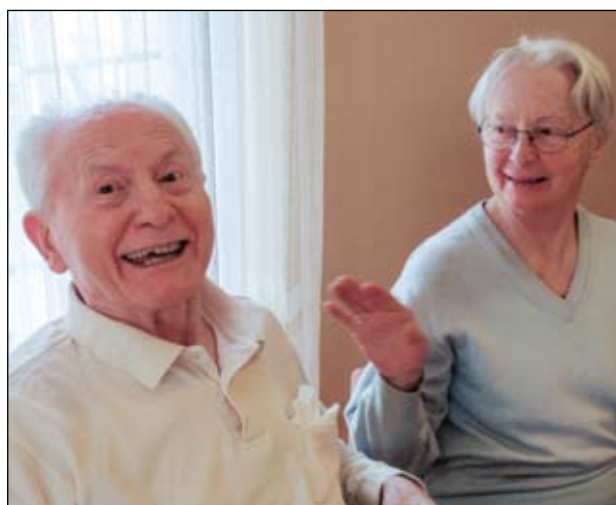
Razstava slik g. Lojzeta Marolta



Citarar Ivan Zupanc



Žarki svete Katarine



KONCERT ZA TERAPEVTSKO KOLO

V lanskem letu smo v testno uporabo dobili terapevtsko kolo Thera-trainer tigo 504. Te pridobitve so se še posebej razveselili stanovalci in z veseljem hodili na vadbe. Po končani dvotedenski uporabi smo si ga vsi želeli in s tem omogočili redno vadbo. Ker je nakup tega kolesa predstavljal za dom prevelik finančni zalogaj, smo za pomoč prosili svojce, ki so se prijazno odzvali.

Navdušila nas je ideja gospe Mateje Valič Presetnik, ki ima pri nas v oskrbi mamo, da bi za ta namen organizirali dobrodelni koncert. Prevzela je organizacijo koncerta, ki se je dogajal 23. oktobra v Zavodu sv. Stanislava. Dogajanje na samem koncertu si lahko ogledate na fotografijah. Hvala vsem, ki ste s svojim prispevkom pomagali pri nakupu. Posebna zahvala pa gospe Mateji za njeno pripravljenost in pomoč pri organizaciji in izvedbi koncerta.





Žarki svete Katarine



POGLEJMO V DOM

ODDELEK VIJOLICE

Ko smo v januarju 2012 pričele z delom v Domu sv. Katarine, so na Vijolicah domovale le sestre usmiljenke, ki so potrebovale oskrbo. Navdajalo nas je čudno občutje – biti na voljo nunam! One so včasih skrbele za onemogle, sedaj pa smo me na njihovem mestu. Bomo gospodinje dovolj dobre, skrbne, se bodo z nami dobro razumele, jim bomo zmogle in znale ustreči? Strah je bil odveč. Vzpostavile smo pristen in domač odnos, ki je med nami ostal tudi po tem, ko so bile premeščene na oddelka Oaza in Lilije.

Postopoma so k nam prihajali novi stanovalci in privaditi smo se morali na pogostejše obiske in na njihove svojce. Vijolice ostajajo naš oddelek tudi takrat, ko delamo na drugih oddelkih. Naši stanovalci so

nam »zlezli pod kožo« in vsak njihov odhod nas ne pusti ravnodušne. Življenje gre naprej, zato smo morale hitro sprejeti novega člana naše skupnosti, spoznati njegovo življenje v mladosti in kasneje. Z nekaterimi pa smo skupaj že od vsega začetka.

Na Vijolicah domuje 14 do 15 starostnikov. Pri obedih pa se nam pridruži še kdo, ki je bolj samostojen. Vsak ima svoje lastnosti, želje in pričakovanja. Trudimo se, da jim nudimo prijetno in domače okolje za bivanje. Želimo, da se počutijo sprejete, da so urejeni, da je naš odnos topel, vesel in pomirjujoč.

Naš dan se začne po skupnih hvalnicah. Ko pridemo na oddelek, gospodinja pripravi hrano za zajtrk, skuha kavo in čaj. Medicinsko osebje takoj začne z nego, pri-





druži se ji gospodinja, ki oskrbi pokretnejše na oddelku. V času zajtrka gospodinja postreže zajtrk in pomaga pomoči potrebnim namazati kruh in razrezati hrano. Medicinsko osebje pa nahrani oskrbovance, ki sami tega ne zmorejo več. Po zajtrku gospodinja pospravi mizo in posodo, negovalni tim pa se odpravi naprej v nego oziroma v redno tedensko kopanje. Ko gospodinja pospravi kuhinjo in jedilnico, se vključi v nego s prestiljanjem postelj. Po končanem kopanju, gospodinja počisti preostali oddelek, po sobah pobere smeti in preveri urejenost sob ter razkuži sobe v izolaciji. V tem času oddamo umazano perilo v pralnico.

Vsi na oddelku »hodimo na zvonce« in pazimo na dementne, begave stanovalce in na stanovalce na sploh. Begave stanovalce poskušamo čim bolj zaposliti s pogovorom, branjem, reševanjem križank, petjem, spremljanjem športnih dogodkov po televiziji, rezanjem krpic za nego, ... Ob 10. uri so na našem oddelku vsak dan, razen ob vikendih in praznikih, skupinske aktivnosti, kamor se vključujejo vsi stanovalci. Vodi jih socialni delavec Klemen, delovna terapevtka s. Polona, prostovoljki Mojca in Polona, pa še kdo. Takrat se malo razmigajo, kaj zapojejo, se pogovorijo, preberejo, molijo ... kar je času primerno. Ob nedeljah, ko ni skupne aktivnosti, peljemo vse stanovalce v kapelo k maši. Tisti, ki ostanejo v sobah, pa prisostvujejo maši po internem radiju.

Po dopoldanski malici gospodinja uredi vse potrebno za kosilo (priprava pijač, solate in pogrinjkov). Medicinska sestra pripravi opoldansko terapijo in skupaj z bolničarko ali gospodinjo pripelje za mizo



oskrbovance, ki so počivali. V času kosila razdelimo obrok ter pomagamo pri rezanju hrane in hranjenju. Če je potrebno, odnesemo kosilo tudi v sobe. Medicinska sestra razdeli terapijo. Gospodinja nato pospravi ostanke kosila, medicinsko osebje pa pospremi stanovalce k počitku (menjava plenice, obisk stranišča, obračanje nepokretnih). Ko vsi počivajo in gospodinja zaključi z delom v kuhinji, še pomije tla v jedilnici. Medicinsko osebje medtem pripelje iz pralnice sveže perilo in uredi negovalni voz, pripravi stvari za naslednjo izmeno, izpolni dokumentacijo in napiše raport. Če je dovolj časa, stanovalcem po sobah razdelimo čisto perilo.

Ob 13.50 je na Vijolicah predaja službe. Takrat je tu zelo živahno in stanovalci, ki po kosilu ne gredo počivat, so včasih zato vznemirjeni in prisrčno komentirajo dogajanje. Medicinska sestra in bolničarka popoldan začneta z delom na Oazi in se na Vijolice vrneta šele okrog 15. ure, kjer nadaljujeta z bujenjem in nego stanovalcev. Med tem časom gospodinja pripravi malico, skuha kavo, ki jo nato razdeli. Če

je g. Srečko pri močeh in mašuje, pospre-
mimo stanovalce tudi k maši ob 15h. Po
malici gospodinja razdeli oprano perilo po
omarah, ki jih je treba po navadi še malo
urediti. Ko je bila z nami še Sabrina, je po-
poldan izkoristila za striženje, barvanje in
navijanje las oskrbovancev po celi hiši. Ko
zaključimo z delom, se posvetimo stano-
valcem pa tudi njihovim svojcem. Želimo
vzpostaviti pristno in domače vzdušje.

Po popoldanski malici sledijo priprave
na večerjo. Gospodinja pripravi vse po-
trebno, bolničarka pa dvigne oz. pokliče
stanovalce k večerji, medicinska sestra pa
razdeli terapijo po vseh oddelkih. Po ve-
čerji gospodinja in medicinsko osebje po-
spremi k nočnemu počitku vse oskrbovan-
ce, ki potrebujejo pomoč (preobleči, previ-
ti, opraviti ustno nego, ...), nato gospodi-
nja nadaljuje svoje delo v kuhinji in pomije
tla v jedilnici ter pripravi za naslednji dan
mizo za zajtrk. Po končani negi medicins-
ko osebje pospravi in uredi negovalni
voziček, odnese smeti (prav tako gospo-
dinja), napiše dokumentacijo in raport za
nočno sestro.

Pri delu se dopolnjujemo, si pomagamo
in skrbimo, da je delo opravljeno v zado-
voljstvo vseh. Važen je individualni pri-
stop k vsakemu posamezniku, a dostikrat
smo za to omejeni s časom. Vsaka gospo-
dinja ima svoj način pristopa in dela. Gle-
de na svoje znanje in iznajdljivost se prila-
gajamo trenutni situaciji. To je dobro, saj
so tako dnevi bolj pestri in življenje bolj
dinamično.

*Gospodinje Anica Roglič, Kristina Krasnič,
Sabrina Zdešar in Karmen Hvala
ter medicinska sestra Sabina Ustar*

ODDELEK NAGELJ

Oddelek Nagelj se nahaja v drugem nad-
stropju Doma sv. Katarine. Trenutno go-
sti 19 stanovalcev, ki so nastanjeni v 13-ih
sobah, 3 od teh so locirane na drugih pre-
delih doma. Sobe so eno- in dvoposteljne.



Oddelek ima tudi svojo kuhinjo in jedil-
nico, ki zaobjemata skupni bivalni prostor.
V kuhinji za stanovalce kuhamo čaj, kavo
in kakšne preprostejše jedi. Imamo manj-
šo shrambo za najnujnejša živila za zajtrk
in malico. V jedilnici potekajo vsi obroki,
druženja in razno razne aktivnosti, vključ-
no s praznovanji rojstnih dni stanovalcev.
Le-ti si lahko krajšajo čas z gledanjem te-



levizije, branjem knjig, ki jih imamo na policah, revij, nekateri so naročeni na tednik Družina. Imamo tudi družabne igre, kot npr. Človek ne jezi se, ki je aktualna za vse generacije.

Kako poteka dan na Nageljčku?

Po vsakodnevni jutranji molitvi, ki jo imamo vsi prisotni zaposleni in poročilu o poteku dela popoldanske in nočne izmene, ki ga prebere medicinska sestra se porazdelimo po oddelkih. Okoli 7.30 pričnemo z nego in spremstvom stanovalcev v jedilnico, kjer je ob 8h zajtrk. Naša naloga je razdeliti hrano vsem stanovalcem, pomagati tistim, ki pri jedi niso več samostojni. Po zajtrku so telesne aktivnosti na oddelku Vijolice. Zahtevnejša telovadba za tiste, ki to zmorejo, pa je v kleti doma. Ob 12h je na vrsti kosilo, nato pa se stanovalce pospremi k opoldanskemu

SLOVENIJA

Slovenski svet, prelepi cvet,
nagelj moj dehteč in rdeč
je dišeč in vse bolj žareč
Slovenijo popelje v svet.

Gore, jezera, planine,
Sloveniji je to v okras,
Ko zlato sonce te objema
nam srca v ognju vnema.

Srce ljubeče polno sreče
ti Slovenijo,
ki prestajala je v trpljenju
se umila je v solzah.

Solze so biser naše sreče,
kri je nagelj naša pot,
ki je dehteč vse bolj žareč
Slovenijo popelje v svet.

ga. Damijana Kravcar





počitku. Popoldanska ekipa prične z delom ob 14h. Oskrbovance je spet potrebno pospremiti v jedilnico, opraviti nego, pripraviti popoldansko malico. V tem času so običajno obiski, ki razvedrijo sta-

novalce. Tudi za njih poskrbimo, da se v našem okolju dobro počutijo, ponudimo kavo, čaj, piškote in se z njimi pogovarjamo. Nekateri stanovalci po malici že začnejo odštrevati ure do večerje, ki je ob 18. uri. Po večerji tisti, ki sami odidejo v sobe na počitek, radi še malo poklepetajo med seboj, ostale pa pospreмимо in uredimo mi. Imamo stanovalko, ki zelo rada pomaga pri pripravi miz za zajtrk, se odpele na pošto in prinese kaj iz trgovine. To je naša Damjanca, ki je na vozičku in je kar zaživela odkar je pri nas. Zato smo jo prosili, da za naše glasilo napiše nekaj vrstic.

*Gospodinje, oskrbovalci Anica Lukežič,
Martin Horvat, Marta Hribovšek*

... beseda naše stanovalke ge. Pirnat

Prijetno majhen dom, ki daje vtis domačnosti. Prijazno osebje, kar je za starostno skupino tega doma še kako pomembno.

Razvedrilni program obstaja, vendar ne ustreza vsem stanovalcem, kar je tudi razumljivo. Rekreatija je glede na razmere zadovoljiva, vendar ne bi bilo slabo, če bi bilo več skupin, ki so si po zmogljivosti enake. Tudi več pripomočkov ne bi bilo slabo. V vremensko ugodnih pogojih bi lahko naredili kakšen izlet, kar pa je, glede na veliko število stanovalcev na vozičkih, najbrž težko izvedljivo.

Jedilnik bi bil lahko bolj pester, saj je že na TV dovolj idej. Sestavljen bi moral biti bolj skrbno, da se ne bi ponavljal vsakih 14 dni. Tudi ponavljanju istih jedi bi se lahko izognili. Opažam, da nekateri ne jedo solat, ker je pretrda glede na zmogljivost njihovih protez.

Vzdrževani vrt, park pa bo potrebno še malo dopolniti z grmovnicami. Za kapelico bi lahko rasle tri smreke.

Pogrešam skupino z intelektualno vsebino. Nekateri domovi imajo tečaje tujih jezikov. Neugodna je podoba jedilnice. Dolga miza onemogoča razvoj medsebojnih odnosov.

Vse pripombe vzemite kot željo, da bi bilo lepše, ne pa kot kritiko. Največ vredno je veliko število enoposteljnih sob.





SREČA

Lepo jutro, mlado jutro,
kaj prinesel mi bo dan,
dan, ki je odet v sivino
in je z žalostjo obdan.

Žalost mi kipi iz duše,
v spomine mladih dni,
ki prepolni so trpljenja,
mi v solzah tonili vsi.

Sonce sreče zasijalo
tudi name končno je,
sonce sreče in ljubezni
stran pregnalo sence je.

Danes pa srce mi vriska,
saj je polno radosti,
napajajo ga mlada srca
s pesmimi zdaj svojimi.

A ta srca so bogata,
spremljajo me prav vse dni,
ta ljubezen je bogata,
ki me spremlja v nove dni.

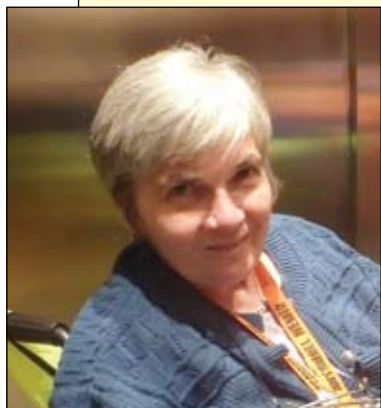
ga. Damijana Kravcar



... in še beseda naše stanovalke ge. Damjance

»Dober dan, prijatelji« je bil pozdrav na dan, ko sem 26. novembra 2013 zapustila svoj dom in prestopila prag Doma sv. Katarine v Mengšu. Tu sem našla svoj drugi dom za nadaljnje dni svojega življenja, da ga preživim v miru, blagostanju in v delu. S prijatelji, ob žvrgolenju ptic, ob pesmih s prelepimi glasovi in melodijami, veselim pa se tudi trenutkov, ko ob premišljevanju nastajajo pesmi. Predvsem pa sem tukaj našla Boga Očeta, ki je vsak trenutek z menoj, v žalosti in veselju in kaj naj rečem - samo HVALA!

Hvala za vsak dan, ki ga bogatijo ptice z žvrgolenjem, za roso, za vedro nebo, za cvetje, za smeh in solze. Hvaležna pa moram biti tudi za ljudi, za vsako besedo, za uslugo, za razumevanje, za ves čas, ki mi ga posvečajo. Zato bom zaključila z besedo HVALA.



ODDELEK OAZA

Oaza je eden od oddelkov Doma svete Katarine. To je odprt skupen prostor s sedmimi ležišči. Na sredi je manjša kuhinja, delovni prostor za medicinsko osebje ter jedilna miza. Oddelek ima skupno kopalnico in se nahaja v drugem nadstropju. Oazo imenujemo tudi »naša dnevna soba«.

Na Oazi delamo bolničarji, medicinske sestre in gospodinje. Vsi skupaj poskrbimo, da se stanovalci dobro in prijetno počutijo. Zjutraj oskrbovance uredimo in jim postrežemo zajtrk. Nekateri stanovalci so popolnoma samostojni, drugi potrebujejo delno, nekateri pa popolno oskrbo.

Zaposleni si pri zadevamo, da drug drugemu pomagamo pri negi in oskrbi stanovalcev.

Večina stanovalcev Oaze se med tednom udeležuje in sodeluje pri raznih aktivnostih doma. Na voljo sta dve uri telovadbe za različne zahtevnosti, razne ustvarjalne delavnice (peka piškotov, izdelovanje voščilnic, enkrat tedensko molitvena kateheza, ...) V jesenskem času so stanovalci ličkali koruzo, pozimi so jo robkali. Ak-



*Ognjišče - domačije tiha sredo,
ki tesno veže mater in otroke,
kjer vedno toplo roko najde roka
in nezaklenjeno srce beseda*

Alojz Gradnik



tivnosti večinoma potekajo na oddelku Vijolice, telovadba pa v delovni terapiji in v skupnem prostoru doma.

Za kosilo pripeljemo stanovalce nazaj na odderek, kjer se usedemo k skupni mizi. Gospodinje iz kuhinje pripeljemo kosilo, ga razdelimo in postrežemo. Nekatero stanovalce tudi hranimo. Po dobrem kosilu se prileže kratek počitek. Gospodinje pospravimo in pomijemo posodo, uredimo in očistimo Oazo ter pripravimo sadje za popoldansko malico.

Popoldanski čas je namenjen tudi druženju svojcev in stanovalcev.

Stanovalce zaposlimo na različne načine: beremo iz knjig in časopisov, rešujemo križanke, igramo in prepevamo, molimo, gledamo TV, se pogovarjamo o različnih temah (prazniki, običaji, mladost, vzgoja, ...) obiščemo prireditve v domu, peljemo na sprehod, itd.



Naš dom ima zelo lepo in veliko kapele. Stanovalci ob nedeljah redno obiskujejo sveto mašo, če pa ne morejo iz sobe, jim prižgemo radio, da lahko poslušajo prenos maše iz naše kapele.

Okrog 18 h imamo večerjo, ob 19 h po televiziji gledamo Dnevnik. Če potekajo razna športna prvenstva, jih na televiziji z veseljem spremljamo, še bolj pa navijamo ter stiskamo pesti in zobe za »naše junake in junakinje.«

Delo gospodinje je odgovorno, naporno, pa tudi prijetno. Zaposleni se zelo trudimo za dobro počutje stanovalcev in upam si trditi, da v našem domu oskrbovanci dobijo »tisto nekaj več.«

Dom so ustanovile sestre usmiljenke. Njihova vsakodnevna molitev in blagoslov nam vlivata moč in voljo, da premagamo vsakodnevne, včasih tudi zelo težke preizkušnje.

Naj nas še naprej spremlja Božji blagoslov, da bo tudi jesen življenja lahko lepa.

*Marjeta Pestotnik,
gospodinja*



Vic, ki ga je povedal gospod Kunstelj

Gresta dva miličnika in srečata župnika. Župnik je imel nogo v gipsu. Pa se miličnika pogovarjata, ali naj ga vprašata kaj se je zgodilo, da ima gips. Odločila sta se, da ga le vprašata. Pa pravi župnik: »V bide sem stopil in se prevrnil, tako sem potem zlomil nogo. Miličnika se odpravita naprej, pa vpraša prvi drugega: »Ti, kaj pa je to bide?« Pravi drugi: »Ja, kaj pa mene sprašuješ, kako naj vem, saj ne hodim v cerkev.«



Pomlad na vrtu

Topli sončni žarki so nas sredi aprila zvabili na vrt, da smo polepsale korita in gredice. Poleg cvetočih enoletnic in trajnic smo izbrale tudi nekaj koristih zelišč, kot so: peteršilj, bazilika, drobnjak, ... Le te so naši kuharji pridno uporabljali za juhe in omake.



V višja korita smo posadile dišavnice, da so dostopna tudi stanovalcem na invalidskih vozičkih. Lepo je bilo videti, kako so jih z veseljem opazovali, pleli in zalivali. Zemljo na gredicah smo prekrile z lubjem, ki drži vlago in lepša izgled. Za dekoracijo smo dodale še nekaj okrasnih kamnov.

Že obstoječe cvetove kamilice smo obrale in iz njih pripravile čaje. Čez poletje nam je letos pri zalivanju precej pomagalo deževno vreme, večkrat pa je bilo potrebno kaj okopati in opleti.

Sprememba na vrtu je lepo popestrila sprehode naših sester, stanovalcev in svojcev.

*Silva Rajer in Marjetka Tartara,
gospodinji na Oazi*

ODDELEK LILIJE

V tem oddelku nas je 18 sester usmiljenk ali Hčera Krščanske ljubezni; smo starejše sestre, vse upokojenke. Naša povprečna starost je 87,6 let.

Na našem oddelku imamo nekatere sestre svojo sobo. Bolne sestre, ki so odvisne v vsem - nega, hranjenje in različne terapevtske vaje, pa sta v eni sobi po dve.

Kapela je središče našega duhovnega življenja. Začnemo zjutraj z molitvijo hvalnic ob 6. uri. Potem imamo premišljevanje, sledi sveta maša ob 7. uri. Ob 10h molimo skupni rožni venec po namenih stanovalcev. Popoldne začnemo ob 16.45 z duhovnim branjem, temu sledi premišljevanje in skupne večernice.

Ob sobotah molimo Devetdnevnicu Marije Čudodelne svetinje. V postu se ob petkih in nedeljah ob 16.30 uri zberemo za molitev Križevega pota. Nedelja ima poseben urnik. Sveta maša je ob 10. uri, k njej pridejo tudi ljudje od zunaj. Kapela je malokdaj prazna, vedno je v njej kakšna sestra, ki moli.





Jedilnica je skupna za zdrave sestre. Zajtrk imamo po sveti maši, to je vsak dan okrog 8. ure, v nedeljo pa že ob 7h, kosilo je ob 12h, večerjamo pa ob 18. uri.

Isti prostor služi tudi za razvedrilo, ki ga imamo ob 16. uri, V tem času sestre, ki so zmožne, pletejo nogavičke, kapice, ... , kakšna veze ali kvačka. Ta čas je namenjen novicam in veselim dogodkom.

So dejavnosti, ki pomagajo vzdrževati zdravje: mentalno in fizično. Ob 9h gredo sestre, ki potrebujejo terapevtsko pomoč, na telovadbo, razne vaje gibanja in za pomoč pri hoji. Zberejo se v prostoru, ki je za to določen. Delovni terapevtki to zelo kvalitetno vodita.

Vse omenjeno delo: nega, hranjenje bolnih sester, pozornost na vsak klic preko zvonca, ... bi bilo nemogoče opraviti brez treh prostovoljnih sester. One omogočajo, da je življenje resnično družinsko in istočasno v duhu Družbe: zastonjsko služenje. Da imamo lepo okrašeno in čisto kapelo skrbijo mlade sestre.

Sestra (93 let) pravi: »Hvaležna sem Bogu in Družbi, da sem tukaj, v tem



Domu«. Stoletna sestra pravi: »Nič nam ne manjka, kako ne bi bile zadovoljne.« »Ni kjer ni lepše kot pri nas,« je odgovor 98-letne sestre. »To je zastonjski dar,« odgovori 94-letna sestra.

sestra Cecilija Rode, HKL

RECEPCIJA

Nikoli si nisva prestavljala, da bova delala na recepciji. Niti tega, kakšno je to delo v resnici. To ni samo sprejemanje obiskovalcev, prevezava telefonskih klicev, usmerjanje ljudi, ... Predvsem je to delo, ki zahteva dobrega poslušalca. Potrebno je znati poslušati, se z ljudmi poistovetiti in jih razumeti. Vsak potrebuje kanček razumevanja, nasmeh, prijazno besedo, stisk rok. Pa naj bodo to sestre, oskrbovanci, obiskovalci, zaposleni. Ni potrebno veliko, da nekomu polepšaš dan.

Naš dom je znan po gospodinjskih oddelkih, po domačnosti, po pristnih stikih med ljudmi. Ljudje se zelo radi zadržujejo na recepciji in z nama delijo najbolj osebne misli, občutke, bolečine, osamljenost.

Včasih je dovolj kakšna bodrilna beseda, ali samo objem in odidejo pomirjeni, nasmejani. Veseli so, da je tukaj nekdo, ki nas vedno posluša in zanje najde prijazno besedo. Naš dom je drugačen tudi zaradi sester, ki molijo za nas in naše družine. Zelo počaščeni smo, kadar nas obišče kardinal Rode.

Kot delavca na recepciji poskrbiva, da je le-ta prijetno urejena. V poletnih mesecih skrbiva tudi za urejenost zunanosti doma.

Recepcija je prvi stik z našim domom in zelo pomemben je prvi vtis, ki ga obiskovalec dobi.

Ja, naš dom je prijazen za ljudi.

Jana Fujan in Sebastjan Romšak

PEDIKURA

Od marca lani je v domu na voljo tudi pedikura. Obe pedikerki imava zdravstveno izobrazbo in opravljen tečaj pedikure, tudi za diabetike. Za delo uporabljava sodobne pripomočke in kvalitetne kreme.

Najpogosteje se srečava z zadebeljenimi, glivičnimi nohti. Moteči so pri hoji, saj pritiskajo na konice prstov, kar sčasoma postane boleče, poleg tega jih z navadnimi škarjami ne moremo postriči. Take nohte stanjšava, tako je olajšana nega in hoja.

Seveda poskrbiva tudi za otiščance in kurja očesa.

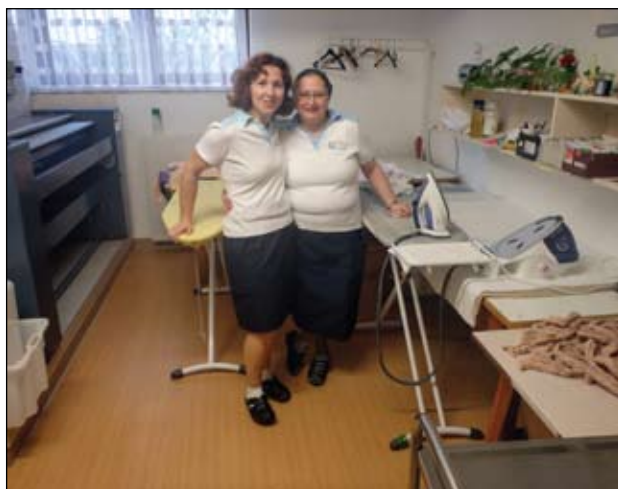
Zainteresirani se naročijo pri socialnem delavcu ali pa kar na oddelku.

*Mateja Markun, medicinska sestra
in Katarina Dolenc, bolničarka - negovalka*

PRALNICA

Za vas v Domu svete Katarine pereva sestra Marija in Albinca. Najino delo poteka vsak delovnik od 6.30 do 14.30, pralnica pa se nahaja v kletnih prostorih doma poleg delovne in fizioterapije.

Dnevno opereva približno 150 kg osebnega in posteljnega perila, v začetku tedna pa tudi preko 200 kg. Vsakodnevno pa se perejo tudi uniforme zaposlenih, dvakrat do trikrat letno pa tudi domske zavese.



Večji del perila (spodnjega in posteljnino) zlikamo na »mungi« ali valjih, kar pa je vrhnjih oblačil, uniforme ali pa bolj zahtevnejših materialov, pa zlikava ročno.

Prizadevava si, da perilo v čim krajšem času opereva, posušiva, zlikava in vrneva nazaj stanovalcem. Po potrebi pa tudi kaj zakrpava in prišijeva manjkajoče gumbе, popravi zadrge, ... Vse perilo pa seveda predhodno označiva zaradi lažjega ločevanja in da vsak stanovalec dobi nazaj svoje perilo.

Delo opravljava z veseljem in v zadovoljstvo vseh (seveda tudi v najino).

s. Marija Dolenc in Albinca Tacer



VZDRŽEVALEC

Sem Alojz Jež, v domu sem zaposlen na delovnem mestu vzdrževalca. Delovno razmerje sem sklenil takoj ob odprtju doma. Moje naloge so vzdrževanje objekta in okolice, in pri taki hiši nikoli ne zmanjka dela. Med svojim delom najdem čas, pomagam drugim sodelavkam in sodelavcem, saj tukaj tudi delo poteka v skupni slogi. Kot vzdrževalec imam tudi stik s stanovalci, ko jih občasno vozim na pre-



glede k zdravniku. Prav tako pomagam pri pripravi prireditve, ki se odvijajo v domu. Poskrbim za tehnični del (priprava prostora, stolov), kasneje pomagam voziti stanovalce na prireditve, ob koncu poskrbim za pospravljanje in ureditev prostora.

Moje delo v domu je zelo raznoliko in ga nikoli ne zmanjka, rekel bi, da sem zelo iskana oseba, saj me vsi nekaj potrebujejo, tako moj telefon zelo pogosto zvoni. Ko zaključim s službo v domu, se odpravim domov, vendar sem vedno na voljo in me lahko pokličete, če je potrebno kakšno nujno popravilo.

Alojz Jež

PROSTOVOLJSTVO

Sem Mojca Rot iz Mengša, žena in mati treh otrok. Sem brez zaposlitve in odločila sem se, da enkrat tedensko prihajam v Dom svete Katarine kot prostovoljka. Ker sem ob dopoldnevih prosta, mi pomeni četrtkovo prihajanje v dom prijetno druženje. Lepo je srečati oskrbovance in jim postoriti kakšno stvar, z njimi poklepetati in se nasmejati. V domu stopam v odnose tudi z zaposlenimi. Učim se prilagajati in tudi narediti stvari tako, kot se meni zdi prav. Učim se ponižnosti in tudi odločnosti. Učim se biti usmiljena.

Posebnost pri mojem prostovoljstvu so Kateheze Dobrega pastirja, ki jih pripravljam na Vijolicah. V župniji vodim kateheze za predšolske otroke in prvošolce. Duhovnost, ki jo prejemam preko katehez, poskušam deliti tudi z drugimi. Tako v domu katehezo prilagodim starostnikom.

Sporočilo Kateheze Dobrega pastirja je, da je Jezus Dobri pastir, ki nas varuje in nam daje življenje. Daje se nam v hrano. Vabi nas, da ostanemo v Njegovi Ljubezni.

Jezus je že prišel, prihaja in bo ponovno prišel ob koncu časov, ko bo Bog vse v vsem.

»In obrisal bo vse solze z njihovih oči in smrti ne bo več, pa tudi žalovanja, vpitja in bolečine ne bo več.« Raz 21,4

Zahvaljujem se za vse trenutke, ki jih preživim z vami. Najlepše je takrat, ko skupaj molimo.

Mojca Rot, prostovoljka

GENERALNO ČIŠČENJE

Rekli boste: Saj je normalno, da je dom čist! In res je tudi, da se vidi samo tisto, kar ni čisto, ker to ni normalno.

Naj bo dovolj igre besed. Skratka, v mesecu novembru smo zaposleni združili vse svoje moči in hišo temeljito očistili od vrha do tal. Mislim, da nismo spregledali nobenega vogala, kota in špranje. Veseli smo zagona, s katerim smo se lotili tega dela in

prijetnega občutka ob dobro opravljenem delu. Pravzaprav kar nismo hoteli priznati, da so nas naslednji dan kar malo bolele mišice. Zavedamo pa se tudi pomena varstva narave in ohranjanja zdravja, zato pri svojem delu uporabljamo okolju in zdravju prijazna čistila.

Naj več o tej naši akciji povedo slike.

s. Metka Tušar, HKL





KRAŠENJE DOMA MI VZBUJA NAVDUŠENJE IN VESELJE

Največje veselje doživljam, ko naredim veselje drugim. Zato vse za štiri cerkvene čase poskrbim, da je naš dom lepo okrašen.

Od kje dobim ideje? Običajno razmišljam v času premišljevanja. Sprašujem se, kateri praznik je pred nami, kakšen je njegov pomen, kakšna barva ali simbol bi bil primeren temu prazniku. Ideje dobim tudi v naravi, kjer Boga slavim z očmi, ko občudujem lepote stvarstva, vonjam njegove dišave ter poslušam šelestenje dreves in žuborenje potokov. Narava mi veliko pomeni.



Trudim se, da bi se naši oskrbovanci v domu počutili kot doma, zato jih pri krašenju oddelkov vedno povabim zraven, jih poprosim za pomoč in ideje. Skupaj ustvarjamo in ob tem resnično uživamo. Pri tem pa niso izvzeti svojci, tudi oni sodelujejo. Večkrat nam prinesejo kakšno dekoracijo iz narave ali iz trgovina ali od doma. Za to sem jim iskreno hvaležna.

Oskrbovanci tu in tam dobijo v dar kakšno sliko ali drug umetniški izdelek in me prosijo, naj ga postavim na najbolj primerno mesto v njihovi sobi ali na oddelku oziroma v domu.

Pred kratkim me je ena od oskrbovank vprašala, če sem Bogu hvaležna za darove, ki mi jih je dal. Seveda, sem odgovorila, seveda sem hvaležna. Ona pa kar ni odnehala. Rekla je, da bi morda morala biti še bolj hvaležna, saj me je Bog obdaril z velikimi darovi, dal mi je darov za dve osebi.

Ob teh njenih besedah sem se zamislila in odslej sem bom še bolj trudila za hvaležnost in veselo razveseljevanje sebe in drugih.

s. Antoneta Demaj, HKL

KUHINJA

Vsi dobro vemo, da je središče vsakega doma in dobro počutje v njem pogojeno z dobro hrano in spanjem. Veliko časa preživimo v kuhinji, saj radi dobro jemo in s tem so naši želodci siti in zadovoljni. Naša prehrana je že od nekdaj ena najpomembnejših stvari. Tako je tudi v našem domu, domu svete Katarine. Tu se vsi zaposleni trudimo, da se naši stanovalci počutijo dobro.

Z veseljem lahko rečem, da so oskrbovanci zadovoljni z našo kuhinjo in postrežbo, s svojimi sobami in počutjem. Konec koncev je to njihov dom.

V kuhinji smo trenutno zaposleni trije. Z dobro in trdno voljo ter delavnostjo premagujemo marsikatero težavo. Smo odlični t.i. tim. Imamo seveda tudi težke in manj prijetne trenutke, kar pa nas naredi še bolj

močne in povezane, in iz teh trenutkov pozkušamo izvleči najboljše. Strmimo k boljšim, bolj pestrim jedilnikom, višji kakovosti hrane in nasploh k odličnosti.

Naš delovni tim gradimo:

S. Regina. Nepogrešljiv člen. Odlična kuharica, polna izkušenj. Vedno nasmejana, vedno pripravljena pomagati. Nobene stvari ji ni problem narediti. Čistoča ji ni tuja. Ko potrebuješ nasvet, je le ta tu!

Meni (Primožu) in s. Regini je že tri mesece v pomoč Vesna, kuharska pomočnica. Nimava slabe besede za njo. Hitro je osvojila naš način dela. Je hitra, spretna in natančna. Je poslušna in se rada uči. Sam sem zaposlen kot glavni kuhar, vendar se nimam

za to, saj sem timski delavec, kar je pa še lažje, če delaš s takimi sodelavci. Rad prihajam v službo in počnem to, kar počnem.

Kuhamo za 60 stanovalcev in približno 20 zunanjih ljudi. Tu so še naši sodelavci in sestrsko skupnost. Poskrbimo tudi za stanovalce, ki potrebujejo dietno in pasirano prehrano. Število obrokov se giblje okoli sto in več.

Jedilnike delamo enkrat tedensko, v sodelovanju z glavno sestro - s. Metko, gospodinjo Karmen in gospo direktorico. Več glav več ve, pravijo.

Lepo vas pozdravljamo,

*s. Regina Ramaj HKL,
Vesna Berisha in Primož Bajc*



Miklavževanje



PRISPEVKI STANOVALCEV

Pa kar lušno je b'lo,
ko so rožice b'le,
ko so pa rož'ce minule,
minulo je vse.

Vse mine,
vse se spremeni,
le roža ljubezni
v večnost cveti.

pesem poje ga. Rozalija Bitenc

Zbežimo, tecimo
cigani gredo
v rjavih bisagah
otroke neso.

Če se ne umivaš,
cigana se boj,
sicer te zaloti
in vzame s seboj.

povedala ga. Rozalija Bitenc

Mrkunova dva,
sta ostrižena oba,
ker nimata las,
ne smeta na vas.

povedal g. Janez Jankovič

Tri race, tri pure, tri bele gosi,
so v vas pricapliale iz kurje vasi.
Na prag so posedle, prosile lepo,
za rž in pšenico in drobno proso.

*povedali ga. Mari Guzelj in
ga. Rozalija Bitenc*



Boh pomagej,
kr'h pečen,
stara baba,
dec tepen!

povedala ga. Pavla Ložar

Petelin je zapel,
je skočil gor na hlev,
hlačke dol pomaknu,
pa kakat je začel.

pela ga. Pavla Ložar

Katarinca moko seje,
tiho se skož' okno smeje.
Tam gori na planini,
pri sveti Katarini.

povedala ga. Rozalija Bitenc

Danes je bil stric pri nas,
vstopil je na glavi,
na nogah je imel siv klobuk,
smeh v rokah,
v žepu pa mnogo denarja.

povedal g. Janez Jankovič



Obisk

Na Velikonočni ponedeljek 2014 smo doživeli obisk velikonočnega zajčka! Svojci gospoda Franca Avblja so nas že drugo leto zapored razveselili v času Velike noči. Svojemu očetu, možu, dedku so prinesli v lepi košarici pravega zajčka. Svetlo rjav, zelo majhen zajček se je prikupil tudi meni in z odobravanjem njegovih svojcev sem ga odnesla pokazat še ostalim stanovalcem na oddelek Vrtnice in Oaza.

Že tako lepo velikonočno vzdušje nam je ta mali zajček še polepšal! Z zajčkom sva se odpravila tudi drugod po domu in razveselila še nekaj stanovalcev. Hvala družini Avbelj za zelo lepe trenutke, ki smo jih preživeli ob njihovem zajčku.

Silva Rajer, gospodinja

Leta mojega popotovanja

(po F. S. Finžgarju)

Rojena sem kot trojček v manjši kmečki družini v vasi Klanec, občina Komenda. Pravijo, da sem bila težko pričakovan otrok. (Prvi štirje otroci so namreč umrli takoj po rojstvu, tudi moja oba sorojenca). Posebno sta se me razveselila moja stara starša. Bilo je to v hudi zimi 1928/29. Imeli so me za pečjo v škatli in stari oče in stara mati sta škatlo vlekla vsak k sebi rekoč: »Daj jo meni, saj ti je ne znaš!«

Že zgodaj sem bila radovedna in sem ponavljala, kar sem slišala. Starši niso imeli mnogo časa za neprestana moja vprašanja »zakaj?«, »kaj je to?«, »čigavo je to?«. Zato sem se vedno zelo razveselila sestrične Milene, ki je bila 3 leta starejša in je potrpežljivo odgovarjala na moja vprašanja. »Oh, ko bi ta otrok že enkrat prišel v šolo!« je želela moja mama.

Leta 1935 sem začela obiskovati osnovno šolo v Komendi. Tu nas je bilo veliko učencev, po dve številčni paralelki. Rada se spominjam svojih učiteljev iz prvega do četrtega razreda. V šolskem letu 1939/40 so me vpisali v gimnazijo v Kranju. Stanovala sem v internatu za dekleta - v Marijanišču. Tudi tega časa se še vedno rada spominjam. Toda to je bil čas, ko se je začela 2. svetovna vojna in 2. letnika nisem dokončala, saj so nas že 1. aprila 1941 s spričevali poslali domov.

Mene niso več imeli vpisane kot šoloobvezne v nemški šoli in tako sem 4 leta delala doma na kmetiji, kajti delovne sile je bilo premalo (moških je bilo malo na kmetijah), da bi zadostili velikim zahtevam



vojne. Tako je del mojega otroštva in še del mladosti uničila vojna.

Leta 1946 je tedanja oblast začela nabitirati dijake, ki bi mogli nadaljevati šolanje in tako sem bila spet v Kranju. Ker med vojno nisem hodila v šolo, sem morala opraviti dopolnilni izpit iz slovenščine in zgodovine. Tako sem se prišla s kolesom iz Kranja vpisat na učiteljsko. O izbiri poklica se mi ni bilo treba posebej odločati, saj sem se zanj odločila že pri štirih letih. Za menoj se je za to šlo odločilo še nekaj deklet in so meni očitali, da imam vpliv nanje. (To so mi očitali še tudi kasneje, čeprav se jaz tega nisem zavedala).

Bili smo brez učbenikov, brez pravih zvezkov. Sošolka iz Begunj je iz njihove nekdanje trgovine prinesla pole ovojnega papirja, jaz pa sem se trudila, da sem ujela bistvo predavanj zase in za nekaj sošolk. Na ta način sem dobila za drugo leto tudi stanovanje.

Razred je imel 32 do 35 dijakov. Zvedelo se je, da so nam med urami telesne vzgoje in tudi drugače preiskovali šolske torbe in nas spremljali na vsakem koraku. Neko popoldne smo imeli obvezen ogled nekega ruskega filma. Vmes sem morala na WC. Pa so me obdolžili, da sem šla namerno, iz protesta, iz dvorane. Zato sem takoj drugi dan dobila »vabilo« od UDBE in sem se morala javiti pri njih na zaslišanje. Seveda so želeli sodelovanje. Imela sem odlična spričevala, le v 3. letniku ne, ker me doma niso pustili na gradnjo »avtoputa«. V zadnjem letniku sem le pregovorila starše, da sem se prijavila za to delo na Hrvaškem, kajti to leto smo šli na potovanje po Jugoslaviji. To je bila posebna zgodba. Zbolela sem

in po enem tednu prišla domov. Zdaj pa se začne zelo važno življenjsko vprašanje: Kam nas bodo poslali v službo? Večinoma nismo mogli nič izbirati. Poklicali so nas na Ministrstvo za šolstvo in nam izročili plave kuverte. Napisano je bilo ime okraja, kjer naj se javimo. Dobila sem Novo mesto in tako tudi okoli deset mojih sošolk. Bolj seznanjeni so nam kasneje namigovali, da smo bili v te, takrat obubožane in »obglavljene« pokrajine, poslane »za kazen.«

Na okraju so nam zbrani inšpektorji povedali, za kam so nas določili. Zame je bil to Dolž nad Stopičami pod Gorjanci. Zagotovili so mi, da me v znani gostilni čaka majhen lojtrski voz, in da mi bo ta odpeljal kovček. Jaz pa sem imela za takrat veliko bogastvo - kolo in sem se peljala ali hodila ob kolesu za njim. Že vnaprej sem v Ljubljani poiskala svojo bodočo ravnateljico in njena mama mi je v Ljubljani kupila svetilko.

Šola ni imela ne vode in ne elektrike. Poslopje je bilo zgrajeno tik pred 2. svetovno vojno, med vojno požgano, goli zidovi, dve sobi in še eno večje stanovanje - vse neopremljeno. Moja soba je bila svetla in velika. Ob steno sem postavila nasproti dve šolski klopi in stol. Kuhinja je imela eno polico za vodo in star štedilnik. Bili smo trije učitelji (rekli so nam tudi trije kralji).

Hrane ni bilo nobene. Meni so od doma poslali paket močno zapečenih rogljičkov, ki so prenesli dneve pošiljanja. Bilo pa je grozdje in malo kasneje slive in kostanj. Od doma sem dobila tudi posodico z narejenim prežganjem. Kruha ni bilo, dokler organizacija UNRA ni poslala sod rumelega slanega sira, pšenično moko in ribje

olje. Tako se nam je prehrana izboljšala. Imeli smo dober kruh in kuhano vino.

Učilnice so bile tri. Med stanovanjem in učilnico je bil manjši prostor. Zvečer smo vzeli vsak svojo svetilko in se pripravljali za pouk. Imeli smo delno dvoizmenski pouk, vendar ni bilo vse plačano, ker bi naj imeli združene razrede.

V moji sobi je bila tudi stara postelja z dnem iz desk. Dokler v jeseni ni bilo posušeno koruzno ličkanje, sem spala na tleh (spodaj plahta, na njej odeja). Potem smo »plevnico« napolnili z ličkanjem, to je bil »modroc«. Ljudje so bili revni, prestrašeni, vendar dobri. Večkrat so nas povabili na trgatve. Teh let se kljub pomanjkanju rada spominjam.

Po dveh letih je leta 1951 izšel razpis za nekatere predmete na Višji pedagoški šoli v Ljubljani. Prijavila sem se in bila sprejeta v skupini nemški jezik, slovenski jezik in srbohrvatski jezik. Študij je bil težaven in zahteven, življenjski pogoji pa slabi. V začetku so bile še živilske karte! Tudi v stanovanju je bilo težko, najbolj pa z učnimi pripomočki. Knjiga je bila npr. ena in smo si jo sposojali za nekaj ur ali za čez noč. Pomagali smo si med seboj in bili dobri prijatelji. Prvi smo okoli 10. oktobra 1953 opravili diplomo. V službo je bilo treba večino, tja, od koder smo dobivali štipendije.

Žužemberk - središče Suhe krajine

Ker sem prišla zadnja, so bile sobe za učitelje že zasedene. Dobila sem sobo veliko 5,5 x 5,3 m v stari hiši, pri stari gospe. Ker sem zamenjala nekaj političnih slik na steni, obrnila sem jih, me je gospodinja takoj zatožila na občini. Preudarni ravnatelj je bil slučajno prisoten in je pametno ure-

dil incident, razumni sosed pa me je prišel opozoriti. Srečno se je izteklo. Menda so me težko čakali. Ko sem sredi dopoldneva izstopila pred gostilno na trgu, sem želela nekaj popiti. Vprašala sem: »Kaj mi lahko ponudite?« Odgovoril je: »Čaj brez išta.« Čez čas so nam ponudili kosilo v gostilni. Časi so se počasi začeli spreminjati na bolje. Dobila sem tudi primerno stanovanje.

V šoli nas je bilo premalo. Treba je bilo imeti neplačane nadure. Neplačano je bilo takrat tudi 3-mesečno nadomeščanje kolegice na porodniškem dopustu. 5 let sem preživela v tem kolektivu. Leta 1958 je šele prineslo prosto izbiro delovnega mesta. Prijavila sem se v Kranj, v Osnovno šolo Lucijan Seljak in so me sprejeli. Učencev je bilo čez 1000, učiteljev pa približno 100. Šola je takrat imela pet podružnic. Tri leta sem bila pomočnica ravnatelja, potem sem spet 23 let poučevala predvsem nemški in slovenski jezik.

Tu sem spoznala tudi svojega moža Antona, bil je predmetni učitelj glasbe in zborovodja. V Stražišču sva si kupila stanovanje, kasneje pa hišo v kraju Orehek in tu živela do leta 2014, ko je zaradi boleznih mož moral v dom za starejše občane, dva meseca za njim pa še jaz. Mož je umrl v septembru 2014.

Oba sva učila po potrebi tudi v drugi šoli. Jaz npr. pri Delavski univerzi v Kranju okoli 25 let. Tudi na kulturnem področju sva bila ves čas dejavna. Upokojila sva se istočasno leta 1984. Zdaj živim v Domu svete Katarine v Mengšu.

ga. Marija Dolinšek



Moja življenjska pot

Sem absolventka Učiteljišča v Ljubljani. Šolo sem začela obiskovati v Škofji Loki na učiteljišču, ki so ga vodile sestre uršulinke v šolskem letu 1940/41. Želel sem obiskovati učiteljišče v Ljubljani, a v tistem šolskem letu nisem bila sprejeta. V zadnjih dneh meseca marca so sestre obvestile naše starše naj pridejo po nas dijakinje, ker se je obetala vojna.

Po vojni sem sredi maja nadaljevala obiskovanje prvega letnika v Ljubljani, ker so Italijani, ki so dobili v upravljanje Ljubljansko pokrajino dovolili, da šole v tej pokrajini nadaljujejo s svojim delom v slovenskem jeziku. Med šolanjem so bili razni zapleti. V hudi zimi v šolskem letu 1941/42 šola ni imela kurjave za ogrevanje prostorov. Šolske ure so trajale le po 20 minut. Pouk za tretji letnik se je v šolskem letu 1942/43 začel, namesto 1. Septembra, šele proti koncu oktobra. V tem letniku in v naslednjem smo se zaradi alarma morale večkrat zateči v zaklonišče pod gradom. V tretjem letniku je moralo zapustiti učiteljišče nekaj dijakinj, ker so sodelovale z OF.

V juniju leta 1945 bi morale zaključiti šolo z maturo. Toda vse se je zavleklo v jesen. Opraviti smo morale 6 tedenski nostrafikacijski tečaj iz slovenskega jezika, zgodovine in zemljepisa, da nam je šolska oblast priznala 4. In 5. letnik šole. Maturo bi morale opravljati prve dni meseca decembra, toda 3. decembra se je začela velika čistka na šoli. Izključili so kar nekaj dijakinj in nekaj profesorjev, zato so maturo prestavili na zadnje dni januarja leta 1946. Od 29 dijakinj nas je maturiralo 10 dijakinj.

Sem Milena Romšak, upokojena učiteljica. Svojih učiteljskih začetkov se dobro spominjam. Učila sem 35 let in sicer vsa leta na Osnovni šoli Gozd v občini Kamnik. Učiti sem začela 14. oktobra 1946, upokojila sem se 1. novembra 1981. Ta šola je bila ob mojem nastopu službe samostojna šola s sedmimi razredi.

Doma sem na Rakeku, občina Cerknica. Na šolo Gozd sem bila dodeljena z dekretom Ministrstva za prosveto. Dekret je pomenil, da si moral službo nastopiti tam, kamor so te dodelili. Prva leta po vojni pa to ni bilo enostavno, saj po vaseh ni bilo primernih stanovanj, ni bilo urejene prehrane, saj je bila glavna hrana kupljena v trgovinah na prehrabene izkaznice (karte). Marsikje je bilo šolsko poslopje uničeno, požgano ali podrto. Tako je bilo tudi s šolskim poslopjem OŠ Gozd.

V Ljubljani sem dobila podatke, da je začasno urejen pouk v vasi Podstudenc, v hiši ob glavni cesti Kamnik - Gornji Grad, ki je bila last pokojnih zakoncev Petek. Oba so ubili partizani. Do vojne je imel pokojni Jože Petek trgovino z živili. Hiša je dobila vzdevek »Pri Petku«. V hiši sta živel še njuna mladoletna otroka, ki jima



je gospodinjala neka domačinka. Skrbnik otrokoma je bil očetov brat iz Vrhpolja pri Kamniku. Prostor, namenjen trgovini, je služil za učilnico. Sobica poleg, ki je bila namenjena skladišču, je postala moje skromno stanovanje. K sreči je bila gospa, ki je skrbela za otroka brez staršev, pripravljena kuhati tudi meni in čez mesec dni tudi moji kolegici. Midve sva namreč imeli v sobici samo majhno železno peč »gašperček«. Moram reči, da je kuhala za tiste čase zelo okusno, saj se je v trgovini dobilo na živilske karte več koruzne moke in koruznega zdroba kot krušne moke.

Tabla v učilnici je bila pritrjena na eno izložbeno okno, pred drugo pa je bila postavljena učiteljeva miza. Mize za učence so bile navadne pooblane deske. V levem zadnjem kotu je stala peč na drva. To je bil ves inventar v učilnici.

Bivši učitelj in upravitelj šole je bil dodeljen na eno od šol na Štajerskem. Meni je pustil v predalu mize sporočilo, da bom vsa navodila za pouk in vodenje šole dobila pri tajniku krajevnega odbora Črna. Ob mojem prihodu na šolo je bilo vpisanih 120 učencev od 1. do 7. razreda. Ker sem bila brez učiteljskih izkušenj in edina na šoli, mi je z nasveti pomagal ravnatelj OŠ Stranje. Učenci so prihajali v šolo vsak drugi dan, tudi ob sobotah. Učila sem dopoldan in popoldan. Prosto pa smo imeli ob četrtkih. Razrede sem morala kombinirati.

S prostorom smo bili zelo na tesnem, saj je v kakšni izmeni sedelo na eni strani prehoda v učilnici po devet učencev, na drugi pa po pet. Moja miza je služila učencem bolj za odlaganje torb - nahrbtnikov kot pa miza za učiteljico.

Po enem mesecu se mi je pridružila kolegica - začetnica iz Spodnjih Pirnič. Tudi njej je prihod na prvo službeno mesto pomenil hudo življenjsko preizkušnjo. Tudi zanj ni bilo mogoče dobiti stanovanja, niti postelje. Tako sva že prvo noč morali spati skupaj na edini postelji. Tako je bilo do spomladi, ko sem jaz dobila od doma pohištvo iz moje sobe. K sreči sva se nazorsko ujemali in tudi prijateljici sva ostali do danes.

Na vso moč sva se trudili, da bi učencem posredovali čim več znanja. Toda to za oblast vseeno ni bilo dovolj. Na mestu, kjer je bila stara šola, je gradbeni odbor zidal novo šolsko poslopje. Zaradi te zidave sem morala vsak teden iti tudi po trikrat v Kamnik, to je kar 12 km stran. Ker je vozil avtobus po tej progi vozil samo enkrat na dan, sem morala vso pot navadno prehoditi peš, ali pa vsaj v eno smer. Spomladi naslednjega leta sva obe dobili od doma kolesi, kar nama je bilo v veliko pomoč.

Kljub vsem prizadevanjem za čim boljši uspeh dela, sva dobili obe v mesecu juniju premestitvena dekreta na šoli na Primorskem. Tam so začeli redno poučevanje v slovenskem jeziku tudi na podeželju. Gospodična Arharjeva je bila dodeljena na osnovno šolo Gornji Lokavec, jaz pa na osnovno šolo Podulaka na Banjški planoti. Kraj in šolo sem si šla v počitnicah ogledat. Bila sem zgrožena. Kraj je bil od glavne ceste oddaljen tri ure hoje po kolovozni poti. Prave cestne povezave še ni bilo. Bil je na sredi planote, manjša vas. Bil je zelo izpostavljen burji. Šolskega poslopja sploh ni bilo, ampak je temu služila zapuščena konjušnica italijanske vojske. Z bodočim možem sva se že nekaj časa poznala, zato mi je



predlagal, da se poročiva. Poročila sva se 2. oktobra 1948. Tako sem ostala na osnovni šoli Gozd, kolegica pa je morala v zelo težke razmere na šolo Gornji Lokavec.

V novo šolsko poslopje, ki je bilo zgrajeno v vasi Krivčevo, smo se preselili 1. septembra 1948. Tudi tu ni bilo vse idealno, vendar je šlo. Zamenjalo se je kar nekaj učiteljev in učiteljic. Kar nekaj je že pokojnih.

Cerkev je v vasi Gozd. Tja sem redno hodila k nedeljski maši. Nekega dne se je pripeljal šolski nadzornik s kolesom na šolo samo zato, da me je opozoril na težave, ki me bodo doletele, če bom obiskovala nedeljske maše.

Leta 1952 smo na šoli in v vasi dobili vodovod, leta 1953 smo dobili elektriko.

S šolskim letom 1964/65 smo postali podružnica osnovne šole Stranje. Učenci, ki so bili oddaljeni od šole več kot 4 km, so se začeli v šolo voziti s šolskim avtobusom. Ker so bili učenci še vedno bolj slabo oblečeni in obuti za deževne in zimske razmere, je bila to za učence lepa pridobitev. Niso pa bili vsi starši veseli tega, da so morali otroci od 5. razreda naprej nadaljevati šolanje v Stranjah, čeprav je bilo učencem omogočeno neprimerno boljše izobraževanje.

V zakonu so se nama rodili štirje otroci. Kljub vsem težavam so vsi prejeli vse tri zakramente. Vsi so poročeni in imajo družine. Jaz pa sem upokojenka že 33 let, vdova pa sem dobro leto dni. V zakonu sva preživela celih 65 let.

ga. Milena Romšak



Življenja tek

Maturirala sem leta 1947. To je bilo zadnje leto, ko smo bili dijaki še ločeni po spolu. Sedaj se je bilo potrebno odločit za nadaljnji študij. Moje sošolke so izbrale medicino, farmacijo, kemijo, arhitekturo, glasbo (klavir), slavistiko, matematiko in agronomijo. Fakulteta za agronomijo v Ljubljani je bila ustanovljena leta 1947. Nobena pa ni šla študirat prava ali ekonomije. Ti dve sta danes zelo obiskani.

Mene je šola vedno veselila. Morda sem delo v šoli iz svojega življenja najbolj poznala. Katero stroko naj študiram? Slavistiko - sem premalo brala, prirodoslovje - znano je, da je težak študij, pa sem se odločila za matematiko. Knjig ni bilo. Študirala sem s kolegico po zapiskih, papir smo dobili v knjigarni glede na indeks.

Vsi predavatelji na fakulteti so zelo dobro podajali snov. Znan je bil odgovor profesor Plemlja, da človek tisto rabi uporabljat, kar zna. Na vprašanje, zakaj smo imeli snov, ki jo v srednji šoli ne bomo učili? Hoteli so nas naučiti misliti in dokazovati razne teorije. Torej je dobro znanje in razumevanje osnovi tudi pogoj, da lahko nekaj daš naprej.

Nekaj predavanj je bilo tudi iz fizike. Sem jo malo znala, danes jo je v srednji šoli veliko. Profesor Peterlin je bil nekaj časa v Parizu in se nam je v indekse podpisoval s kemičnim svinčnikom. To je bilo v tistem času nekaj novega.

Po končanem študiju se je začelo delo v šoli. V službi sem bila v Kočevju, v Zavarovalnici Triglav pa le eno leto, ker mi je manjkalo delo v šoli. Nato vsakodnevna vožnja v Stično in končno Ljubljana - Ekonomska srednja šola, Gimnazija Poljane in zadnja leta v Srednji šoli za farmacijo in zdravstvo.

Kolega mi je rekel, da si dober učitelj le, če te tvoji učenci v znanju presegajo. Tega sem se med službovanjem premalo zavedala.

Ko premišlujem o svojem delu v šoli; rada sem učila, težko pa ocenjevala, po-

sebno negativno, sedaj bi bolj poudarjala znanje matematike v tehniki in znanosti. Fiziko sedaj znajo dijaki veliko, saj jo dobro učijo strokovnjaki za fiziko.

Glede vzgoje. Imeli smo razredne ure, ki pa sem jih uporabila za opravičila zamujenih šolskih ur. Danes imajo dijaki več materialnih dobrin, so pa zato zahteve večje. Ob obletnicah mature učenci pripovedujejo v kakšnih težkih razmerah so med obiskovanjem šole živeli. Nekateri so dosegli lepe uspehe, postali so profesorji na fakultetah ali strokovnjaki.

Dijakom sem hotela posredovati čim več znanja, da bi lažje študirali svojo stroko. Vzgojo pa danes vsi zelo priporočajo, ker je dobra in razgledana mladina tudi up za narod.

ga. Ivana Logar

Maj in Silva



Anton in Karmen



Naši trije kralji

Na predvečer sv. treh kraljev smo kar tri sodelavke dobile vnuke. Ponosne babice imamo pred seboj novo in prijetno nalogo spremljanja novega življenja. Upamo, da bo naša prisotnost mladim staršem v pomoč. Me bomo zagotovo z veseljem nadoknadile kaj od tistega, kar smo pri svojih otrocih zamudile ali nehote spregledale.



Lukas in Irena



ZA BISTRE GLAVE

Napisanemu imenu napiši pravi par:

ROMUL in _____

JANKO in _____

KAJN in _____

ADAM in _____

PETER in _____

CIRIL in _____

TOM in _____

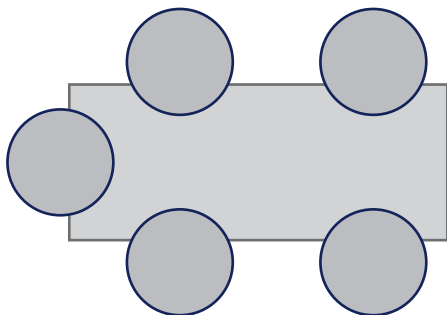
PEGAM in _____

Teta Elza pride na obisk. Da bodo vsi sedeli, je potreben sedežni red. Pomagaj, da bo vsak našel svoj sedež. Imena napiši na prave stole.

- Teta Elza ima dva soseda, nihče pa ji ne sedi nasproti.
- Mama sedi med teboj in teto.
- Ti sedeš od tete na levi strani mize.
- Oče sedi nasproti mame in med sestro in teto.

Kje naj kdo sedi?

Ti je uspelo najti pravi sedežni red?



Vir: Vaje za spomin #011

Avtorica: Petra Čelik, dipl. del. terapevt

Objavljeno: www.zlataleta.com/kat/spomin

Poišči 12 živali, ki so skrite med črkami. Poskusi jih najti v treh minutah.

F H D J F H D J F R Z E J H X S J S K S L O N K S J
K J D K D D L K S D S K L E V S H D D D D F F D F
I O P A P A K A M E L A I I D F I D F I X I I J X I I
S D Ž I R A F A J H F J S S S P A O P O S S I S
D S D S O P I C A S D S D F D J D S P I N G V I N
I D D S D U P S D I A I S I I T I G E R D S J D F H D D
D F D O A P I D S D S D O P P I P D S P I Š E
Y I S O S I O K A Č A D Š Č A A M E D V E D U
I U D I D O R D S I D U S O V A S F D F D Z E B R A
D D S D W E F U W I U E M N J W I O O L
L A A D J S Č P A P I G A K A F D H K A

		6	7				1	
	2	9	3					
1				4				
	1			2			3	4
		8	4		7	9		
4	9			1			7	
				9				2
					5	1	9	
	7				8	5		

Vir: <http://www.netplaces.com/commuter-puzzles/challenging-sudoku/challenging-sudoku-15.htm>

Kdo je tisti sladkosned,
ki čebelarom krade med?
Velik je in ves kosmat.
Ko je sit, v brlog gre spat.

Ostri, ostri so zobje,
siva je njegova dlaka,
izza grama lačno zre,
kje ga kakšna ovčka čaka

Zbral: Klemen Jerinc

	ŽARKI SVETE KATARINE	KRAJ JUŽNO OD GORENJE VASI	ZVEZA DRŽAV IZVOZNIC NAFT	POVEZANO PADALSTVO IN SMUČANJE	AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA BLYTH	NEKDANJA DRSALKA ANDREE PROSENC	STROKOV- MJAK ZA SESTAVO SNOVI	PLIN V HLADILNIH APARATIH	ŽARKI SVETE KATARINE	ŽARKI SVETE KATARINE	DOMOLJUB	ARANŽER	DELI VODOVODA
	MAJHNA LOPATA								NAŠ POKOJNI ROKOMETAS (IZTOK)				
	VIŠEK, VRHUNEC								AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA FARROW				
									POTOPISEC CESTNIK				
POGOVOR Z BOGOM OB KONCU DNEVA									LOVRO TOMAN				
POVEZ OMLAČENIH ŽITNIH BILK													
DROG PRED VOZOM ZA VPREGO					KONJE- DERCI								
					VODNE PTICE								
SNOV V KAVI IN ČAJU				GLASBENA SKUPINA					SEDANJI VODIŠKI ŽUPAN ŠUŠTAR	IGOR EMRI NOGOMETNI TRENER (MATJAŽ)			ŽARKI SVETE KATARINE
LJUBI- TELJICA LEPOTE				KONJSKI HOD			VAS PRI KOBARIDU	SKLADA- TELJ GOTOVAC					NATAKAR
IME ČRKE P								SOL OCETNE KISLINE VRAG					
ŽARKI SVETE KATARINE	GLASBENO ZNAMENJE		PROCES PRI NEKATERIH RASTLINAH	ZNAK V HOROSKOPU KEMIJSKI ELEMENT, TI		SKOK V STRAN UROČE- NOST					LIDIJA OSTERC PREBIVAL- CI MILANA		
ZGOVOREN ČLOVEK; PTIČ ŠKOREC									BRITANSKI IGRALEC (JEREMY)	LOVRO MATAČIČ	VOJAŠKO BODALO FILIPPO NEVIANI		
BAKTERIJA KROGLASTE OBLIKE				JAVNI OBRAT FILMSKI PRIZOR									
LUKA NA SEVERU NEMČIJE													
OVSU PODOBNA RASTLINA						POGORJE NA SEVERO- ZAHODU IZRAELA						11. ČRKA SOL CIANOVE KISLINE	
IZDELO- VALEC LEPILA ZA MIZARJE						OSEBNI ZAJMEK NORTH; DUŠIK			CELOVŠKI HOK. KLUB INDIGO (LJUŠKO)				ŽENSKA OBLEKA, KIKLA
JANEZ NOVAK			SEDMINA TEDNA				RUSKE POČIT- NIŠKE HIŠKE	ZNAK ZA NIKELJ ANIŽA (NEMŠKO)		NIKOLAJ			
POKOJNA OBLIKOVALKA STEKLA (JANJA)			PLOSKEV PRI VOŽU							IRSKA REPUBL. ARMADA			
MESTO V JUŽNI HOLANDIJI						DESNI VOLIVEC ŽUPAN POD FRANCOZI							
VRSTA SODOBNEGA ROMANA								LUKA PRI BARIJU IVANKA KRAŠEVEC					
SRBSKI SLIKAR KRIŽANIČ				CEVKA V SEČILIH									
Sestavi: Jože Bardon	AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA GARDNER			PRITOK SOČE PRI SRPENICI						JAPONSKI BISMARCK (HIROBUMI)			

Pri kosilu ...

Gospod Dolinšek zelo malo je, pa ga vzpodbujamo: »Eno žličko še zame!«
Pa odvrne: »Bom kar zase!«

Gospod Turk (duhovnik) in gospa Bajec Matilda se pogovarjata.

Gospa Bajec ga vpraša, kje ima ženo?

Gospod Turk: »Zraven mene sedi!«

Gospa Bajec: »A sva koruznika?«



IZ ŽIVLJENJA V DOMU

g. Dolinšek je bil v mladosti učitelj glasbe.
Pa ga danes vprašam, če bi katero zapel?
On pa reče: A je kakšna odpeta?

Frizerka pred začetkom striženja vpraša gos-
po Žibret, kako naj jo postrige?
Ona pa reče: »Ful na kratko.«
Frizerka jo vpraša: »Ja kje ste pa »ful« dobi-
la?«
Ona odvrne: »Ja tukaj!«

s. Brigito popoldan pripravimo za k sv. maši,
jo damo na voziček in uredimo.
s. Evfemija ji pravi: »Boš zmolila en Očenaš
za gospodinje?«
s. Brigita odvrne: »A ga ne boš ti?«

Malo pred 17. uro smo na Oazi vključili TV,
da bi gledali Poročila. Vendar je še pred poro-
čili nek band igral zelo glasno in »razbijaško«
glasbo. Gospodinja hitro prihiti do gospe Ži-
bret, Medtem ko razmišlja, ali naj ugasne TV,
bolj sebe kot njo, vprašal: »Ja, kakšna muzi-
ka pa je to?«
Ga. Žibret odgovori: »Hard rock.«

Na Oazo pride s. Regina, odpre hladilnik in
gleda vanj. Ga. Dolinšek jo opazi in se pre-
straši, da je prišla inšpekcija, ker je bila se-
stra oblečena v belo. Gospa je hitro skrila
glavnik, ki ga je imela na svoji jedilni mizi.

Gospa Bajec Matilda je obsedela v kopalnici
in je pozabila, da je treba v dnevi prostor. Ko
sem jo poklicala, naj le pride v dnevni pro-
stor je rekla: »Oh, danes sem pa malo crazy.«

g. Beliča smo pripravljali na tuširanje.
On pa odvrne: »Ne, potem bom pa moker!«

Sestra Mateja pravi gospe Žibret: »O, danes
ste pa zelo urejeni!«
Gospa Žibret odgovori: »Saj sem vsak dan!«

Gospodinja in medicinska sestra sva se
pogovarjali o novo zaposleni gospodi-
nji, pa naju sliši gospa Dolinšek in pra-
vi: »Vaše podjetje bo dobilo nagrado
GAZELA za najboljšega zaposlovalca,
ker jih toliko zaposlite.

Bolničar Jošt glasno vzpodbuja gospoda Do-
linška, da bi se pripravil za spanje: »Gospod
Dolinšek, gremo spat.«
Gospod Dolinšek: »Saj slišim, saj slišim,
samo neumnega se delam.«

Zanimalo nas je, kdaj imata gospod in gospa
Dolinšek obletnico poroke, pa smo ju vprašali.
Gospod Dolinšek odgovori: »Jaz sem se poro-
čil takrat kot ona.«

Ga. Tomelj se s sinom sprehaja po hodniku
na Vijolicah ravno v času, ko imamo predajo
izmene in smo precej glasni. Naroča, mu naj
že enkrat ugasne radio, da se bosta lahko sli-
šala.

Ga. Tomelj hoče na vsak način domov in vsa-
kega, ki ga sreča, vpraša za prevoz. Tako po-
prosi tudi medicinsko sestro Sabino, če ima
avto in če gre proti Kamniku. Sabina ji razlo-
ži, da ima kolo. Ga. Tomelj pa komentira, da
je to bolje, kot pa če bi prišla peš.

Z upanjem v jesen življenja



ZAVOD USMILJENK
duhovno-karitativni
in prosvetni zavod
DOM SVETE KATARINE

Zavrta 45, 1234 Mengeš

telefon: 059 365 400

telefaks: 059 365 401

e-pošta:

dom.sv.katarine@zavod-usmiljenk.si

www.zavod-usmiljenk.si