

Žarki svete Katarine



glasilo Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

številka 6 | leto 2018

KAZALO

Drugačno sonce	3
Pozdravna beseda zastopnice ustanovitelja	4
Dom svete Katarine v letu 2017	8
Pogovor s sestro Polono Vidic	12
Pregled izobraževanj v letu 2017	20
Elektrokardiografija — EKG	22
Terapevtski položaji in hranjenje bolnika po možganski kapi	34
O nas so zapisali	40
Beseda stanovalcev	46
Dom svete Katarine skozi moje oči	52
Za bistre glave in dobro voljo	54



Žarki svete Katarine

Glasilo Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

Številka 6

Zbral in uredil: Klemen Jerinc

Fotografije: arhiv Zavoda usmiljenk - Doma sv. Katarine

Oblikovanje in grafična priprava: Dom sv. Katarine

Tisk: Tiskarna Januš

Naklada: 450 izvodov

Mengeš, marec 2018



DRUGAČNO SONCE

D*rugračno sonce* je naslov knjige avtorja Oliverja Clémenta, v kateri uvodoma pove, da rad posluša druge, ko govorijo o sebi in svoji preteklosti, sam o sebi pa ne govori rad. Ta stavek me je vodil med stanovalce našega doma, ker jih vedno znova občudujem. Razlogov za to je veliko. Veliko vedo povedati iz svoje mladosti, iz časa njihovega otroštva, odrasčanja, službe, družinskih srečnih in manj srečnih trenutkih, prijateljskih vezi, ki so jih stkali v življenju, doživetij, ki so jim ostali v spominu, običajev ob različnih priložnostih in vse do bolezni in starosti, ki jih je pripeljala do tega, da so zdaj v oskrbi drugih. Nekateri to teži, druge pa spet veseli, da je zanje dobro poskrbljeno. Pogosto slišim: zdaj je vse drugače, tudi sonce sije drugače, za dež ne potrebujem dežnika in nepremočljivih čevljev in čas se je ustavil. Nekateri pa povedo, kot v zadnjem poglavju avtor naslovne knjige zapiše: »Čas v katerem živimo, je čuden ... Človek danes pravzaprav ne ve, kaj bi s svojo močjo, a po drugi strani smo tako ranljivi, nemočni in odvisni drug od drugega.«

Tako kot avtor naslovne knjige, tudi sama pogosto razmišljam o solidarnosti in to z vidika poglobitve te vrednote. Kako bi jo poglobili in udejanili, da bi postala vez edinosti? V mislih imam predvsem podporo med ljudmi, ki so si med seboj naklonjeni in se trdno in neomajno podpirajo. O solidarnosti lahko govorimo takrat, ko so težave posameznika, težave vseh. Solidarni ljudje posameznika ne prepuščajo usodi, ampak poskrbijo, da se bo počutil varnega in sprejetega. Solidarnost ni isto kot dobrodelnost, čeprav gre v obeh primerih za pomoč ljudem.



Naša vloga je zavedanje, da je stanovallec, ki nam je zaupan, enkraten, neponovljiv, zato edinstven, vreden naše pozornosti, nežnosti in pristne ljubezni. Vsak posameznik je božja skrivnost, ki se nam razodeva na poseben način, ob katerem se marsikaj naučimo, zorimo in spoznavamo svet v katerem »živijo« naši stanovalci.

Z najrazličnejšimi aktivnostmi, delovno terapijo, pogovori, kulturnimi prireditvami, petjem in še z marsičem skrbimo, da med stanovalce ne pride skušnjava naveličanosti, kajti ta je kot opoldanski hudi duh, ki človeka poleni, ga vodi v potrnost in občutek, da nima več življenjske moči. Ustvarjalna ljubezen do stanovalcev in njihovih potreb pripomore tudi k pristni povezanosti s svojci in skrbniki.

Neizmerna sreča je v osrečevanju drugih, ne glede na naše lastne razmere. Deljena bridkost se razpolovi, a kadar delimo srečo, se ta podvoji. Pregovor pravi: »Če bi se rad počutil bogatega, preštej stvari, ki si jih z denarjem ne moreš kupiti.«

Marija Šterbenc, direktorica

POZDRAVNA BESEDA ZASTOPNICE USTANOVITELJA

Ljubo mi je, da lahko preko domskega glasila Žarki svete Katarine nagovorim vse, ki bivate v Domu svete Katarine ter vse, ki v njem služite ostarelim in ne nazadnje tudi vse, ki prihajate vanj na obisk, bodisi kot svojci stanovalcev ali pa ste kako drugače vključeni v delovanje doma.



Dom svete Katarine deluje znotraj Zavoda usmiljenk, ki smo ga sestre usmiljenke ustanovile z namenom, da bi bolje in lažje izvrševale naše poslanstvo v duhu vincencijanske karizme in da bi v to poslanstvo lahko vključevale tudi druge sodelavce.

Avgusta lani sem za s. Bernardo Trček prevzela službo vizitatorice sester usmiljenk. Ta služba vključuje skrb in odgovornost za vse naše sestre kot tudi za vse naše dejavnosti v okviru našega poslanstva, tako tudi Doma sv. Katarine. Delovanje doma sem pretekla leta po malem spremljala, zdaj pa ga bom bolj od blizu, pa ne samo po »službeni« dolžnosti, saj mi je služenje ostarelim in onemoglim tudi osebno zelo blizu. Moja 30-letna poklicna pot medicinske sestre in sestre usmiljenke je namreč z njim močno zaznamovana. In vsa ta leta mi je bila podarjena velika milost, da je bila tako soglasna z mojo notranjo

naravnostjo, da me je služenje bolnim, ostarelim in onemoglim tudi osrečevalo in izpolnjevalo.

Iz te lastne izkušnje je tako moja prva in največja želja vsem vam sodelavcem v Domu svete Katarine, da bi vaše delo v njem doživljali ne samo kot službo za plačo in preživetje, ampak veliko globlje od tega - kot vašo osebno poklicanost in poslanstvo, ki vas bo ob vseh naporih in zahtevnosti dela notranje bogatilo in osrečevalo. Ker ste se odločili za to delo, je v vas zagotovo neka globlja notranja naravnost in srčni občutek za ostarele in onemogle. Z dobro voljo, z vsakodnevnim prizadevanjem v drobnih stvareh, z zavestno aktivno ljubeznijo do sočloveka in - za vernega tudi z ljubeznijo do Boga, ki biva v njem in v tistem, kateremu služi - naj v vas raste in se pogloblja notranja radost darovanja. Pomagajte tudi drug





Žarki svete Katarine

drugemu pri odkrivanju te notranje lepote vašega poslanstva služenja stanovalcem doma z medsebojno pomočjo in vzpodbujanjem, z vedrostjo in dobrohotnostjo, z iskrenimi pristrčnimi odnosi do njih in med seboj in še s tolikimi drugimi dobrimi vzgibi, ki čeprav majhni in drobni, vsebujejo velik naboj in potencial!

In vam, stanovalci in stanovalke, ki ste si izbrali Dom svete Katarine za vaš drugi dom, velja moja in želja nas vseh, da bi vam to res bil v čim lepšem pomenu te besede. Ne more vam nadomestiti vašega pravega doma, ki je eden in nenadomestljiv, lahko pa vam pomaga živeti vaše dni kljub letom, boleznim in onemoglosti polno, dobro in smiselno. »Z upanjem v jesen življenja!« Bog daj, da bi jesen vašega življenja v našem domu preživljali v neuničljivem upanju, da je tudi starost lahko polna, dobra in smiselna!

Naj tudi vas, sorodnike naših stanovalcev in vse, ki prihajate v Dom svete Katarine, doseže ta pozdrav. Čeprav se osebno ne poznamo in ne srečujemo, se naše poti nevidno prepletajo in vsaka dobra misel – želja krepí ter utrjuje naše korake na njih. Najbližji sorodniki stanovalcev ste obteženi s skrbjo zanje, z bolečino ločenosti od doma, z bremenom njihovih bolečin in pešanja moči, z žalostjo njihovega odhajanja, ... Dom svete Katarine vam želi biti v pomoč, da boste vse to lažje zmogli.

Naj zaključim z obljubo, da vas vse sama kot tudi druge naše sestre, rade vključujemo v našo molitev. Naj Božji blagoslov plemeniti vsa vaša doživljanja in prizadevanja, naj bo vse človeško z Božjim prepojeno!

s. Francka Saje







Žarki svete Katarine



DOM SVETE KATARINE V LETU 2017

Pred očmi se mi dostikrat naslikajo naši stanovalci. Posebno tisti, ki zaradi različnih bolezni ne zmorejo več samostojnega življenja. Starost s seboj nosi različne bolezni, ki človeka naredijo čemerne. In tak zapis o čemernosti v starosti so našli pri eni od stanovalk v domu starejših na Irskem, ko se je gospa poslovila. Med pospravljanjem sobe so našli zapis naslednje pesmi.

ČEMERNA STARKA

*Kaj vidite, sestre?
Kaj vidite?
Kaj si mislite,
ko me pogledate?
Čemerna starka,
ne preveč pametna,
negotovih navad,
z očmi, zasanjanimi v daljavo.
Starka, ki izpljuva hrano
in ne odgovarja,
ko ji glasno prigovarjate,
'Dajte no, potrudite se malo!'
Starka, za katero mislite,
da ne opazi stvari, ki jih počnete
in kar naprej izgublja nogavico ali čevelj.
Starka, ki vam proti svoji volji ali
krotko dovoli, da počnete kar hočete,
jo kopate in hranite,
samo da mine dolg dan?
Je to tisto, kar mislite?
Je to tisto, kar vidite?
Potem odprite oči, sestre,
kajti to, kar vidite nisem jaz!*

*Povedala vam bom, kdo sem,
ko tukaj sedim tako mirno,
tako kot ukažete,
ko jém na vaš ukaz.
Sem desetletna deklica,
ki ima očeta in mamo,
brate in sestre,
ki ljubijo drug drugega.
Sem šestnajstletno dekle,
s krili na nogah,
ki sanja, da bo kmalu
srečala svojega ljubega.
Sem nevesta pri dvajsetih,
moje srce poskakuje,
ko dajem zaobljubo,
ki me zavezuje do konca življenja.*





*Zdaj jih štejem petindvajset,
imam svoje otroke,
ki potrebujejo moje vodenje,
imam varen in srečen dom.
Sem ženska pri tridesetih,
otroci hitro rastejo,
med seboj smo povezani z vezmi,
ki bi morale trajati večno.
Ko jih imam štirideset,
so moji sinovi odrasli in zdoma,
toda ob strani mi stoji mož,
ki skrbi, da ne žalujem.
Pri petdesetih se ob mojih
kolenih znova igrajo dojenčki,
zopet poznam otroke,
moje ljubljene in sebe.
Nad mano se zgrnejo temni oblaki,
moj mož je mrtev.
Ko se zagledam v prihodnost,
se vsa naježim od groze.
Moji otroci se oddaljujejo,
imajo svoje otroke,
mislim na vsa minula leta
in ljubezen, ki sem jo poznala.
Zdaj sem starka.
Kako kruta je narava!
Starost je šala,
ki iz človeka naredi norca.
Telo usahne,
privlačnost in moč izgineta.
Tam, kjer sem nekoč imela srce,
je zdaj kamen.
Toda znotraj te stare razvaline,
še vedno prebiva mlada deklica.
Moje izmučeno srce tu in tam
še vedno zna kipeti od čustev.
Spominjam se veselih
in žalostnih dni.*

*V mislih vedno znova ljubim in
podoživljam svoje življenje.
Mislim na vsa tista leta,
ki jih je bilo premalo in so prehitro minila
in sprejemam neizogibno dejstvo,
da nič ne more trajati večno.
Zato ljudje, odprite oči,
odprite oči in poglejte!
Pred vami ni čemerna starka,
pred vami sem JAZ!*

V letu 2017 smo imeli 66 sprejemov, med temi sprejemi je bil najstarejši 98-letni gospod, najmlajši pa ravno tako gospod pri 65 letih. Pri sprejemih je sicer bilo večje število žensk in tudi slovenska statistika pokaže, da je v domovih večji delež stanovalk, kot stanovalcev. Povprečna starost stanovalcev je 86 let.

Ljudje se v zadnjem obdobju odločajo za prihod v dom takrat, ko ne zmorejo več bivati v domačem okolju. Potrebujejo veliko pomoči. Zaradi slabše mobilnosti, življenja ne morejo več živeti tako polno kot prej. S tem namenom v domu pripravljamo prireditve, s katerimi želimo zunanji svet pripeljati v dom in s tem popestriti dneve našim stanovalcem.

Od nas se je poslovilo kar 35 stanovalcev našega doma. Najstarejša je bila gospa v 98. letu, najmlajši pa gospod star 50 let. Življenje je kratko pravi pesem, ki jo večkrat prepevamo ob slovesu. Pa se res zavedamo, kako kratko je naše življenje?

Ko hodim po domu, sem izjemno vesel nasmejanih obrazov naših stanovalk in stanovalcev, nasmejanih obrazov sodelavk in sodelavcev ter nasmejanih obrazov

svojcev. Veseli me, da se obračate name, saj tako čutim, da sem sprejet in da sprejetost čutite tudi vi.

Želim si, da bi lahko odgovoril na vsa vaša vprašanja, na vse vaše potrebe, stiske, dileme in vas znal usmeriti, vam dati potrditev, da ste naredili prav. Zavedam se, da je odločitev, da svojca, ki je zaradi starosti in z njo povezanih boleznih potreben doma oskrbe, zelo težka. Marsikdo se potem sooča z občutkom krivde, da je starejšega svojca dal v dom. Sam vedno pravim, da je v prvi vrsti potrebno poskrbeti zase, da lahko pomagamo drugim. Dolgotrajna oskrba v domačem okolju pa pogosto tako izčrpa, da naprej ni več mogoče skrbeti zanj. Zato je odločitev za namestitev v dom nujna, saj bi sicer svojci, ki skrbijo za pomoči potrebne starejše svojce, sami potrebovali domsko namestitev.

Za konec vam želim zaupati še eno anekdoto. Eno od stanovalk, pri kateri je prisotna demenca, sem spremljal na specialistični pregled v Ljubljano, na Polikliniko. Ko sva prišla v čakalnico, sva se posedla in čakala, da prideva na vrsto. Gospa si je natančno ogledovala vse ostale v čakalnici. Prav posebno pozornost je namenila vsakemu obiskovalcu, ki je prišel na novo. Naenkrat se gospa energično obrne proti meni in me vpraša: »Gospod, a ste vi zelo bolan?« V smehu sem pripomnil, da upam, da nisem bolan in da bova videla, kaj bo rekel zdravnik ...

Klemen Jerinc, socialni delavec

V letu 2017 so bili naši gostje:

- Moška vokalna skupina Fone Megale
- Mešani pevski zbor Litostroj
- Mešani pevski zbor Senožeti
- Country line dance klub konjeniškega kluba PIK
- sv. Miklavž
- Ženski pevski zbor Plamenke
- Zbor svete Katarine
- Grosupeljski oktet
- Komorni zbor Artes Liberales
- Mešani pevski zbor društva upokojencev Mirna
- Mešani pevski zbor ljubitelji petja Golovec
- Mešani pevski zbor društva upokojencev Ig
- Moški pevski zbor KUD Oton Župančič, Sora
- Nejka Dimc
- Vida Celarec
- Oktet Mi
- Otroški pevski zbor Angelčki
- Vokalna skupina Krila



Žarki svete Katarine



POGOVOR S SESTRO POLONO VIDIC

Vsi v domu dobro poznamo nasmejan obraz naše sestre Polone Vidic. Delovna terapevtka, ki z vsem srcem opravlja svoje poslanstvo – pomoč ljudem. Govorim o marljivi, komunikativni sodelavki. Da bi izvedeli še več o njej, sem ji zastavil nekaj vprašanj.

Sestra Polona, prosim povej nam nekaj o sebi? Od kod prihajaš? Koliko imaš bratov, sester?

Prihajam iz Šmartnega pri Litiji. Moji staršema, Danici in Jožefu, so se rodili štirje otroci. Prvorojenec Jože, manj kot dve leti za njim sem na svet prijokala jaz, šest let kasneje pa še sestra Majda in dve leti za njo brat Darko.

Vem, da zelo pogrešaš svojega očeta. Imam občutek, da ti je oče vzor.

Moj pokojni oče je bil velik človek. Imel je toplo srce, rad je imel svojo družino in bil je ponosen na uspehe svojih otrok. Bil je resnicoljuben, pravičen, rad se je zavzel za malega, odrinjenega človeka. Ljubil je glasbo, ki nam jo je položil že v zibko. Vedno je prepeval in za petje nevsiljivo navduševal tudi svoje otroke.

V srednji šoli si se izobrazila za medicinsko sestro. Zanima me, kaj te je vodilo za študij delovne terapije?

Po končani osnovni šoli sem se vpisala na Zdravstveno šolo v Ljubljani. Že kmalu sem spoznala, da me delo z bolniki v resnici veseli. Med počitnicami sem opravljala počitniško delo v domu Tisje in na Infekcijski kliniki in pri svojem delu neiz-



merno uživala. Vsak večer sem staršema na dolgo in široko pripovedovala o svojem delu in vtisih. Po končani srednji šoli pa nam je bilo nekako samoumevno, da šolanja ne zaključimo, saj je v tistih časih že veljalo pravilo, da si je potrebno pridobiti še dodatno izobrazbo. Vedela sem, da želim ostati v zdravstvu, zato sem se odpravila na informativni dan kar na Visoko šolo za zdravstvo v Ljubljani. Med vsemi študijskimi smermi me je najbolj nagovoril študij delovne terapije, saj se mi je zdelo, da se bom v njem lahko najbolj uresničila. Predvsem sem želela opravljati poklic, kjer bom lahko v neposrednem stiku z bolniki in invalidi, in ne le vpeta v administracijo.



Ne vem točno, kaj se je zgodilo prej, začetek študija ali vstop k sestram? Nam lahko zaupaš, kdaj si zaslišala Božji klic?

Božji klic se je začel oglašati proti koncu srednje šole, vendar se mi je sprva zdelo, da si le domišljam. Čutila sem se nevredna tega klica, obenem sem si želela ustvariti družino in imeti veliko otrok. Po prvem letniku študija delovne terapije pa se je ta klic oglašal še močnejše in že nekoliko silovito. Gospod me je vabil preko različnih ljudi in dogodkov. Čudila sem se temu, da me toliko ljudi vidi v tem poslanstvu in nimalokrat sem imela vtis, da ljudje berejo moje misli. Čeprav mi je bilo v nekem smislu jasno, da me Bog kliče v posvečeno življenje, sem hotela še kakšno potrditev. Odločila sem se za osebno vodene duhovne vaje v tišini. Tako sem dvakrat v enem letu, sprva spomladi in nato še jeseni, odšla na duhovne vaje. Odgovor je bil jasen. Treba bo zapustiti varen objem svoje družine in se podati na pot za Gospodom. Ko sem se spraševala, v kateri red naj vstopim, sem vedela le to, da želim svoje življenje posve-

titi bolnikom in tako sem napisala prošnjo za vstop k sestram usmiljenkam.

Bralce bo gotovo zanimalo v katerem kraju si bila najprej pri sestrah usmiljenkah? Kako gledaš na starejše sestre usmiljenke?

K sestram sem odšla še isto leto, ko sem jasno začutila klic. Oktobra 1995, ko sem dopolnila 20 let življenja, so me domači odpeljali v Ljubljano, na Potočnikovo. Peljali smo se z dvema avtomobiloma, izgledalo pa je približno tako, kot bi se peljali na pogreb. Moji domači namreč mojega odhoda od doma niso mogli sprejeti, saj smo bili močno povezani, obenem pa takrat še niso razumeli moje odločitve za posvečeno življenje. Najtežje se mi je bilo ločiti od sestre in brata, saj sta bila še otroka. Še danes mi v oči privrejo solze, ko se spomnim njune bolečine na predvečer mojega odhoda. Moje prvo bivanje med sestrami je bilo tako v Ljubljani, kjer sem postopoma spoznavala njihov način življenja in preverjala, če je tak način življenja primeren tudi zame. Obenem sem nadaljevala s študijem





delovne terapije, junija leta 1997 sem diplomirala in avgusta vstopila v semenišče, ki je bilo takrat v Šentjakobu ob Savi. Iste ga leta, na veliki šmaren, pa sem postala sestra usmiljenka, skupaj s še petimi sestrami sem opravljala semenišče. Po dveh letih intenzivne priprave na poslanstvo sestre usmiljenke, sem bila poslana v Maribor. Tam sta bili poleg nekaterih drugih sester z mano dve sestre, ki jih vsi dobro poznate: s. Herenija Zakrajšek in s. Metka Tušar. Zaposlila sem se v mariborski bolnišnici, na oddelku za fizikalno in rehabilitacijsko medicino.

Starejše sestre usmiljenke so mi bile na vseh teh postojankah vzor, zlasti pa opora in kažipot v temnih trenutkih. Starejše sestre v skupnosti bi lahko primerjali s stariimi starši, ki so na svetu za to, da svoje vnučke pocrkljajo in zanje molijo. So kot sonce, ki sveti in greje tudi takrat, ko je našim očem nevidno.

Preden si začela delati v Domu svete Katarine, si bila zaposlena v posebnem zavodu Matevža Langusa v Radovljici. Kakšno je bilo delo tam in kakšno je delu tu pri nas?

V Radovljici sem bila zaposlena kot skupinska habilitatorka. Skupaj z varuhinjo sem bila odgovorna za skupino mladostnikov s težjo motnjo v telesnem in duševnem razvoju. Večina je bila nepokretnih in niso znali govoriti. Tam sem se menda navadila, da tako rada govorim ... Delala sem v turnusu v svoji skupini, med vikendi pa je veljalo pravilo, da se strokovni delavci vključimo na oddelok z najtežje vodljivo populacijo. Delo tam je bilo stresno, zelo zahtevno ter nevarno. Če pa gledam celostno, lahko rečem le to, da imam na prejšnjo službo, tako na varovance in njihove starše, kot na sodelavce, lepe spomine.

Delo pri nas je v marsičem drugačno, rdeča nit pa ostaja ista: bolezen in trpljenje. Tu je, kljub starosti stanovalcev, viden napredek, tam tega ni bilo. Tam me je bolelo srce ob pogledu na nemočne in hudo bolne otroke, tu me boli stiska dementnih in hudo bolnih ostarelih. Tam smo skupaj letovali na morju ali v toplicah, tu si lahko privoščimo le kakšno romanje. Tam so me božali hvaležni pogledi, tu me dviga hvaležna beseda. Tam sem se uvajala v pedagoško delo, tu se lahko posvečam svoji stroki.





Ko si že delala v Mengšu, si še nekaj časa živela v skupnosti v Breznici. Kadar govoriš o tej skupnosti, ti žarijo oči. Kako si se poslovila od skupnosti v Breznici in kako vidiš skupnost v Mengšu?

Na Breznici mi je bilo izredno lepo. Skupnost treh sester smo sestavljale tri generacije. Močno smo bile vpete v delo v župniji in povezane s krajani. V kraju pod Stolom se že diha drugače, pa tudi srce in glava temu primerno funkcionirata. V mali skupnosti so odnosi veliko bolj intenzivni, pristni in vedno živi. Dnevni red ni strogo načrtan, ampak se dnevno prilagaja, glede na poslanstvo sester. Skupnost v Mengšu, ki ji pripadam sedaj, pa je največja v naši provinci in se od moje prejšnje bistveno razlikuje. Dnevni red je stalen, prilagojen večini in se le redko spreminja. Čeravno se je pogosto težko odtrgati od dela, ki me dandanes silovito priklepa nase, sem iz leta v leto bolj hvaležna za skupen čas molitve in pogovora, saj ravno v njih črpam moči za vsakodnevne napore. Hvaležna sem za vsak trenutek, ki ga lahko preživim s sestrami, najsi bo to v prostorih delovne terapije ali pa v domači skupnosti. In, kot sem že rekla, starejše sestre v skupnosti so močna opora in blagoslov.

Moj slogan je – brez petja mi živeti ni. Tudi tebi glasba veliko pomeni. Si odlična pevska, zborovodkinja, igraš več instrumentov. Nam zaupaš koliko? Katerega najraje? Kaj ti pomeni glasba?

V moji primarni družini je imela glasba posebno mesto. Oče je bil pri tem gonilna sila, mami pa tiha spremljevalka in zvesta podpora v ozadju. Veliko smo prepevali, tako doma kot v različnih pevskih zborih. Vedno sem rada prepevala in užila

vala v lepem petju. V glasbeni šoli sem igrala blok flavto, kot samouk sem se naučila spremljanja pesmi na kitaro, nekoliko kasneje, pri svojih triindvajsetih letih pa sem naredila še pripravnico klavirja ter dve leti orgel na orglarski šoli v Mariboru. Sem zborovodkinja otroškega in odraslega cerkvenega zbora v Dobju pri Planini. Če je potrebno, z igranjem na orgle spremljam zborovsko ali ljudsko petje, veliko rajši pa dirigiram in pojem. Najrajši igram na kitaro, ki je nepogrešljiva spremljevalka na praznovanjih rojstnih dni naših stanovalcev ali na naših pevskih druženjih in nastopih. Glasba je del mene, v meni živi, z njo se izražam, preko nje se povezujem z Bogom in seboj.



Vem, da ste peli že doma. Kako gledaš na svoja brata, oba člana Slovenskega okteta? Tudi tvoja sestra je odlična pevska? Bomo imeli kdaj možnost slišati družinski kvartet?

Gonilna sila prepevanja na v naši družini je bil moj pokojni oče. On je nenehno prepeval in veselje do petja nevsiljivo položil tudi v srca svojih otrok. Mojega starejšega brata Jožeta pa je njegov zgled tako pritegnil, da se je že kot otrok zasvojil z glasbo. Svoje vr-



stnike je v petju vedno presegal in bil že kot najstnik prepoznaven kot odličen solist. Z leti je svoj talent razvil in obrodil stoteren sad. Tudi mlajši brat Darko je šel po njegovih stopinjah in tako je danes obema glasba vsakdanji kruh. Oba sta operna in koncertna solista ter člana Slovenskega okteta. Bogu sem za njune uspehe neizmerno hvaležna in kadar imam priložnost, jima z veseljem prisluhnem. Sestra Majda se glasbi posveča amatersko in je odlična sopranistka v zboru. Občasno zapojemo skupaj kot kvartet. Dvakrat smo se udeležili festivala »Družina poje«, morda pa nam uspe preseči ujetost v vsakdanje obveznosti in kdaj zapojemo tudi pri nas v domu.

Vera je nekaj, kar človek nosi v srcu. Kaj ti pomeni vera? Se kateremu od svetnikov še posebej priporočaš?

Vera je zagotovo dar, ki ga je potrebno negovati in zalivati. Je zelo osebna ali pa je ni. Je odnos z Nekom. Spominjam se, da sem že v mladosti rada zahajala v domačo cerkev in v tišini iskala Boga. Zrla sem v tabernakelj in čutila božjo bližino in ljubezen. Brez Boga si svojega življenja ne znam več predstavljati. Trdno verujem, da se naše življenje s smrtjo ne bo končalo, am-



pak bomo skupaj z vsemi dragimi deležni večne sreče z Bogom. Na svoji poti vere pa ne morem mimo matere Marije, h kateri se v svojih prošnjah najraje zatekam.

Nam lahko poveš, kako zgleda tvoj običajni dan? Ali zjutraj budilka zvoni prezgodaj?

Običajno budilka zvoni prezgodaj. Dan začnem z molitvijo in sveto mašo, sledi služba, popoldne pa se vrnem domov med sestre. Tudi v popoldanskem času imamo sestre določen čas za molitev in medsebojni pogovor, ostali čas pa običajno posvetim delu v skupnosti in pomoči ljudem v stiski.

Vsi skupaj smo združeni pod plaščem svete Katarine. Ko se pogovarjam s svojci in stanovalci velikokrat slišim ime sestra Polona; sestra Polonca, grem k Polonci, Polonca mi bo pomagala, itd. V teh besedah je prepoznati veliko spoštovanja. Vesel sem, ko vidim, da ljudje opazijo tvoje delo. Moram pa reči, da to kar počneš, živiš. To se vidi in občuti. V vsakem trenutku tvoji sodelavci vidimo, da želiš našim stanovalcem najboljše. Zato tako radi prihajajo k tebi, saj si vedno vzameš čas zanje. Kako vidiš naše stanovalce in njihove svojce?



Naši stanovalci so bili nekoč mladi, zdravi. Vsak izmed njih ima svojo osebno zgodovino, nekateri lepo, spet drugi težko. Večina izmed njih ima starostne doklade - naglušnost, slepoto, različne bolezni, poškodbe, ki so jih privedli do nezmožnosti skrbeti sami zase. Vse to jim lahko predstavlja stisko, žalost, jih vodi v osamljenost in razočaranje. Poleg njih stopajo svojci, pogosto prestrašeni in zaskrbljeni. Pri svojem delu se trudim nanje gledati celostno, izhajati iz njihovih potreb in želja, se postaviti v škornje njihovih svojcev. Pri vsem tem pa so mi v veliko pomoč izkušnje iz prejšnjih delovnih mest, kjer sem imela izvrstne sodelavke, delovne terapevtke, ki so mi nesebično posredovale znanja iz različnih področij delovne terapije. Posebno dobrodošle so mi izkušnje dela z nevrološkimi bolniki in bolniki z motnjami požiranja. Pri svojem delu si želim pridobiti še novih znanj s področja pristopov k dementnim bolnikom, ki v zadnjem času vse bolj polnijo domove za ostarele.



V domu poleg sester usmiljenk delamo tudi laični sodelavci. Ali je delo v takem kolektivu v čem posebno?

Delo v takšnem kolektivu je zame nekoliko drugačno, kot je bilo na mojih prejšnjih delovnih mestih, saj so tu moje sodelavke tudi sestre usmiljenke. Sicer pa je za nas, sestre, nekaj običajnega, da imamo za sodelavce laike. Morda je delo v takšnem kolektivu posebno tudi za sodelavce, ki jim je to prva izkušnja sodelovanja s sestrami. Upam pa, da to nikomur ne predstavlja težav, saj smo sestre čisto običajne ženske in del tega sveta.

Ko se dogovarjam za nove sprejeme, mi svojci velikokrat rečejo, da je to zanje težka odločitev. Pravijo, da povratka ni. Zavedajo se, kot pravijo, da je to zadnja postaja. Kako gledaš na našo minljivost, predvsem pa na minljivost naših stanovalcev?

Zakon narave je tak, da se človek rodi in umre. Nekateri umrejo že pred rojstvom, spet drugi kot otroci, mladi ali odrasli. Ostali pa dočakajo starost. In naši stanovalci so med slednjimi. Za večino od njih je to res zadnja postaja. Vsak stanovalec, ki pride v naš dom, prinese s seboj nekaj novega, vsak je edinstven in prav vsak se zapiše v srca zaposlenih. Vsak na svoj način. Meni osebno se zdi pomembno predvsem to, da jim zaposleni nudimo varnost, ljubezen, predvsem pa spoštovanje. Da jim pomagamo sprejemati bolezen in starost ter jim tako omogočamo lažjo pot do najglobljih koticov svojega srca, kjer se lahko spravijo s seboj, bližnjimi in Bogom. Je pa vsako slovo boleče in prehitro.

Poleg dela v domu in skupnosti imaš še eno poslanstvo. Pomagaš v župniji Dobje.

Nam zaupaš, kakšno je tvoje poslanstvo v tej župniji?

Letos mineva deseto leto, odkar je župnijo Dobje pretresla nenadna smrt njihovega župnika. Zaradi pomanjkanja duhovnikov je ostala brez župnijskega upravitelja. Takratni celjski škof, dr. Anton Stres, se je v stiski obrnil na svoje sobrate lazariste in župniji dodelil duhovnega pomočnika, gospoda Janeza Puhana. Gospod Janez, ki je trideset let misijonaril na Madagaskarju, je pri svojem poslanstvu vedno sodeloval tudi s sestrami usmiljenkami, kot je že prvim lazaristom naročal ustanovitelj, sveti Vincencij. Takšnega sodelovanja si je želel še naprej, zato se je obrnil na vodstvo sester in jih poprosil za pomoč na župniji. Sprva smo sestre sodelovale le na oratoriju, kasneje pa so postopoma zaživele še nove pastoralne dejavnosti, ki jim trenutno posvečava dve sestri: verouk za prvošolce, birmanske skupine, cerkveni pevski zbori, ženska skupina. Poleg pastoralne na župniji so naši vikendi prepleteni tudi z gospodinjskimi opravili, vrtnarjenjem ter skrbjo za lepoto okolice župnišča in cerkve.

Ob koncu nam zaupaj še lepo misel za naše stanovalce.

Stanovalcem bi se rada zahvalila za vse trenutke, ki jih smem deliti z njimi. V moje srce iz dneva v dan prinašajo veselje in mojim dnevom dajejo smisel. Želim si, da bi se sleherni med njimi v našem domu počutil sprejet in ljubljen.

Sestra Polona, hvala za pogovor.

Klemen Jerinc, socialni delavec





Žarki svete Katarine



PREGLED IZOBRAŽEVANJ V LETU 2017

Zaposleni v Domu sv. Katarine smo izobražen in strokoven kader, ki svoje znanje in veščine nenehno obnavlja in nadgrajuje. Tudi v preteklem letu so naša izobraževanja potekala po za to predvidenem planu. Največ izobraževanj smo imeli na področju zdravstva in socialnega varstva ter duhovne rasti.

Imeli smo predavanje na temo higiena prostorov in nevidni svet mikroorganizmov. Zopet smo osvežili znanje na področju temeljnih postopkov oživljanja. Vsak zaposleni je na lutki preizkusil tehniko oživljanja, nudil prvo pomoč ter se preizkusil pri masaži srca. Naučili smo se, kako uporabljati defibrilator. Izredno zanimivo in poučno je bilo predavanje o gluho-slepoti, ki se lahko pojavi v različnih oblikah in v različnih obdobjih življenja. Prav tako smo izpilil veščine učinkovitega sporazumevanja v kriznih okoliščinah z oskr-

bovanci, zunanjimi strankami in med sodelavci. V mesecu oktobru smo obnovili praktično usposabljanje za izvajanje evakuacije iz objekta ob požaru (praktičen prikaz in pregled elementov evakuacije, evakuacijskih načrtov, evakuacijskih poti in zbirnih mest).

Osvežili smo znanje na področju preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb. V praksi smo preizkušali različne terapevtske položaje, različne transfere in načine hranjenja, ... vse z namenom, da bi stanovalcem olajšali vsakdan in bi se ti počutili udobno in prijetno.

Duhovno rast smo poglobljali na duhovnih obnovah: s patrom Milanom Bizantom na temo Brezbrižnosti, z Anton Lavričem o sv. Vincenciju in s sestro Ljubico Jožić o Karizmi sv. Vincencija in sv. Ludovike.

*Andreja Boršič,
vodja glavne pisarne*





Žarki svete Katarine



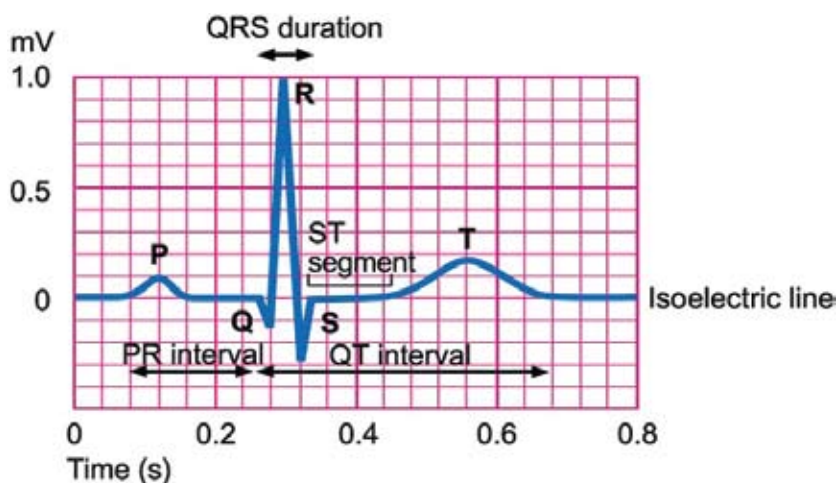
ELEKTROKARDIOGRAFIJA — EKG

Elektrokardiografija je grafični prikaz bioelektričnih tokov, ki nastanejo zaradi razlik v električni napetosti mišičnih celic srca med njihovo vzdraženostjo in se prenašajo na površino telesa.

Elektrokardiograf je aparat, ki preko elektrood zaznava te tokove in jih s pomočjo

elektronike ojačuje in s pisalom beleži na kardiografski papir. Tako dobimo tipično krivuljo, ki jo imenujemo elektrokardiogram. Vedno novi in novi aparati so čedalje bolj izpopolnjeni in imajo vgrajene tudi računalnike.

EKG krivulja



Razlaga izrazov:

polarizacija – celica v mirovanju – električno nevtralna (znotraj celice je isto število negativnih nabojev, kot je na površini pozitivnih)

depolarizacija – krčenje – potovanje negativnih nabojev iz celice in pozitivnih v celico

repolarizacija – ioni se vrnejo na svoje mesto

Faze EKG krivulje:

P-val – depolarizacija atrijev

P-Q doba – čas potovanja dražljaja od atrijev do ventriklov

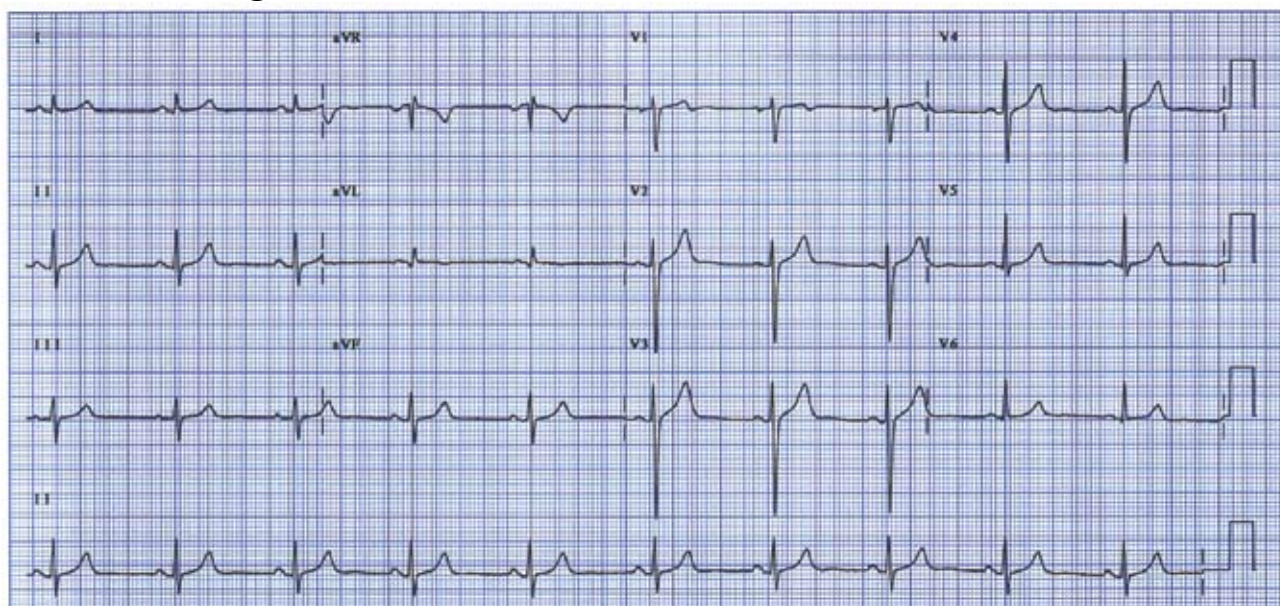
QRS kompleks – depolarizacija ventriklov

S-T veznica – čas mirovanja

T-val – repolarizacija ventriklov



Elektrokardiogrami



Normalen elektrokardiogram, posnet s sodobnim elektrokardiografskim aparatom

Sočasno so prikazani po 3 odvodi. Spodnji posnetek odvoda II je daljši, namenjen je oceni srčnega ritma. Milimetrski papir ima kvadratke s stranico 1 mm, ki ustrezajo 40 ms horizontalno in 100 nV vertikalno; vsakih 5 mm je debelejša črta, ti kvadratki ustrezajo 200 ms horizontalno in 500 nV vertikalno.



Spremembe v elektrokardiogramu pri bolniku po zapori venčne arterije

A - pojavi se simetričen visok val T («koronarni T»)

B - dvig spojnice ST

C - nastanek patološkega zobca Q, ob tem izginja zobec R

D - izgine dvig spojnice ST, ostane patološki zobec Q

Opisane spremembe se lahko odvijajo v nekaj urah do nekaj dneh, pri nekaterih bolnikih pa je dvig spojnice ST trajen.



Undulacija atrijev



Atrijska fibrilacija



AV blok 1. stopnje



AV blok 2. stopnje Tip 1



Ventrikularna fibrilacija



Srčni zastoj

Srce

Srce je visoko zmogljiva črpalka za kri, ki na leto naredi od 30 do 40 milijonov utripov oz. približno 2,5 milijarde utripov na povprečno življenjsko dobo človeka. Povprečno prečrpa 7500 litrov krvi na dan oz. 192 milijonov litrov v 70 letih.

Srce leži na sredini prsne votline, 2/3 njegove mase je na levi strani telesa. Sestavljajo ga trije sloji:

- **perikard oz. osrčnik**, ki ga delimo na:
 - **fibrozni perikard**

Fibrozni perikard je čvrsta vezivna opna, ki obdaja celotno srce. Tam, kjer iz srca izstopajo velike žile, je ta opna povezana z zunanjo ovojnico teh žil, poleg tega pa se fibrozni perikard zliva tudi s trebušno prepono.

- **serozni perikard**

Serozni perikard leži med miokardom in fibroznim perikardom. Sestavljata ga dve plasti, ki sta med seboj povezani tako, da

tvorita tako imenovano perikardialno votlino. V normalnih pogojih te votline tako rekoč ni, saj sta obe plasti tesno druga ob drugi, zaradi različnih poškodb pa lahko v tej votlini pride do nabiranja raznih tekočin, npr. krvi, kar lahko ovira delovanje srca, v skrajnem primeru pa povzroči tudi smrti. Serozni perikard izloča sluzasto tekočino, ki zmanjšuje trenje v osrčniku.

- miokard

Miokard oz. srčna mišica je prečnoprogastim mišicam podobno tkivo, katere značilnost je ta, da se pri vzdraženju oz. depolarizaciji ene same celice akcijski potencial razširi po celotni mišici. To omogoča, da srce deluje kot celota. En sloj srčne mišice prekriva vsako polovico srca posebej, en sloj pa prekriva celotno srce.

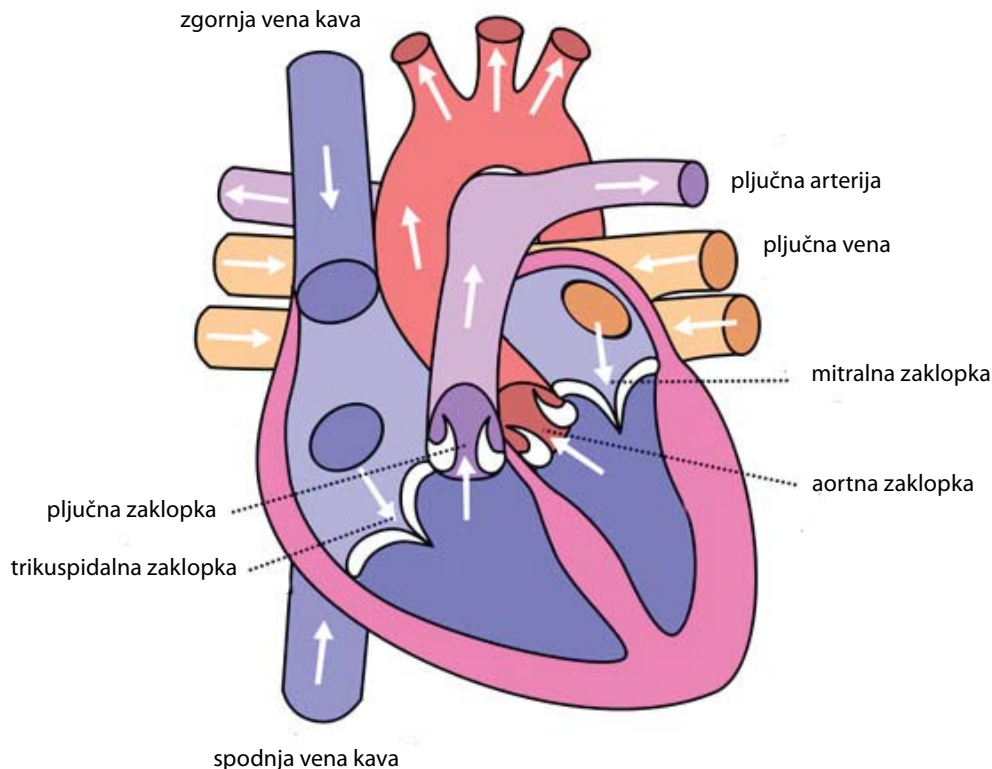
- endokard

Endokard prekriva notranjo površino srca. Na prehodih preddvorov v prekata ter izstopih skupne pljučne arterije in aorte iz srca tvori zaklopke.

S funkcionalnega stališča je srce sestavljeno iz štirih komor, tako imenovane **ga desnega preddvora** in **prekata** ter **levega preddvora** in **prekata**. Predvoru pravimo tudi atrij, prekatu pa ventrikel. Desni preddvor in prekat sta od levega preddvora in prekata ločena z neprepustno prečno pregrado oz. pretinom (pri zarodkih je v tej pregradi odprtina, ki služi normalnemu delovanju fetalnega krvnega obtoka).

Iz srca izstopa osem velikih žil:

- dve levi in dve desni pljučni veni,
- zgornja in spodnja vena kava,
- skupna pljučna arterija, ki se kmalu razcepi na levo in desno pljučno arterijo ter
- aorta.



V srcu so tudi **štiri zaklopke**, ki omogočajo, da kri kroži le v eni smeri oz. preprečujejo povratni tok:

- dve atrio-ventrikularni zaklopki (ena na vsaki strani srca; levo mitralna zaklopka - dva žepka, desno trikuspidalna zaklopka - tri žepke), ki sta prepustni le v smeri preddvor - prekat,
- pljučna zaklopka, ki je med desnim ventrikulom in pljučno arterijo ter
- aortna zaklopka, ki je med levim ventrikulom in aorto (obe sta seminarni zaklopki - dva žepka).

Samo srce oskrbujejo s svežo krvjo in odnašajo izkoriščeno kri **koronarne arterije** in **vene**.

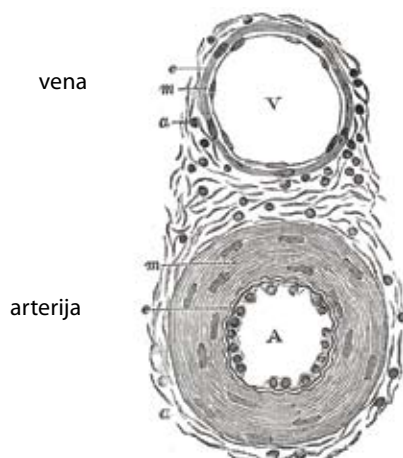
Arterije in vene

Znano pravilo je, da se po arterijah pretaka oksigenirana (nasičena s kisikom) - čista kri, po venah pa deoksigenirana -

nečista kri. To sicer drži za sistemski krvni obtok (v nadaljevanju), ne pa za celotni telesni krvni obtok. Bolj pravilno je, da so arterije žile, po katerih teče kri stran od srca in vene žile, po katerih pride kri nazaj do srca.

Arterije in vene so si po sami anatomski zgradbi zelo podobne. Sestavljene so iz treh plasti:

1. notranje plasti ali intime, ki jo nadalje razdelimo na:
 - endotelij in
 - notranje prožno tkivo
2. srednje plasti ali medie, ki jo sestavljajo mišična vlakna in elastično tkivo
3. zunanje plasti ali adventicije, ki jo nadalje razdelimo na:
 - zunanje prožno tkivo in
 - plast iz kolagenskih in prožnih vlaken



Najbolj očitna razlika med arterijami in venami je v debelini srednje plasti oz. medie, ki je pri venah precej tanjša in je večinoma le iz elastičnega tkiva. Poleg tega ima večina ven v notranjosti zaklopke, ki so, strukturno gledano, zavihki endotelijske plasti. Te zaklopke, ki jih arterije nimajo, preprečujejo, da bi kri tekla v nasprotni smeri.

Večje arterije se v telesu razvejijo na manjše arterije, imenovane arteriole, vene pa na manjše vene imenovane venule. Prehod med arterijami in venami tvorijo kapilarni spleti.

Kapilare

Kapilare so drobne žilice, ki v premeru merijo le od 7 do 10 μm , v redkih primerih do 20 μm . V kvadratnem milimetru človeškega tkiva je približno 2000 do 3000 kapilar, v srcu pa še nekaj več. Ta gosta kapilarna mreža omogoča izmenjavo hranilnih snovi, plinov, hormonov, ... med krvjo in telesnimi tkivi.

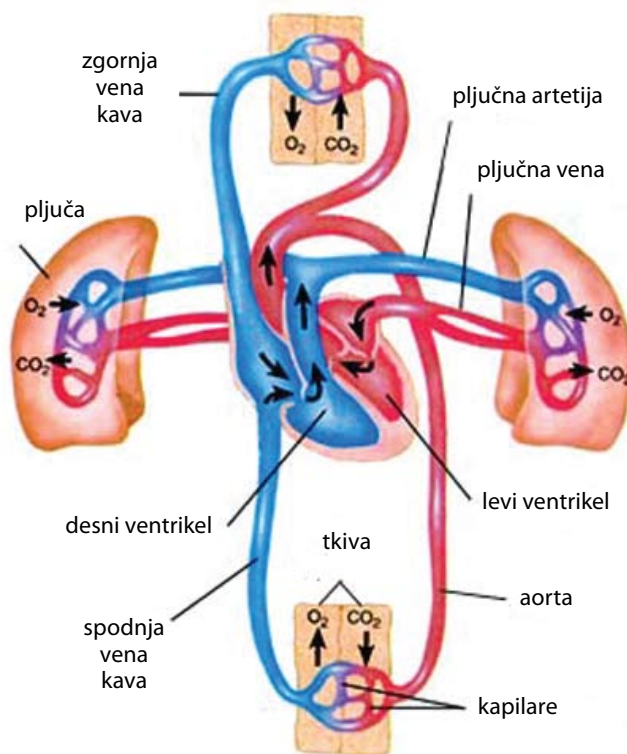
Premjer kapilare uravnava obroček gladke mišice, imenovan prekapilarni sfinkter. Avtoregulacija premera kapilar omogoča prilagoditev pretoka krvi skozi tkivo

glede na trenutno presnovno aktivnost v tem tkivu. Tako se lahko med telesno aktivnostjo pretok krvi poveča tudi za 15 do 20 krat.

Sistemijski in pljučni krvni obtok

Celotni sistem krvnega obtoka lahko razdelimo na sistemijski in pljučni krvni obtok. Pljučni krvni obtok opisuje krog desni prekat – pljuča – levi preddvor, sistemijski krvni obtok pa opisuje krog levi prekat – telo – desni preddvor.

Deoksigenirana kri (kri brez kisika) prihaja iz celotnega telesa v desni preddvor. Iz glave, vratu in zgornjih okončin pride v desni preddvor preko zgornje vene kave, iz trupa, spodnjih okončin in prebavnega trakta pa preko spodnje vene kave. Iz desnega preddvora potuje kri v desni prekat



Sistemijski in pljučni krvni obtok

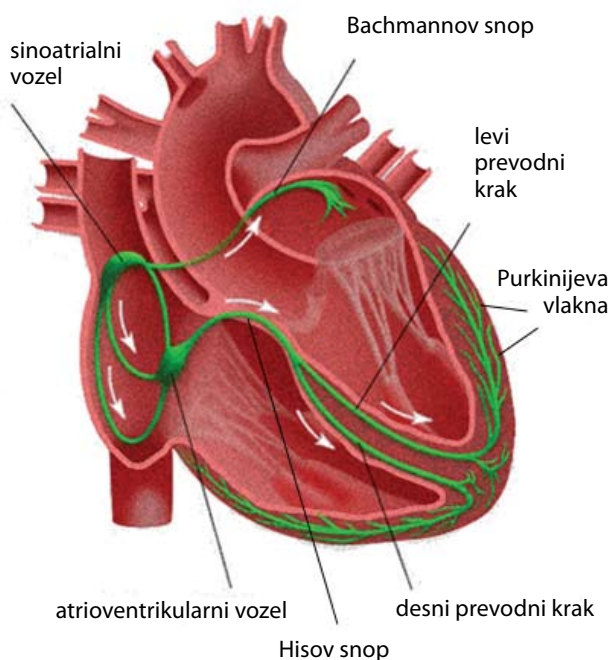
(vir: <http://www.biosbcc.net>)



in od tam preko leve in desne pljučne arterije v levo in desno pljučno krilo. To je prva izjema, ki nasprotuje zgoraj omenjeni razdelitvi arterij in ven, kajti kri v pljučnih arterijah je deoksigenirana. Naslednja izjema pa so štiri pljučne vene, po katerih pride oksigenirana kri iz pljuč v levi preddvor srca, od tam pa v levi prekat. Preko aorte je nato kri iztisnjena po celem telesu.

Prevodni sistem srca in srčni cikel

Srce utripa od petega tedna nosečnosti do smrti. Brez prekinitev. Ste se kdaj vprašali, kaj je tisto, kar tako vztrajno poganja srce?

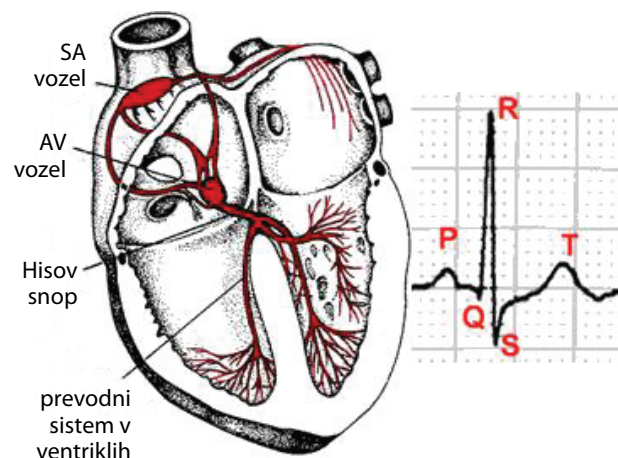


Odgovor se skriva v majhnem električnem sistemu, ki samodejno proizvaja električne impulze, ki se nato po prevodnih vlaknih širijo do vseh delov srca. Ta sistem sestavljajo:

1. sinoatrialni in atrioventrikularni vozle, ki sta med seboj povezana s tremi snopi specializiranih celic za prevajanje vzdraženja,

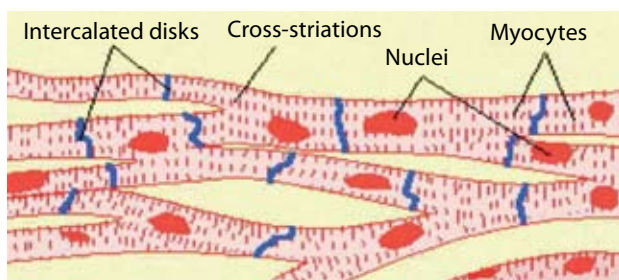
2. Bachmannov snop, ki povezuje sinoatrialni vozle z levim preddvorom,
3. Hisov snop, ki se razdeli na levo in desno vejo, ki potekata do levega in desnega prekata in
4. Purkinijeva vlakna, ki izvirajo iz obeh vej Hisovega snopa in prepredajo oba prekata.

Na začetku srčnega cikla pride do sprostitve obeh preddvorov, kar imenujemo diastola preddvorov. V tej fazi kri vdre v oba preddvora. Nato se prične nov električni cikel, in sicer v sinoatrialnem vozlu, ki leži v desnem preddvoru. Električni dražljaj se od tod širi po obeh preddvorih, kar povzroči njuno krčenje in s tem iztisk krvi navzdol v prekata. Hkrati s krčenjem oz. sistolo preddvorov pride do relaksacije oz. diastole prekatov. Medtem električni dražljaj doseže tudi atrioventrikularni vozle, ki za delček sekunde zaustavi njegovo širjenje, nato pa ga preko Hisovega snopa in Purkinijevih vlaken pošlje do prekatov. Prekata se nato skrčita (sistola prekatov) in iztisneta kri v aorto in skupno pljučno arterijo.



Srčna mišičnina

Srčna muskulatura je prečnoprosta. Srčna celica je krajša od mišičnega vlakna in ima samo eno jedro, ki je centralno ležeče. Med celicami so anastomoze (povezave), ki omogočajo pravilno krčenje in hiter prenos dražljaja. Razlikuje se v tem, da je bolj prekrvavljena in da ima dve vrsti tkiv: eno je delavno, drugo pa prevodno (prevaja dražljaje) in ima obilo veziva. Je pod vplivom vegetativnega živčevja.



Srčne bolezni

Koronarna srčna bolezen

Pri koronarni srčni bolezni je motena oskrba srčne mišice s krvjo. V večini primerov je razlog zoženje koronarnih srčnih žil, redko pa je zmanjšana prekrvitev srčne mišice posledica nenadnega krča koronarnih arterij. Srčna mišica mora biti stalno oskrbljena s primerno količino kisika in ne more, kot na primer mišice na nogah, določen čas shajati z manjšo količino kisika, zato ji pri zmanjšani oskrbi s kisikom grozi neke vrste zadušitev. To stanje strokovnjaki označujejo z izrazom ishemija.

Angina pectoris

Angina pectoris, slovensko srčni krč ali prsna stiska, je znak bolezni koronarnih arterij oz. motene prekrvavitve srčne mišice. Pojavlja se ob naporu in mine s počitkom.

Najpogostejši simptom je bolečina, ki nastane zaradi nezadostne prekrvavitve srčne mišice.

Bolečina se lahko pojavi v:

- levi rami,
- ledvenem predelu hrbtenice,
- vratu in grlu kot občutek dušenja,
- spodnji čeljusti ali zobeh,
- v trebuhu kot občutek težke prebave,
- na mestu prejšnje poškodbe (npr. zlom roke, okvare hrbtenice, gnili zob).

Vzroki so:

- telesni napor,
- čustva (jeza, razburjenje, nemir),
- prevelik obrok hrane,
- hitre temperaturne spremembe okolja,
- moreče sanje.

Bolečino olajšamo s počitkom, ki povzroči znižanje srčnega utripa in krvnega tlaka in s tem znižanje potreb srčne mišice. Napad naj bi minil po 15 do 20 minutah počitka. Če pa bolečina traja več kot pol ure, je huda in jo spremljajo bledica, znojenje, slabost in bruhanje, je velika verjetnost, da gre za srčni infarkt.

Ateroskleroza

Ateroskleroza ali poapnenje žil je ena najpogostejših bolezni srca in ožilja. Posebno pogosta je v razvitih deželah; vedno več je dokazov, da je povezana s prehrano in načinom življenja.

Pri aterosklerozi gre za proces odlaganja maščob v steno arterij in mašenje teh žil, ki iz srca dovajajo kri vsem organom. Ta proces poteka postopno in brez posebnih svarilnih znakov, zato je potrebno aterosklerozo z vsemi sredstvi predvsem preprečevati.



Vzroki so:

- debelost,
- sladkorna bolezen,
- kajenje,
- visok krvni tlak,
- visoka koncentracija maščobe v krvi.

Srčni infarkt

Po razpoku aterosklerotične lehe nastane strdek in v kratkem času popolnoma zapre pretok skozi koronarno arterijo. Del srčne mišice, ki ga ta žila oskrbuje, ni več prekrvljen in ne dobiva več kisika in hranil. Mišične celice srca po kratkem času pričnejo odmirati. Tako nastane srčni infarkt, najpomembnejša in najhujša posledica koronarne srčne bolezni.

Vzroki za srčni infarkt so enaki kot pri angini pectoris. Pojavijo se tudi enake bolečine, ki pa se pri srčnem infarktu pojavijo tudi med mirovanjem in trajajo več kot 20 minut. Spremljajo ga slabost, znojenje in dušenje. Včasih pa bolnik bolečine ne prepozna. To so predvsem sladkorni bolniki in starostniki. Bolečina je odsotna, pojavi se dušenje, pomanjkanje zraka, lahko tudi izguba zavesti. Govorimo o »nemen« infarktu.

Srčno popuščanje

Pri srčnem popuščanju srce ne more več črpati dovolj velike količine krvi skozi telo za presnovne potrebe. Zaradi tega so organi slabo preskrbljeni s kisikom in hranilnimi snovmi.

Neustrezna prekrvitev organov sproži v telesu vrsto reakcij, ki so sprva koristne, če pa trajajo dlje časa, so škodljive in odgovorne za slabše delovanje srca.

Vzroki so:

- koronarna srčna bolezen,
- visok krvni tlak,
- redkeje napaka na srčnih zaklopkah ter kardiomiopatije (to so bolezni srčne mišice),
- kajenje,
- debelost,
- telesna neaktivnost,
- čezmerno pitje alkohola,
- povišana raven holesterola.

Znaki popuščanja srca:

- zmanjšana zmogljivost,
- težko dihanje,
- povečanje bitja srca pri naporih,
- pogostejše tiščanje na vodo ponoči,
- kronični kašelj, ki se pojavlja pri obremenitvi,
- hladne okončine,
- otekanje nog, gležnjev,
- modrikaste ustnice, nos.

Bolezen moramo pozdraviti takoj, kajti drugače napreduje in lahko pride do odpovedi srca.

Motnje srčnega ritma

Zdravo srce udari približno od 60 do 100 krat na minuto. Če je bitje srca neenakomerno oz. močno pospešeno ali upočasnjeno, govorimo o motnjah srčnega ritma ali aritmiji.

Veliko ljudi ima lahko blage in kratkotrajne motnje, pri katerih se srce nato hitro vrne v svoj normalni ritem (sinusni ritem). O bolezenskih motnjah srčnega ritma govorimo šele takrat, ko so pojavljajo pogostejše, trajajo dlje časa ali so zelo izrazite. V takem primeru namreč lahko sprožijo motnje v krvnem obtoku in ogrozijo oskrbo telesa s krvjo.

Motnje srčnega ritma nastanejo:

- zaradi drugih bolezni srca (infarkt, angina pectoris,...),
- kot posledica jemanja nekaterih zdravil, alkohola,
- duševne motnje,
- prevelika teža,
- nepravilna prehrana,
- stres,
- premalo gibanja.

Med bolezni srca spadajo tudi kardiomiopatije (različne okvare srčne mišičnine) in okvare srčnih zaklopk, ki pa se pojavljajo veliko bolj redko kot zgoraj naštetje in podrobneje opisane bolezni.

Prezgodnji utripi (ekstrasistole)

To je najpogostejša motnja ritma in se pojavlja tudi pri zdravem srcu.

Med vzroke za nastanek sodijo: neuravnovešena vegetativna živčna vzdražnost, nezdrave razvade (veržno kajenje, alkohol, prava kava), ki dražijo AV vozni in Purkinijeva vlakna, bolezni (srčni infarkt, degenerativne in vnetne srčne bolezni), hipertiroidizem, zasičenost organizma z digitalisom. Ekstrasistole lahko izzovejo druge resnejše motenja ritma.

Glede na mesto izvora jih delimo:

- ventrikularne ekstrasistole in
- atrijske ali nadprekatne

Ventrikularne ekstrasistole (VES)

Prezgodnji impulz izvira pod razdelitvijo Hisovega snopa v enem izmed ventriklov in se od tu razširi v drugi prekat - ni simultane vzdraženja ventriklov.

Pogostejše VES so nevarnejše. Občasnih in posamičnih ni potrebno zdraviti. O bigemiji govorimo, ko vsakemu rednemu

utripu sledi VES in kompenzacijska pavza, (trigemija je, ko dvema rednima impulzoma sledi VES, ekstrasistolična salva, ko se sproži več zaporednih VES).

Atrijska fibrilacija (preddvorno migetanje)

Atrijska fibrilacija (AF) je najpogostejša motnja srčnega ritma, njena pogostost pa s starostjo narašča. Najpogostejše se pojavi v dilatiranih atrijih (pri boleznih mitralne zaklopke, kronični pljučni bolezni), pri hipertiroidizmu, perikarditisu, po operacijah srca, redkeje pa nastopi zaradi ishemije.

Atrijska fibrilacija povzroča težave, saj zmanjša črpalno funkcijo srca. Utripni volumen se že v mirovanju lahko zmanjša za 20-30 % zaradi izpada atrijske sistole, povečane frekvence bitja srca in neredne srčne akcije.

Atrijska undulacija (preddvorno plapolanje)

Značilen je redni atrijski ritem s frekvenco 220-350/min. Impulz najpogostejše kroži okrog vtočišč zgornje in spodnje vene cave, lahko pa tudi okrog mitralne zaklopke. Prevajanje preko AV vozla (blok zaradi refraktarnosti) je največkrat v razmerju 2:1 (krčenje prekatov je okrog 150/min), lahko pa tudi 3:1 ali 4:1.

EKG: namesto P valov so prisotni undulacijski predvorni valovi. Delovanje prekatov je ritmično, njihova frekvenca pa je odvisna od bloka prevajanja preko AV vozla.

Ventrikularna fibrilacija

Vzrok za nastanek sta najpogostejše ishemija srca in poškodba z električnim tokom, lahko pa je tudi posledica elektrolitskih motenj. Mehanizem nastanka je podoben kot pri AF (pride do reentry-a). Im-



pulzi se povsem nekontrolirano širijo po miokardu ventriklov, zaradi česar ni koordinirane kontrakcije ventriklov. V hemodinamičnem smislu pomeni zastoj srca, zato izgubi zavesti brez ukrepanja (takojsnje oživljanje, defibrilacija) hitro sledi smrt.

Ishemična bolezen srca

V večini primerov je vzrok ishemije koronarna ateroskleroza, ki oži svetlino koronarne arterije in odvisno od stopnje zožitve, ovira pretok krvi. Na aterosklerotično spremenjenih koronarnih arterijah pa pride pogosto še do pojava spazma in tromboze. Lahko se razvije zaradi močno povečane porabe kisika v srcu (pri hipertrofiji levega prekata).

Vpliv na srčno mišico:

Normalno oksigenirana srčna mišica ima aerobno presnovo. Pri pomanjkanju kisika pa pride do sprememb metabolizma, kar lahko vodi do oslabitve črpalne funkcije srca, aritmij in celične smrti pri dlje časa trajajoči ishemiji.

Blok prevajanja

Kadar je nastajanje impulza inhibirano oz. kadar se nastali impulz ne more širiti skozi določen del srca govorimo t.i. BLOKU.

Zdravljenje

Cilj antiaritmikov:

- ustaviti aktivnost ektopičnih mest,
- vpliv na hitrost prevajanja in dolžino refraktarne dobe.

Glede na mehanizem delovanja antiaritmike delimo v štiri skupine:

- blokatorji Na⁺ kanalčkov,

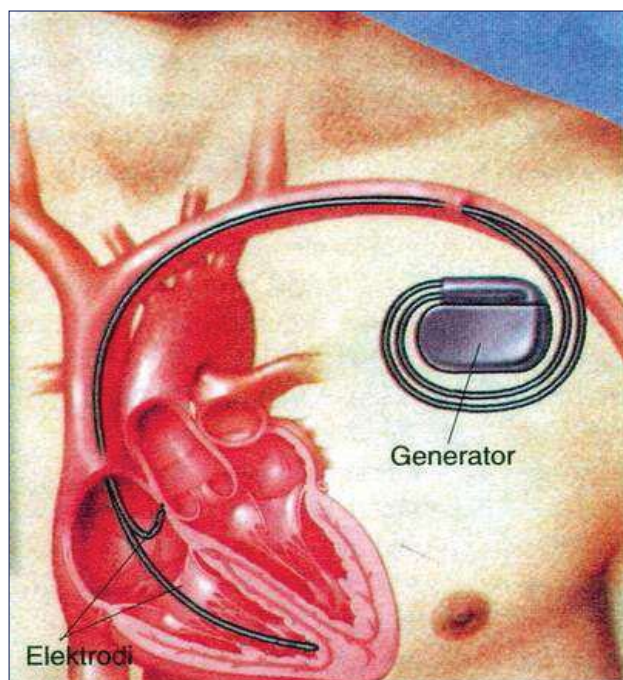
- β-adrenergični blokatorji,
- antiaritmiki - mehanizem neznan,
- blokatorji Ca₂⁺ kanalčkov.

Zdravljenje lahko razdelimo na dva dela – neinvazivno in invazivno. Neinvazivne metode so zdravljenje z zdravili, pravilno prehranjevanje ipd. Med invazivne metode pa spadajo transplantacija, bypass-i, srčni vzpodbujevalniki, žilne opornice in drugi načini, ki zahtevajo posege v človeško telo.

Srčni spodbujevalnik

Spodbujevalnik srčnega utripa je elektronska naprava, ki odpravlja motnje srčnega ritma z električnimi impulzi, ki jih oddaja v takšnih intervalih, kakor to zahteva normalno delovanje srca in v skladu s potrebami človekovega telesa. Srčni spodbujevalniki so elektronsko programirani tako, da ob motnjah srčnega utripa, ki izhajajo iz srčnega centra vodnika (sinusnega vozla), nadomestijo lastni vodnik srca in usmerjajo utrip tako, da posnemajo normalno prevodno zaporedje v srcu in pretok krvi v ožilje. Spodbujevalniki se najpogosteje uporabljajo za odpravljanje nenormalno počasnega utripa srca. Če se le-to upočasni pod določeno mejo, začne spodbujevalnik oddajati električne impulze v takšnem zaporedju, kakor to zahteva normalno delovanje srca.

Srčni spodbujevalnik je sestavljen iz generatorja električnih impulzov in enega ali dveh kablov, ki prevajata te impulze v srce. Generator vsebuje baterijo in elektronsko vezje. Baterija oddaja rahle električne impulze, ki spodbujajo srce, kadar je to potrebno. Elektronsko vezje pa delu-



je kot mini računalniški center, ki uravnava časovne intervale med 11 impulzi tako, kot bi jih sicer sprožal normalni utrip. Kabel je izolirana žica, po kateri potujejo električni impulzi v srce in spodbujajo njegov utrip. Prek kabla generator zaznava tudi lastno električno aktivnost srca in se z njo usklajuje. Glede na vrsto bolnikovih zdravstvenih težav se uporabljata dva tipa spodbujevalnikov: enoprostorski spodbujevalnik, ki ima en kabelski vod, preko katerega se prenašajo impulzi v en prostor srca, v desni preddvor ali desni prekat in nazaj. Dvoprostorski spodbujevalnik ima dva kabelska voda, nameščena v dveh prostorih srca, v desnem preddvoru in desnem prekatu. Generator impulzov, skupaj z enim ali dvema kabloma, sestavlja celoto, ki nadzoruje delovanje srca. Ta sistem zaznava signale, ki jih oddaja srce in prihajajo preko kablov nazaj v generator, na osnovi teh podatkov pa mini računalnik ugotavlja, kdaj so potrebni spodbujevalni

impulzi in jih v tem ritmu prične oddajati. Tako se odpravljajo motnje utripa in zagotavlja telesu potrebna količina krvi.

Spodbujevalnik je občutljiva elektronska naprava, ki jo lahko zmotijo različna električna sevanja in delovanje strojev in aparatov, ki to povzročajo. Osebe s srčnim spodbujevalnikom se morajo zato izogibati močnim izvorom električne energije in direktnim stikom z njo.

Žilna opornica

Žilna opornica je kovinska mrežica iz nerjavečega jekla, nitinola ali zmesi kovin. Uporabljamo jo za znotrajžilno oporo stene na mestu zožitve, kronične zapore ali disekcije z namenom povečanja žilne svetline. Opornica se razpre samoraztezno ali jo razširimo z balonom. Dobra žilna opornica je radiopačna ali vsaj jasno označena z markerji za natančno postavitvev in je fleksibilna, da se dobro prilega žilni steni.

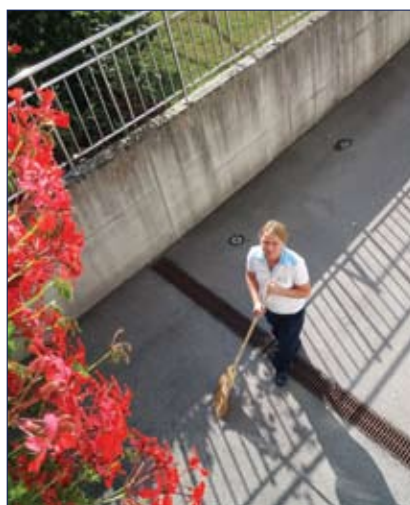


Zaželeno je, da je površina kovine gladka, da ne draži žilne stene, da nudi dovolj radialne moči in da ni feromagnetna. Pri samoraztezni opornici je zaželjena možnost repozicije.

s. Metka Tušar



Žarki svete Katarine



TERAPEVTSKI POLOŽAJI

IN HRANJENJE BOLNIKA PO MOŽGANSKI KAPI

Možganska kap je stanje, ki se pojavi zaradi prekinitve prekrvavitve v možganih. Vzroka zanjo sta dva: ishemija ali krvavitev. Pri ishemični obliki nastane strdek v telesu, ki zamaši možgansko arterijo in tako onemogoči prekrvavitve. Pri hemoragični možganski kapi pa se zgodi, da počí žila v možganih. V obeh primerih možgani ne dobijo zadostne oskrbe s krvjo, kar vodi do možganskih okvar.

Pri celostni obravnavi je osnovna in glavna naloga delovnega terapevta v tem, da bolnika po možganski kapi usposobi za čim večjo samostojnost pri izvajanju osnovnih in širših dnevnih aktivnosti. Tako pripomore k večji kakovosti njegovega življenja. Prav tako je pomembno, da bolnika spodbuja in mu omogoča vključevanje v ožje in širše življenjsko okolje. Seveda pa je rehabilitacija bolnikov po možganski kapi v veliki meri odvisna od stopnje obsežnosti kapi oziroma kolikšen del možganov je prizadet in kako izrazite so funkcionalne posledice. Pri vsem tem je nadvse pomembno, da so bolniki ves čas v pravih terapevtskih položajih (leže, sede, med izvajanjem aktivnosti), saj s tem preprečujemo dodatne poškodbe ligamentov in sklepov ter kontrakture v sklepih.

Posledice kapi se izražajo na različnih področjih: v motoriki, senzoriki, komunikaciji, kognitivnih funkcijah, čustvovanju, vedenju. Pogosta je tudi motnja govora in

požiranja, kar lahko predstavlja za bolnika, njegove svojce in negovalno osebje v domovih, dodatno težavo.

V nadaljevanju je zato podanih nekaj praktičnih navodil za čim bolj ustrezno delo z bolniki po možganski kapi.

Terapevtski položaji v postelji in na vozičku

- K bolniku pristopamo s prizadete strani in vse aktivnosti izvajamo na tej strani (vrata, mizica, nočna omarica).
- Pazimo na ramo:
 - zasuk nadlakti navzven pri oblačenju in umivanju,
 - pri ležanju na prizadetem boku bolnika namestimo tako, da ne leži direktno na rami,
 - nikoli ne vlečemo za prizadeto roko, da ne pride do izpaha rame.
- Vsi deli telesa, ki niso v stiku s podlago, morajo biti podloženi.
- Položaje izberemo individualno glede na potrebe bolnika, njegove sposobnosti in toleranco.
- Upoštevamo znake utrujenosti.
- Menjamo položaj, če bolnika obremenuje.
- Zavedati se moramo posledic dolgoročnega vpliva zaradi nepravilnega položaja (dodatne poškodbe na prizadeti strani – dekubitus, poškodbe vezi ramenskega, kolčnega, kolenskega in skočnega sklepa).



Leže na prizadetem boku

- Glava podprta z blazino nekoliko naprej.
- Trup poravnan, nagnjen nekoliko nazaj in zadaj podprt z blazino.
- Prizadeta roka pomaknjena naprej (ne vleci roke, primi lopatice), kot med trupom in roko več kot 90°, dlan gleda navzgor.
- Neprizadeta roka počiva na bolnikovem telesu ali na blazini zadaj, sicer prosta za gibanje.
- Nogi v položaju koraka: prizadeta noga iztegnjena v kolku in rahlo pokrčena v kolenu.
- Neprizadeta noga podprta z blazino toliko, da je noga v višini kolka.



Leže na zdravem boku

- Glava v srednjem položaju, podprta z blazino.
- Trup pravokotno na posteljo, ne naprej!
- Prizadeta roka podprta z blazino, ki je pred bolnikom (približno 90° med trupom in roko).
- Neprizadeta roka za bolnika ugodno.
- Prizadeta noga je pokrčena v kolku in kolenu ter cela podprta z blazino.
- Stopalo podprto v srednjem položaju.



Leže na hrbtu

Najmanj primeren položaj!

- Glava naj bo podprta z blazino, da je hrbtenica ravna.
- Blazina ob nogi je potisnjena tesno k prizadeti zadnjici in pod stegno (to prepreči padec medenice nazaj in padanje noge navzven), blazino pa podložimo pod obe nogi za preprečevanje preležanin na petah.
- Prizadeta roka je podprta z blazino, naddlaket je obrnjena navzven in odročena, v kolikor je to mogoče (pri spastični roki je to nemogoče).



Sede na vozičku

- Stopala morajo biti na tleh ali stopalkah, ki so na takšni višini, da je kot v kolkih in kolenih 90°.
- Podložimo medenico na strani, ki pada, da zagotovimo simetrijo telesa.
- Pod sednici damo svitek, s tem preprečimo drsenje po sedežu navzdol.
- Za hrbet damo blazino, s tem dosežemo poravnano držo.
- Prizadeta roka je nameščena na blazino, ki je na mizici.





Terapevtsko hranjenje in pitje v postelji

- Leži na hrbtu, ravno.
- Pregib na postelji sovпада s pregibom na hrbtu.
- Dvignemo vzglavje.

Če bolnika hranimo

- Zelo pomemben je očesni kontakt, zato smo v isti višini oz. nekoliko nižje od bolnika.
- Izberemo primerno velikost žlice.
- Žlico vodimo naravnost v usta in naravnost iz ust.
- S pravilnim pritiskom žlice na sredino in prvo tretjino jezika, preprečimo iztegotvanje jezika in pripomoremo k spontani uporabi jezika in ustnic.
- Z žlico ne gremo preko polovice jezika, ker lahko sprožimo bruhanje.
- Dokler je posameznik sposoben hrano prežvečiti, mu je ne pasiramo.
- Hranimo po malih koščkih.
- Tršo hrano polagamo na zadnje zobe, da jo lahko prežveči.
- Kadar bolnik ne zmore žvečenja hrane, mu jo pasiramo oziroma miksamo.
- Pasiramo vsako hrano posebej in tako tudi hranimo: vsako posebej.
- Bolniku povemo, kakšna hrana je na krožniku.

Položaj osebe, ki hrani

- Če bolnika hranimo, si zagotovimo udoben položaj, da ne trpi hrbtenica.
- Bolnika lahko hranimo od spredaj (npr. na vozičku), lahko od strani (postelja,



miza,..), odvisno kateri položaj je za nas najbolj udoben in priročen.

- Pomemben je očesni kontakt.
- Ne hitimo!

Pitje

- Položaj: dvignjeno vzglavje.
- Pitje iz lončka, po požirkih, ki jih naj posameznik napravi sam.
- Lonček naslonimo na ustnico, do mokega roba ustnice.
- Pijače nikoli ne vlivamo v usta!
- Zelo primerni so mehki plastični lončki, ki jih lahko oblikujemo po ustnicah posameznika.

Polona Vidic, dipl. del. ter.





Žarki svete Katarine



O NAS SO ZAPISALI

... dijaki Škofijske klasične gimnazije

Dom vidim v zelo dobri luči. Osebe je zelo prijazno do vseh in mislim, da imajo zelo dober standard osebne nege stanovalcev. Dom se mi zdi zelo lep, urejen in domač. Všeč mi je njihov način razvrščanja po oddelkih, to da imajo štiri oddelke v katerih so razvrščeni starostniki. Hrana je zelo dobra. Stanovalci pa so vsi zelo prijazni. Posebej se mi je vtisnil v spomin gospod Prijatelj in njegovi nasveti in dolgi pogovori.

Žiga

V domu se mi je zdelo fino, ker se vsi med seboj poznajo in si pomagajo, če kdo česa ne zmore narediti sam. Sem mnenja, da starejši tu uživajo in jim ničesar ne manjka, vsak dobi ogromno pozornosti zaposlenih, ki se jim do popolnosti posve-

tijo. Zelo mi je bila všeč jutranja telovadba in vzdušje. Najbolj si bom zapomnila sprehod z vozički po parku, ko so starejši želeli tekmovati med seboj, kdo bo hitrejši.

Leila

Vesela sem, da sem spoznala, kako poteka dan v domu za starejše, saj sem do sedaj imela le mamo, katero sem obiskovala le popoldan. Ko smo pomagali po oddelkih, sem videla, kako je vsak tukajšnji stanovalec drugačen in koliko dela imajo vsi zaposleni. Sama sem se začela zavedati, kakšno srečo imam, da lahko skrbim sama zase, ter da mi nič ne manjka.

Manca

V domu sem se počutila super in domače. Stanovalci so zanimivi, vsak ima svojo zgodbo in zdi se mi, da sem bila v teh dneh tudi sama delček v tej zgodbi. Na novo cenim to, da lahko hodim, se premikam in sama jem. Spoštujem pa tudi vse v domu, ki dnevno vložijo toliko energije v to, da se stanovalci počutijo v redu in nasploh čim boljše. Zaposlene občudujem, saj sem v teh dneh spoznala, da opravljajo zahtevno delo.

V spomin se mi je najbolj vtisnil pogovor z gospo Ivo in hranjenje na oddelku Nagelj. Lahko sem jim pomagala in bili so super družba. Zagotovo pa mi bo v spominu ostal tudi sprehod, pogovor z gospo Mihaelo in mladosten duh gospoda Marolta. En velik objem in zahvala vsem.





Dom svete Katarine je zame zelo poseben dom. Všeč mi je, da je starostnikov v domu malo, saj so tako zaposleni in starostniki med seboj veliko bolj povezani in drug drugega zares poznajo. Stanovalci so bili zelo prijazni in veseli naših nasmehov in naše pomoči, tako da se je bilo res vredno potruditi, da so imeli polepšana dva dneva. Zaposleni so zelo prijetne in prijazne osebe, vedno pripravljeni pomagat, potrpežljivi in zares občudovanja vredni. V teh dveh dneh se mi je v spomin vtisnilo kar veliko lepih stvari in pravzaprav sem tudi spoznala, kako pomembno je zdravje in še posebej nasmejani pozdravi.

Koliko pomeni, da se za nekoga potru-diš in mu polepšaš dan in da imaš tudi ti nekaj od tega. Zelo mi je bil všeč sprehod in cenim to, da je to katoliški dom in imajo stanovalci možnost obiska svetih maš. Hvala za izkušnjo!

Dom se mi je vtisnil v lepem spominu. Ob koncu se počutim dobro, saj so mi bili starejši hvaležni. Spoznala sem, kako je vredno zdravje, ki ga starejšim primanjkuje. Spoznala sem mnogo starejših ljudi in njihove življenjske zgodbe. Predvsem pri dementnih se je zgodilo, da se ne spominjajo kaj dosti.

Zelo se mi je vtisnil v spomin slikar, ki ves čas govori, če je vse v redu. Presenetilo me je, da je nek mož kadil. Všeč mi je bilo, ko smo šli na sprehod in s tem omogočili svež zrak starejšim.

Zaposleni so bili do nas zelo prijazni, veseli so bili naše pomoči. Občudujem jih, da so na pamet poznali navade vsakega starejšega. Natančno so vedeli, kaj kdo je, ka-



kšno je njegovo stanje in še več. Najbolj se mi je v spomin vtisnil sprehod, slikar in Franci.

Hvala ker jim pomagata in lepo jih pozdravite v mojem imenu.

Ana

Dom je zanimiv in na svoj način izjemen. Spoznala sem čisto drugačno okolje in si pridobila izkušnje s starostniki. Ti so vsak po svoje potopljeni v to okolje in se poskušajo sprijazniti s tem, kar dobijo. Nekateri so bolj, drugi manj pozitivni, a dejstvo je, da se vsi uslužbenci zelo trudijo in jim želijo pričarati domače, toplo in čim bolj zabavno okolje. Upam, da smo pri tem tudi mi ta dva dni pomagali in svoje delo

opravili dobro. Zelo sem se potrudila, vendar je včasih kar težko odreagirati pri kakšni situaciji. Še vedno me malo pretrese, ko se je moja gospa pri hranjenju nekako spomnila na mamo in začela jokati. Želela je domov k svojim psom in mami, katera jo ima zelo rada, a le v njenem spominu. Njena mami je vendar pokojna že 12 let ... Tako sem se vprašala, koliko jaz cenim svojo mami in kako bi bilo, če je ne bi bilo, sicer žalostno razmišljanje, a vredno. Tako sedaj veliko bolj cenim svojo babi, ki je še zelo aktivna in brez hujših težav za svoja leta. Cenim to delo in spoštujem odgovornost tega doma. Hvala za izkušnjo!

Zala Jagodic



V Domu svete Katarine mi je najbolj všeč, da delavci poskušajo narediti domače vzdušje. Vsak stanovalci je poseben, zanimivi so odnosi med njimi, saj včasih zaidejo v nesporazume, ampak se večinoma razumejo in skrbijo drug za drugega. Zaposleni so zelo prijetni in skrbni. V dveh dneh se mi je zdelo odlično, da smo šli na sprehod in smo kljub rahlemu dežju uživali. V spomin se mi bodo najbolj vtisnili pogovori s starostniki ob kosilu in v prostem času, saj te vedno presenetijo in nasmejejo.

Anja



Dom svete Katarine se mi zdi zelo lep in urejen. Notranjost je lepa in prijetna. Tudi osebje se mi zdi zelo prijetno in korektno. Stanovalci so si med seboj zelo različni. Zdelo se mi je zanimivo družiti se z njimi in jim pomagati. Z njimi se je bilo prijetno pogovarjati in poslušati njihove zgodbe.

Špela



Dijakinja trgovske šole, ki je pri nas opravljala enomesečno prakso pa je o nas zapisala:

Z opravljanjem prakse v Zavodu usmiljenk - Domu svete Katarine sem odnesla veliko več kot samo predviden potek usposabljanja (aranžiranje in okrasitev prostorov). Imela sem možnost sodelovati in pomagati pri delu medicinskim uslužbencem, pri zajtrku in kosilu, tako da sem jim rahlo »olajšala« delo, hkrati pa sem sama starostno obdobje lahko videla skozi drugačne oči. Uslužbenci so kazali res ogromno voljo in veliko mero potrpljenja, hkrati pa tudi veliko pozitivne energije. Videlo se je, da





Dom svete Katarine ni samo še en izmed mnogih domov za ostarele, temveč da so v njem stanovalci dobro preskrbljeni kot so to tudi sami velikokrat z veseljem povedali. Definitivno bo to ena izmed izkušenj, katere se bom z veseljem spominjala.

Urška

Draga ga. Marija Šterbenc, dragi zaposleni in dragi vsi stanovalci Doma sv. Katarine

Konec lanskega oktobra je minilo leto dni odkar je ta svet zapustila moja draga mama, Marija Balažic.

V Vašem domu je bila dve leti. Njeno življenje je bilo vse prej kot lahko z vsemi borbami in odrekani, da smo otroci prišli do svojega kruha, in da smo bolj ali manj zadovoljni in uspešni.

Minilo je leto žalovanja, bolečine ob spominih zaradi neskončne praznine, ki jo je pustila za seboj. Zelo, res zelo jo pogrešam ... Vendar to praznino počasi polnijo ponos, veselje in še večja ljubezen do nje. Ponos, da sem ji, kolikor mi je le čas dopuščal, zadnja leta, ko je to najbolj potrebovala, pomagala in stala ob strani, veselje ob spominih na dragocene trenutke z njo in neizmerna ljubezen do moje zlate mame ...

Tukaj pridete na vrsto vi

Zaradi Vas je živela zadnji dve leti dostojno, zadovoljno in vredno življenje, kljub demenci in ostalim boleznim. Maksimalno ste poskrbeli za vse njene potrebe, tako fizične kot čustvene, za kar ne najdem dovolj veličastnega izraza za hva-

ležnost in spoštovanje. S tem ste poskrbeli tudi za mene, da sem se lahko mirneje posvetila svoji družini, službi in ostalim obveznostim, saj sem vedela, da se mama kljub temu, da ni v domačem okolju, počuti kot doma, in da zanjo bolje poskrbite, kot bi to imeli možnost doma.

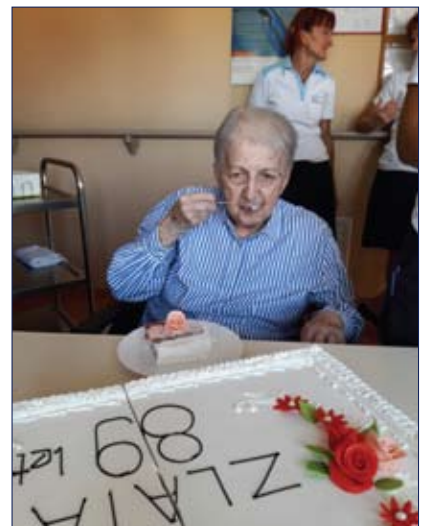
Po navadi sem jo ob obisku našla zadovoljno, od nje pa odhajala s težkim srcem, a vedno z mislijo, da je v dobrih rokah. Vsi prisotni v domu ste zaslužni za pozitivno klimo, ki mi je dajala moč do vsakega naslednjega obiska in zaradi katere je moja mama v svojih najtežjih dveh letih cvetela.

Želim Vam vse, kar je na svetu in v ljudeh dobrega, v molitvi Vas priporočam Božjemu kraljestvu, in ko z ljubeznijo pomislim na mamo, ste tukaj zajeti tudi Vi.

Z lepimi pozdravi,

Andreja Balažic







Žarki svete Katarine



BESEDA STANOVALCEV

Naši stanovalci so bili v mesecu decembru povabljeni, da za radio Ognjišče povedo, kako so doživljali Božič včasih in kako ga doživljajo sedaj. Z njimi se je pogovarjal gospod Alen Salihović.

Božični prazniki so danes bistveno bolj svetli in razkošni kot je bilo pred dobrimi 80. leti. V to smo se prepričali tudi ob obisku Doma sv. Katarine v Mengšu. Pred mikrofonom smo povabili starejše sogovornike, ki so z nami delili spomine na sveti večer in izrekli novoletne želje.

Ko nas je v domu sprejela, na novega leta dan pred 85 leti rojena **Lidija Rebolj**, smo se počutili kot priti v spomine, ki so kot živa slika. Med pogovorom je bilo slišati valove Radia Ognjišče, ki ji, kot je dejala, pogosto krajšajo čas, posebej pa je med spomini omenila postavljanje jasic: »Še v kasnejših letih se spominjaš kakšen je bil hlevček, kako je vse to izgledalo.« Na božično drevo so šli piškoti, nič čokoladnega ni bilo vmes, a se je dogajalo tako kot danes, da sladko

hitro izgine iz drevesa: »Moj brat jih pa je in jaz sem bila grda sestra in sem zatožila brata, ko je snemal dol piškote.«

92-letna **Marija Metoda Pahor** se božiča v otroštvu spominja po topli peči, kostanjih in orehih, brez svetlečega okrasja, saj se, kot so nam sogovorniki položili večkrat na srce v domu, božič rodi v srcu. »Mi smo imeli doma božične drevesce iz brinja in spodaj papirnate jaslice.«

Če danes namesto petja v domovih ob božiču slišimo zgoščenke, radio in televizijo, pa je pri **Mileni Romšak** bilo drugače. Peli so božične pesmi, molili, zadišalo pa je tudi po potici, ki pa ni bila tako samoumevna kot je danes. »Bili smo veseli, če se je spekla potica doma in da je bila dobra in da je bila potici podobna. In se spomnim, da smo tudi imeli mlečni kruh, ki se mu je reklo župnik in se je načel na Sv. tri kralje za živino.«

Rosne oči naših sogovornikov so pričale o lepih spominih. Spominih, ki so še kako





živi danes. **Marta Jaklič**, ki prihaja iz okolice Velikih Lašč se tako ob božiču spominja obilice snega ter prav tako potice: »Če kruha nismo imeli, za božič je bila gotovo potica. Malo pšenične moke so prišparal in orehi so bili doma in je bila potica, bolj skromna.«

Pri 91-letnem **Ivanu Prijatelju**, kjer je bilo devet otrok, so prav tako zvečer molili, najbolj presenečeni pa so bili, da se je po molitvi v dnevi sobi znašlo božično drevo: »In v tem času, ko smo mi molili, se je znašlo božično drevesce z darovi v dnevni sobi, vse razsvetljeno ... Kako sta to zrežirala ... Ker nisem spraševal, mi še danes ni čisto jasno.«

Tudi **Brigita Mlakar** živi v Domu sv. Katarine v Mengšu, ki pa nam je zaupala, da so med vojno namesto bombonov v pisano blago zavili les, jaslice pa so izdelovali le pridni otroci: »Smo jih sami otroci izrezovali iz lesene vezane plošče. Na njej so bili nalepljeni pastirček ali ovčke in potem smo z malo žagico izrezovali te figure.«

Redovnica **sestra Cecilija Rode**, tudi sestra kardinala Franca Rodeta, nam je prav tako zaupala, kako se spominja božiča. Poleg molitve ima v lepem spominu tudi blagoslov doma: »Molitev smo končali kleče pred jasicami in peli smo. Prva pesem je bila Sveta noč. Mama je bila prav dobra pevka tako, da smo otroci vsi peli, kakor smo mogli in znali.«



Bogati in dragoceni spomini, ki bi nas lahko nekoliko zbudili. Naj se božič rodi v nas in za ljudi okrog nas.



MOJ JAZ

Moje življenje ni burno, polno doživetji in dogodkov. Teče mi enolično brez velikih pretresov. Pri tem imam v mislih dekleta moje starosti, ki živijo čisto drugačno življenje, katerega imam jaz. Že takoj v prvih letih sem se zavedala, da sem invalid. Nisem mogla teči z drugimi otroki, nisem se mogla z njimi igrati na travniku, ampak sem jih le gledala. Ne vem, kakšen občutek je, če imaš zdrave noge. Vedno sem imela in imam edino željo, da bi nekoč hodila brez opore. Predstavljam si, kako bi kmalu nadoknadila vse, za kar sem prikrajšana.

Hodila bi, hodila, letela, tekla od same sreče in nihče me ne bi mogel ustaviti. Kako bi bilo čudovito, ko bi šla v trgovino, na sprehod, na potovanje, v kino, gledališče in ne bi bila od nikogar odvisna. Da, tudi poklic bi si sama izbrala in postala to, kar si želim. Škoda, to so le vsakodnevne sanje, na katere ne smem preveč misliti. Trudim se. Trudim se, da se vživim v po-

klic, katerega bom lahko opravljala v sedečem položaju. To so le moje skrbi. Zdrava dekleta imajo verjetno drugačne težave in želje, kot jih imam jaz.

Sončen, pristrčen pozdrav, Damijana

Zazrem se v daljavo, a ne uspe mi. Okno je rosno. Že zaslišim glas, ki me opominja: Kaj boš gledala skozi okno, raje poglej v svet, ki je bogat z dogodki. Luč sveta sem zagledala v najlepšem mesecu - Marijinem mesecu maju. Prvi meseci so potekali mirno brez velikih pretresov. Ko pa bi morala narediti prve korake, se je pričel boj. Nosili so me k zdravnikom, ki mi niso znali nič pomagati. Odgovor na vsako vprašanje je bil - invalid od rojstva. Ob tem, ko so me nosili oz. vozili kot doraščajočega otroka, so slišali marsikdaj neprimerne besede. A jaz se tega še dobro nisem zavedala.

Pričelo se je šolanje. Šolo sem obiskovala v zavodu, a kljub veliki skrbi in ljubezni staršev, sem pogrešala njihovo bližino. Minilo je osem let in vrnila sem se domov. Pričela sem se boriti sama s seboj. Nisem videla nobenega izhoda iz kroga, ki me je obdajal. Okoli mene so hodili ljudje. V njih je žarelo veselje, upanje in ljubezen. V meni pa je bilo vse to mrtvo, saj sem bila edini invalid med to množico ljudi. Veliko dni sem v samotni med štirimi stenami prejkala in se spraševala, zakaj, kako ... in iskala odgovor. Mislila sem na samomor, saj izhoda nisem našla. Edino vera, kolikor sem je takrat še imela, me je držala pokonci.

Po teh nekaj letih pa se je spremenilo na bolje. Pričela sem živeti res pravo življenje invalida, ki je bogato preizkušenj, zaveda-



joč se, da nisem sama, in da tudi drugi ljudje potrebujejo mojo pomoč.

Našla sem si smisel svoji bolečini. Zaslužila sem svoje poslanstvo.

Gospod, kaj naj ti rečem ob tem premišljevanju. Hvala ti za ta križ, ki si mi ga dal. Težak je, a ga je treba nositi, saj si ga nosil tudi ti, samo ne zase, ampak da si nas rešil greha. Ti že sam veš, zakaj si mi ga naložil. Odgovor na vse to pa bom zvedela pri tebi v tvojem varstvu, ko bom vzela slovo od tega sveta.

Naj vse to končam z mislijo: Življenje je ljubezen in vredno ga je živeti.

Naj dodam še besede sv. Pavla (2 Tim, 1, 3-5), ki mi zvenijo v duši. »Hvaležen sem Bogu, ki mu služim od dedov s čisto vestjo, kakor imam v svojih molitvah noč in dan vedno tebe v spominu; spominjam se pri tem tvojih solz in te srčno želim videti, da bi bilo moje veselje polno.«

Damijana Kravcar



SLOVO OD DOMOVINE

*Prelepa si, oj domovina ti,
kjer preživela sem najlepše dni,
a zdaj poslavljam se,
ne pridem več nazaj,
za vedno grem v tuji kraj.*

*Poslavljam se od rodni bratov, sester,
poslavljam se od vseh junakov,
ki so borili se za lepše dni,
da slovenski narod tu živi,
da ustvaril si je lepše dni.*

Damijana Kravcar

HVALA

Hvala, kako lepa je ta beseda, ki je marsikje zakopana globoko, globoko v nas. Kakšna je naša zahvala oziroma hvaležnost?

Koliko je razlogov, da smo hvaležni. Najprej bi morali biti hvaležni Bogu, da nas je ustvaril, da nam je dal življenje in vse kar je okoli nas. Odprimo oči in pogledjmo okoli sebe!

Hvala za prvi jutranji pozdrav ptičjega petja, petja v pomladanskih dnevih; hvala za jutranjo roso; hvala za vedro nebo; hvala za cvetje; hvala tudi za smeh in solze.

Hvaležni pa moramo biti tudi soljudem. Tem pa še posebej: za vsako besedo, za vsako majhno uslugo, za razumevanje in tudi za vsako prosto minuto, ki jo posvetijo bolnim prijateljem.

Naučiti se je moramo že kot otrok, da nam pride v kri in da jo znamo pravilno izgovarjati. Ali jo znamo povedati tudi mi?

In kakšna je naša hvala? Ali je res izrečena z veseljem, ki pride iz srca? Z njo odpiramo vrata prijateljem v njihove domove in njihova srca.

V nekaterih ljudeh pa je ta beseda umrla in se ne odtaja, saj je zanje postala tujka. Odnosi med ljudmi so potali grdi, ker je hvaležnost izginila. Zato potrkajmo tem ljudem na srce in ga odprimo. Vanj jim ponovno položimo to besedo. Ne zavijajmo jo v zlato in ne krasimo s cvetjem, ampak beseda hvala, naj ostane le beseda, ki je izrečena iz srca.

Sveti Pavel je rekel prvim kristjanom: »Pa hvaležni bodite!« Tudi mi bodimo in ostanimo kristjani in se držimo Pavlovega naročila.

Damijana Kravcar

SREČNO!

Beseda, ki jo tolikokrat izgovorimo ...

Dragi prijatelj, ne zameri, ker sem nekoliko globlje razmišljala o njej. Samo kako? Bo to le beseda tja v en dan ali bo imela svojo težo vselej, ko bo zdrsnila čez ograjo?

Tudi sama jo nič kolikokrat izgovorim. Velikokrat jo sprejemem kot željo in vošči-

lo. Toplo ali pa tudi hladno. Si že kdaj občutil, da je SREČNO le beseda?

Bila sem še otrok. In kot otrok sem se veselila vsakega dogodka, praznika, ko sem smela voščiti SREČNO. Tako lepo je zvenela ta beseda. Priznam, velikokrat je zvenela preveč čisto in blagoglasno, da bi mogla biti polna.

Pa danes? Je njen zven bogatejši? Spoznanje, da more tudi želja za srečo razžalostiti, me vedno znova svari. Pa še vedno voščim srečno, a vendar redkeje, s premislekom.

Se ti zdi to razglabljanje nenavadno? Pa si že pomislil, kako zelo slepeča je ta naša sreča? In zakaj naj bi bilo s tem tako vsakdanjim voščilom drugače? Morda ti bom o tem spregovorila šele čez mesec, leto, a moja želja te bo spremljala vsak dan. Vošči srečo le takrat, ko bo beseda zvenela čisto, iskreno, ko bo resnično prišla iz srca. Veš, eno takšno voščilo odtehta sleherno v brokat in svilo odeto misel, če ostane le - misel.

Srečno, dragi prijatelj - brat.

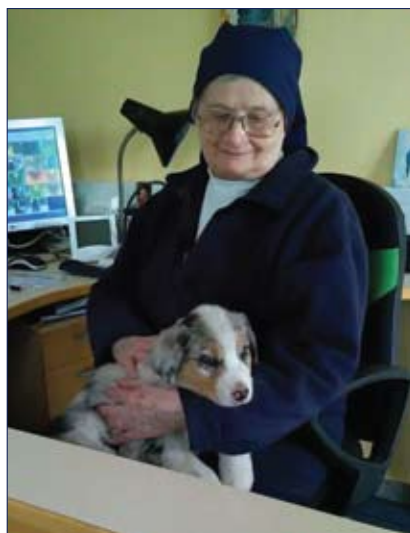
Damijana Kravcar

Prispevke zbral: Klemen Jerinc





Žarki svete Katarine



DOM SVETE KATARINE SKOZI MOJE OČI

Prihajam iz Mengša. Dom svete Katarine je torej del mojega domačega kraja. V domu delam malo več kot leto dni. Razlog, da sem tukaj iskala delo, je bil, da sem želela delati z bolniki, starejšimi. Obenem pa sem čutila, da bo način dela z bolniki pod okriljem sester usmiljenk način, ki mi je blizu in všeč.

Delam kot gospodinja. Največkrat delam na oddelku Oaza. Rada imam odprt skupni prostor, ki je oblikovan in opremljen prijetno in ustvarja domače vzdušje. Na tem oddelku so postelje, kuhinja, miza za skupne obroke in preživljanje prostega časa skupaj, srečujemo se tudi z obiskovalci. Tu dobim občutek, da živimo skupaj. Pogovori so preprosti, veselje se pojavi ob majhnih stvareh. Všeč mi je, da so oddelki oblikovani v manjših skupinah.

Med oskrbovanci doživljam vrednote, ki jih mlajše generacije izgubljam (hvaležnost, skromnost, prijaznost, varčnost, vera, nerazvajenost).

Veliko veselje za oskrbovance je, ko gredo na terapijo k sestri Poloni in Janu ter na skupinsko telovadbo. Tudi na dejavnosti k socialnemu delavcu Klemnu gredo oskrbovanci zelo radi. Vedno se vrnejo drugačni kot so odšli. Bolj veseli in komaj čakajo, da gredo spet.

Dom svete Katarine pa se mi zdi poseben zato, ker je v tem domu prostor za Boga. Vsaka nedelja je praznik, saj je ob 10. uri sveta maša. Praznujemo cerkvene praznike in ob večerih slišim, kako oskrbovanci v postelji molijo. Ko slišim molitev nekoga, tudi mene zajame mir.

Vsak dan se trudim najti v domu eno dobro stvar, za katero sem posebej hvaležna in ta me vodi v naslednji dan (pomoč sodelavca pri delu, pogovor z oskrbovancem, dobra volja pri delu, dobri odnosi z obiskovalci, prijetno vzdušje pri malici, ...).

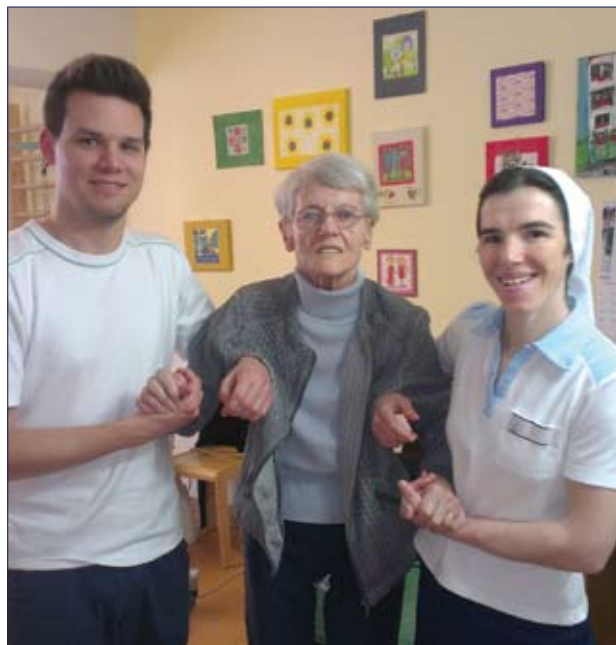
Barbka Marin





Kmalu bosta minili dve leti odkar sem prvič prišel v Dom sv. Katarine na delovno mesto receptorja. Že prvi dan sem takoj začutil mir in toplino, ki ju dom oddaja. To je posledica zelo prijetnega vzdušja, ki ga soustvarjajo zaposleni, stanovalci in sestre usmiljenke. Po le nekaj tednih sem se počutil kot bi bil v domu zaposlen že leta. Ob tako dobrih sodelavcih to niti ni čudno, saj se na vsakem koraku vidi, da imajo svoje delo radi, kljub temu, da ni vedno lahko. Ker je receptor prva oseba, s katero se srečajo sorodniki in prijatelji, ki pridejo v dom, je pomembno, da oddajaš pozitivno energijo. Včasih je že lep pozdrav in nasmeh dovolj, da se stanovalci in njihovi svojci zavedajo, da so v domu, v katerem jim je mar zanje.

Po dobrem letu na delovnem mestu receptorja, se mi je ponudila možnost za delo s še več neposrednega stika s stanovalci. Ker imam rad nove izzive, sem to seveda z veseljem sprejel. Zdaj delovni dan pričnem v pisarni, da se seznanim še z administrativnim delom v tajništvu. Nadaljujem z vodenjem gibalnih aktivnosti, ki se jih udeležujejo stanovalci, ki to še zmorejo. Po telovadbi priskočim na pomoč s. Poloni v delovni terapiji, kjer spoznavam še njihove zdravstvene tegobe. V veliko veselje mi je spremljati njihov napredek pri hoji, zagnanost pri poganjanju kolesa in zadovoljne obraze pri uporabi masažnega pasu in masaže stopal. Delovna terapija je med stanovalci nasploh zelo priljubljena, za dodatno motivacijo pa poskrbi s. Polona z neskončno zalogo energije in predalom polnim sladkih »antidepresivov« (beri: čokolade). V času kosila pa pomagam pri hranjenju na oddelku Oaza.



Moje delo v domu je zelo raznoliko in to mi je najbolj všeč. Na začetku sem od sodelavcev in stanovalcev velikokrat slišal: »A tudi to znaš?« in »Tebe pa res za vse ponujajo«, ko so me videli enkrat v pisarni za računalnikom, drugič v delovni terapiji in pri vodenju gibalnih aktivnosti.

Od stanovalcev sem se zelo veliko naučil in z zanimanjem vsak dan prisluhnem njihovim življenjskim modrostim ter zgodbam in prigodam iz mladosti. Vsak dan se z veseljem odpravim na delo, saj sem med izjemnimi ljudmi - sodelavci in čudovitimi stanovalci, ki so Dom sv. Katarine vzeli za svojega.

Jan Celarec

ZA BISTRE GLAVE IN DOBRO VOLJO

Nasveti za izboljšanje spomina

Ne najdete avtomobilskih ključev? Se ne spomnite, kaj ste napisali na nakupovalni seznam? Niste edini. Vsak med nami kdaj kaj pozabi. Vendar pešanja spomina nikakor ne bi smeli jemati preveč zlahka. Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali svoj spomin – začnite že danes!

- 1.** Razgibajte svoje umske mišice. Tako kot telesna dejavnost v primerni kondiciji ohranja vaše telo, tudi različne umske dejavnosti pomagajo, da vaši možgani ostanejo »fit«. Rešujte križanke, preberite del časopisa, ki ga običajno spustite, pri vožnji pojdite kdaj po drugi poti, naučite se igrati na kakšno glasbilo.
- 2.** Poskrbite za svoje družabno življenje. Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa in depresije, ki lahko povzročita pešanje spomina. Kadarkoli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi – še posebno, če živite sami.
- 3.** Bodite organizirani. Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Vaš spisek naj bo čim bolj ažuren. Opravljena opravila odključajte. Določite posebno mesto za spravlanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.
- 4.** Osredotočite se na pomembno. Zmanjšajte število stvari, ki motijo vaše misli, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek kasne-

je lažje priklicali v spomin. Kar si želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.

- 5.** Ne podcenjujte pomembnosti zdrave prehrane. Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejite več sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnino brez kože, ribe). Pomembno je, da dovolj pijete. Pri pitju alkohola pa bodite zmerni.
- 6.** Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo. Telesna vadba poveča dotok krvi v možgane, kar koristi tudi vašemu spominu. Vsaj pol ure aerobne vadbe na dan naj postane stalnica v vašem življenju. Če nimate dovolj časa za celotno vadbo, pojdite čez dan vsaj na nekaj desetminutnih sprehodov.
- 7.** Zdravite kronične bolezni. Upoštevajte navodila svojega zdravnika za zdravljenje kroničnih bolezni (težave s ščitnico, visok krvni tlak, depresija ...). Če boste bolj skrbeli zase, bo boljši tudi vaš spomin.
- 8.** Pomagajte svoji koncentraciji in spominu z jemanjem izdelkov iz zdravilne rastline ginko. Izvleček iz ginka poveča oskrbo možganskih celic s kisikom in energijo ter jih hkrati varuje pred učinki prostih radikalov. Vse to pripomore k izboljšanju spomina in koncentracije.

Vir: <http://www.krka.si/media/bin/?bin.id=3497>



Dopolnimo pregovore:

Rana ura

Kadar mačke

Podarjenemu konju se ne

Kdor drugemu jamo

Brez muje se

Lepa beseda

Jabolko ne pade

Povsod je lepo, a

Priložnost izgubljena,

Laž ima

Naštejmo!

IMENA, ki jih poznamo:

.....

.....

.....

.....

.....

ŽIVALI, ki jih poznamo:

.....

.....

.....

.....

.....

RASTLINE, ki jih poznamo:

.....

.....

.....

.....

.....

PREDMETI, ki jih poznamo:

.....

.....

.....

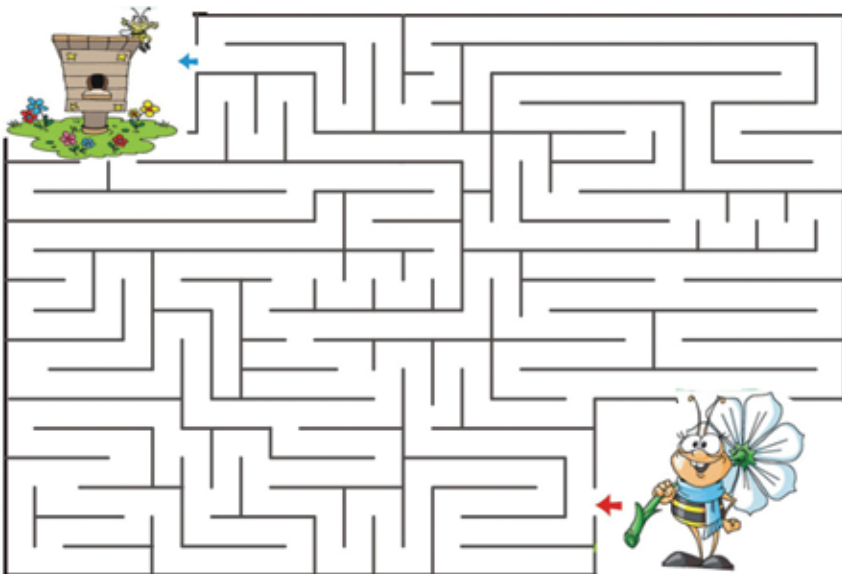
.....

.....

Labirint

Pomagaj čebelici najti pot do panja.

Vir: <http://malushata.ru/labirint-razvivayushhaya-igra>



Izračunajte!

$13 + 6 = \dots\dots\dots$

$25 + 4 = \dots\dots\dots$

$79 + 5 = \dots\dots\dots$

$37 + 4 = \dots\dots\dots$

$19 + 3 = \dots\dots\dots$

$6 \times 5 = \dots\dots\dots$

$7 \times 8 = \dots\dots\dots$

$4 \times 7 = \dots\dots\dots$

$5 \times 3 = \dots\dots\dots$

$9 \times 6 = \dots\dots\dots$

$45 - 9 = \dots\dots\dots$

$62 - 8 = \dots\dots\dots$

$15 - 7 = \dots\dots\dots$

$26 - 5 = \dots\dots\dots$

$35 - 4 = \dots\dots\dots$

$16 : 2 = \dots\dots\dots$

$21 : 3 = \dots\dots\dots$

$36 : 6 = \dots\dots\dots$

$45 : 5 = \dots\dots\dots$

$64 : 8 = \dots\dots\dots$

Abeceda

Črke lepo po vrsti, kot smo se jih učili v šoli.

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

Izgubljena črka

V spodnjih dveh kvadratih so se črke med seboj pomešale in ena se je izgubila.

Najdimo tisto, ki se je izgubila!

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

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

Vir: http://www.bistrinaspomina.si/trening_za_spomin.html



Žarki svete Katarine

							NIZKO RASTJE V GOZDU	VZHOD JUTROVO	AMERIŠKA IGRALKA HILTON		GL. MESTO ITALIJE	MESTO NA NIZOZEMSKEM	SILA, NUJA	ČUDODELNA ZDRAVILNA PIJACA, NAPIJ
						PRAVOSLAVNI DUHOVNIK				SL. ZGOĐOVINAR (BOŽO)				
						ORANŽADA				NAJVIŠJI VZOR, MALIK		6		
						HITER TEK				MAMA ALPSKI VRT, ALPINET				
						MEN. IZUM. TELEFONA (PHILIPP)				9	REDEK NESRENI POJAV	10		
						ŠPORTNO OBLAČILO					FOOTBALNI AKTIVIST			
						▷							EVA SRŠEN IGRALEC BAN	
AVTOR MARJAN STARE	NASTOJAČ, POSTAVLJALČ	TRAVNAT SVET NA KONCU NJIVE	DIVJA MAČKA	IZRASTEK NA ROKI UKANA, PREVARA	▽				DOKAZ OD-SOTNOSTI NEM. PIS. HABE					
UMETNIŠKA UPODOBITEV OSEBE								DELA VEČ V HLEBU TANTAL						
EGIPČANSKI BOG SONCA IN PLODNOSTI		4						ARGENTINSKI PLES DEL LJUBLJANE	5				IZOBRAŽENKA	PRESNIVALEC KANADE
KRAJ PRI BLEDU						NOVINARSKA KOREN PTIČJA 'OBLEKA'						OSKAR KOGOL SL. PISAT. (ROK)	2	
ERBU			OGLENICA AVST. SMUČ. SKAKALEC (ANDREAS)					MESNAT IZDELEK ZORMAN IVO						
ITALUANSKI IGRALEC VALLONE				PESNIŠKA VRSTICA, STIH AM. ZVEZNA DRŽAVA				SL. KEMIK (DANIMIR) PISATELJ (SLABŠAL)						
	TANEK LED NA DREVJU, INJE, IVJE ORODJE ZA KOŠNJO	7	SL. IGR. (BOJAN)					3		KRAVA Z LISAMI ŠPORTNI ČOLN				
SKLADNOST (KNUŽNO)								ROČI KRIŽ ŽENSKI PEV, GLAS			GRŠKO MIT. PODZEMLJE OKRAJŠAVA ZA DINAR			
KRAJ PRI BEGUNJAH	8						GL. MESTO BABILONIJE PETAR SKANSI					NASTJA ČEH NACE JUNKAR		
STAROJUDOVSKA LOČINA						ŽENSKA, KI HODI V HRIBE				1				
SONČNI PRAMEN SVETLOBE						KRAJ PRI PIRANU								

Vir: <http://www.delo.si/multimedija/sudoku-in-krizanka-tudi-na-delo-si>

SLOVARČEK POMOČI : KERIN - slovenski kemik (Danimir, 1922 do 2007), ESENI - starojudovska ločina, OZIRIS - egipčanski bog sonca in plodnosti, REIS - nemški fizik, eden od izumiteljev telefona (Philipp, 1834 do 1874), EDAM - mesto na nizozemskem, znano po siru, ARIH - slovenski pisatelj, pravo ime Drago Druškovič (Rok), FELDER - nekdanji avstrijski smučarski skakalec (Andreas), HANS - ime nemškega pisatelja Habeja.

Tekma

Kakšna je razlika med Američani, Rusi in Slovenci? Američani in Rusi tekmujejo, kdo bo dalj časa ostal na Mesecu, Slovenci pa, kako bodo zdržali do konca meseca.

V šoli

»Očka mi je obljubil 50 evrov za vsako petico,« je povedal Mišo učitelju. »Saj no bene nimaš,« je začudeno odvrnil učitelj. »Imam predlog: zapišite mi jih nekaj in denar si bova delila.«

Uganke

1 - Sladka je v reki, slana v morju,
priteče iz pipe, odveč je v škornju.



2 - Vsak dan nosimo jo v usta,
a nihče je ne pohrusta.



3 - Pisan most čez obzorje sega,
a povzpeti se ne da na njega.



4 - Obleka na obleki, a kje ima telo?
Kdor skuša jo odkriti, oči ga zapeko.



5 - Ko sonce sije, brez rok pod zemljo
vrtnari, ko dežuje, brez nog se na
sprehod odpravi.

Rešitve:

1. VODA - 2. ŽLICA - 3. MAVRICA -
4. ČEBULA - 5. DEŽEVNIK

vir: http://demenca.eu/wp-content/uploads/2017/10/delovni-zvezek-demenca_final.pdf

Reši sudoku

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

©Vladimir Milovanović

Software © 2013 crossword-compiler.com

Vir: <http://www.delo.si/multimedija/sudoku-in-krizanka-tudi-na-delo-si>



Vir: http://www.rad.sik.si/andersen/?post_format=image&paged=4

Najdi 20 razlik med eno in drugo sliko



Zbral: Klemen Jerinc

Vir: http://enigmatikatio.blogspot.si/2013/08/dvadeset-razlika_29.html



Žarki svete Katarine



Z upanjem v jesen življenja



ZAVOD USMILJENK
duhovno-karitativni in prosvetni zavod
Dom svete Katarine

Zavrti 45, 1234 Mengeš
telefon: 059 365 400
telefaks: 059 365 401

facebook profil: Dom sv. Katarine
e-pošta: dom.sv.katarine@zavod-usmiljenk.si
www.zavod-usmiljenk.si