

**GLASILO
ZAVODA USMILJENK
DOMA SVETE KATARINE**

številka 7 leto 2019

Žarki svete Katarine



KAZALO

Ne zgolj preživeti, pač pa cveteti	3
Pozdravna beseda zastopnice ustanovitelja.....	6
Biti vreden ljubezni.....	10
Paliativna oskrba v zdravstveni negi.....	16
Metoda Montessori za starejše in osebe z demenco.....	30
Pregled izobraževanj v letu 2018.....	34
Dom svete Katarine v letu 2018.....	36
O nas so zapisali.....	40
Pogovor z Matejo Potočnik.....	48
Za bistre glave in dobro voljo.....	56



Žarki svete Katarine

Glasiło Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

Številka 7

Zbral in uredil: Klemen Jerinc

Fotografije: arhiv Zavoda usmiljenk - Doma sv. Katarine

Oblikovanje in grafična priprava: Karmen Hvala

Tisk: Tiskarna Januš

Naklada: 450 izvodov

Mengeš, junij 2019



NE ZGOLJ PREŽIVETI, PAČ PA CVETETI

Prvi mesec dela na novem delovnem mestu, direktorice v Domu svete Katarine, je za mano. Kako uspešen je, bodo znali povedati tako zaposleni kot tudi stanovalci. Sama pa lahko povem le to, kaj sem spoznala v tem času o domu, o zaposlenih, o stanovalcih in nekaj malega o sebi.

Človek se v svojem življenju odloča za različne korake. Odločila sem se, da se v letu 2019 podam na novo karierno pot, na področje, ki ga ne poznam, a ga vidim kot izziv. Izziv tako na osebnostnem, kot delovnem področju. V dom sem prišla kot popolna novinka na področju dela s starostniki, vendar z bogatimi delovnimi izkušnjami z delom z ranljivo populacijo, z delom z ljudmi, z organizacijo dela, s timskim delom in sodelovanjem. Za spremembo kariere se brez podpore družine (moža in otrok) ne bi mogla odločiti, prav tako so me na to pot spodbujali prijatelji in osebe, ki jih v svojem življenju zelo cenim. Kdor me pozna ve, da so mi pomembne vrednote kot so poštenost, iskrenost, ljubezen, notranji mir. Po naravi sem odprta, pristna in dobrovoljna.

Dom svete Katarine ima jasno napisano vizijo - ponuditi starejšim osebam kakovostno preživeto jesen njihovega življenja, ki bo z upanjem zrla naprej. Ker je naš dom majhen, lažje zagotavljamo domačnost in izpolnujemo ostale potrebe stanovalcev.



Vsi zaposleni se v domu trudimo z odnosom in delom graditi okolje, da se stanovalci počutijo dobro. Usmerjenost na stanovalce pa se kaže v upoštevanju njihovih potreb in želja.

Sestre usmiljenke s svojo prisotnostjo dodatno bogatijo življenja naših stanovalcev, tako na osebnem kot tudi na duhovnem področju. Vera v domu nudi uteho, pomoč, upanje in blagoslov. Sestre usmiljenke se dnevno nesebično vključujejo v vsa dela v domu, ki jih je potrebno opraviti

»Moje poslanstvo v življenju ni zgolj preživeti, pač pa cveteti in to hočem početi z nekaj strasti, sočutja, smisla za humor in stila.«

Angelou Maya

in dom je tudi zaradi njih urejen, hkrati pa vedno nudijo dodatno duhovno podporo zaposlenim.

Dnevi v Domu svete Katarine ne bi bili takšni kot so, če zadaj ne bi imeli motiviranih zaposlenih, ki skrbijo, da so naši stanovalci zadovoljni in urejeni, veseli, nahranjeni, ustrezno obravnavani, zdravljeni in slišani. Nasmeški stanovalcev, ko jih vidijo, so neprecenljivi. Zaposleni so bogastvo, katerega ne smemo zanemariti. To so ljudje s svojimi težavami, zgodbami v ozadju, pa vendar, ko pridejo v službo, ki je naporna in zelo odgovorna, ostajajo nasmejani, veseli in pripravljeni na delo s stanovalci. Zato je še toliko bolj pomembno, da vedo, da jih vodstvo podpira in da so pri svojem delu slišani. Naši zaposleni so pripravljeni na timsko delo, na predloge, spodbude in spremembe, zato verjamem, da bomo v tem letu naredili tudi nekaj novih korakov.

Možnosti za spremembo in delo je veliko, predvsem pa bomo gradili na tem, da se bodo stanovalci še naprej počutili prijetno in domače ter nadaljevali svoje življenje brez nepotrebnega prilagajanja ustanovi.

Ko takole, po mesecu dni, hodim po hodnikih in srečujem stanovalce, ki mi pomahajo, vem, da sem na pravi poti. Ko slišim na hodniku besede zahvale za posvečeni čas, vem, da delamo prav. In ko vidiš, da pride zaposleni z veseljem do tebe in ti zaupa svojo stisko spoznaš, da sodiš sem.

Hvala zaposlenim za prijeten in topel sprejem ter sestram ustanoviteljicam za zaupanje.

Snežana Golob, direktorica





Žarki svete Katarine



POZDRAVNA BESEDA ZASTOPNICE USTANOVITELJA

Veselje, molitev in hvaležnost so tri drže, ki me spremljajo ob misli na Dom svete Katarine, v katerem sem kot prostovoljka delala pet let v pralnici in občasno na recepciji.

Veselje, da sem bivala med vami in vas vsak dan srečevala na hodnikih, malo poklepetala z vami ali pa smo se samo pozdravili z besedo in nasmehom. Veselje je kot Božje zdravilo in vsak bi se moral okopati v njem. Nasmeh na obrazu pa polepša dan in omili marsikatero tegobo. Tako so se tkale nevidne nitke povezanosti in prijateljstva, ki trajajo in se ne pozabijo.

Naš soustanovitelj sv. Vincencij je dejal, da imajo vsa naša dejanja tako vrednost, kakršno jim da jutranja molitev. Ta pa je sestavni del vsakdana in kruh za življenje. Vanjo ste bili in ste še vključeni vsi, ki bivate, delate in prihajate redno ali občasno v Dom svete Katarine ali pa ste z njim kakorkoli povezani. Moč za molitev pa črpamo v veri.

Naj delim z vami kratko zgodbo o veri deklice, ki je ostala sama z očetom: »Majhna deklica se je zvečer sprehajala z očetom. Gledala je v zvezde. Očarale so jo, a tega ni povedala. Ko jo je oče vprašal, o čem razmišlja, je dekletce odgovorilo: »Če je že spodnja stran nebes tako lepa, kako lepa mora biti še ona druga. Tam je mama in vem, kako rada ima lepe kraje.« Otrok,

ki je hodil globoko zamišljen v ozvezdje, je tisti trenutek pomagal očetu na težki poti k Bogu.« (Drobne zgodbe za dušo, 143) Le-



pota zvezdnega neba, ki je pomagala deklici ohranjati živo vero, lahko pomaga tudi nam. Ni nujno, da so to ravno zvezde na nebu, lahko so to drobna dejanja pozornosti, prijazna beseda, topel nasmeh, stisk roke ... Ni potrebno veliko, da osrečimo drug drugega. »Med vami naj bosta opora in prisrčnost in gojite sveto veselje; dobro razumevanje med vami bo vse uredilo« tako

pa nas spodbuja sv. Ludovika, naša ustanoviteljica.

Kakor ni potrebno veliko, da osrečimo druge, tudi ni potrebno veliko, da drugim pokažemo hvaležnost za ... Ob tej misli se mi postavi vprašanje: komu vse moram biti oziroma sem lahko hvaležna in za kaj vse? Če bi začela naštevati, bi bil seznam zelo, zelo dolg in gotovo bi koga izpustila. A vendar nekateri izstopajo. Na prvem mestu je Bog, ki mi je podaril tuzemsko življenje in življenje za večnost; potem so tu starši in družina, ki so skrbeli zame, da sem odrasla in stopila na samostojno pot ... in tudi Družba hčera krščanske ljubezni – usmiljenk, katere članica sem že več kot trideset let. Prav sestre usmiljenke pa smo v letošnjem letu še posebej hvaležne Bogu za sto let samostojne province. Hvaležne iz srca. Hvaležne za ži-



vljenje Družbe od njenih začetkov pa do danes. Gotovo imate tudi vi, ki berete te vrstice, mnogo razlogov za hvaležnost v svojem življenju, v življenju vaše družine, sorodnikov, prijateljev, sodelavcev ... Vsi skupaj pa smo hvaležni tudi za Dom sv. Katarine, ki je mnogim postal drugi dom. Tu lahko vsi stanovalci v hvaležnosti z upanjem zrejo v jesen življenja, zaposleni pa jim pri tem pomagajo in stojijo ob strani, ter tako lepšajo to jesen.

Naj zaključim razmišljanje z molitvi-

jo sv. Katarine Laboure, ki je zavetnica Doma: »Ko pridem v kapelo, poklekнем pred dobrega Boga in mu pravim: Gospod, tukaj sem, daj mi, kar hočeš! Če mi kaj da, sem zadovoljna in se mu zahvalim. Če pa mi nič ne da, se mu prav tako zahvalim, saj več ne zaslužim. In potem mu povem vse, česar se spomnim: pripovedujem mu o svojih težavah in veselju in ga poslušam.« Naj vas ta preprosta molitev spremlja na poti upanja v jesen življenja.

s. Marija Dolenec







Žarki svete Katarine



BITI VREDEN LJUBEZNI

V knjigi Umetnost življenja, avtorja Bruna Simleše, sem prebrala stavek: »Ti si vredna ljubezni«. Misel je namenjena avtorjevi hčeri. Ta stavek mi je začel odzvanjati »vi ste vredni ljubezni« in v spominu so se mi začeli vrstiti dnevi preživeti v Domu sv. Katarine. Nabralo se jih je za sedem let.

Dom sv. Katarine je nastajal pod specifičnimi pogoji. V sožitju s sestrami in njihovimi pričakovanji, ob upoštevanju predpisov, ki urejajo delo v socialno-varstvenih ustanovah, poiskati ustrezen kadrovski potencial, ki bo na prvo mesto postavil odnos do stanovalcev in njihovo počutje, izbrati korektne dobavitelje, ki ne bodo »kovali« dobičkov, ampak jim bo cilj zadovoljen odjemalec. Vse to in še marsikaj je bilo potrebno vtakati v vsakdanjik, da je dom pridobival na odlični prepoznavnosti.

Bili so dnevi polni lepih trenutkov in srečanj, ki so me bogatili, pa drugi, ki so prinašali izzive, poslovne in druge, ki s poslovanjem niso imeli nič.

Ob srečanjih s stanovalci in v pogovoru z njimi, se mi je velikokrat porodilo vprašanje o smislu življenja, o smislu trpljenja; o energiji, ki jo mnogi izžarevajo in ti je dobro biti ob njih, pa o upanju in tudi o zapuščenosti ali celo pozabljenosti od vseh, ki so jim bili blizu. Ob vsem tem preprosto rečeš: življenje jih je pripeljalo k nam. Iz takih ali drugačnih razlogov so zaprosili za nastanitev v Domu sv. Katarine, kjer upajo, da bodo sprejeti z ljubeznijo, da bodo dobili zagotovilo, da so vredni ljube-



zni, kjer pričakujejo urejenost, čistočo in vse tisto, kar si želijo, da bi v jeseni življenja še doživeli.

Delo v Domu sv. Katarine me je zaznamovalo na več načinov. Del mojega življenja je to, ostane v spominu, v srcu in na papirju. Po šestih letih delovanja smo prišli do koncesije, da dom sedaj »lažje diha,« tu pa mislim predvsem na materialni vidik poslovanja. Vse od začetka sem si prizadevala, da bi bili uspešni, čeprav sem za vodilo pri delu in zavzemanju za uspeh vedela, da ta ni odvisen samo od okoliščin, temveč od našega odziva nanje. Na okoli-



Žarki svete Katarine

ščine pravzaprav ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo na naš odziv na te okoliščine in naš uspeh je v največji meri odvisen od našega odziva na situacije, v katerih se znajdemo. V letih delovanja v Domu sv. Katarine je bilo kar nekaj situacij, v katerih sem rabila pomoč in podporo. Strokovno in moralno.

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila predvsem sestram usmiljenkam, ki so izprosile marsikatero milost, ki smo je bili deležni in še kako potrebni. Tudi zaposlenim gre zahvala za nesebično delo in prizadevanja, da se stanovalci dobro počutijo, da so urejeni, da niso osamljeni, da je njihova jesen življenja v kar največji možni meri lepa. Tolažba in optimizem pa seveda nista preprosta in ne sama po sebi umevna. Oboje mora biti podprto z iskreno ljubeznijo.

Zahvaliti se moram tudi kolegom – direktorjem drugih domov, ki so mi bili v veliko pomoč in oporo, strokovno in moralno, predvsem v prvih letih mojega dela v domu. Nismo vsega uresničili, kar smo načrtovali, a že to, da smo se pogovarjali o težavah, s katerimi se srečujemo, mi je veliko pomenilo. Zavedam se, da ni bilo vse popolno, kajti popolnih ljudi ni, pomembna pa je »mreža« ljudi, ki nam v življenju pomagajo premoščati najrazličnejše ovire. Nihče ni popoln, lahko pa se trudimo biti kar najboljši.

V Domu sv. Katarine smo se vsa leta skupnega delovanja skupaj trudili biti najboljši.

Hvala vsem in vsakemu posebej.

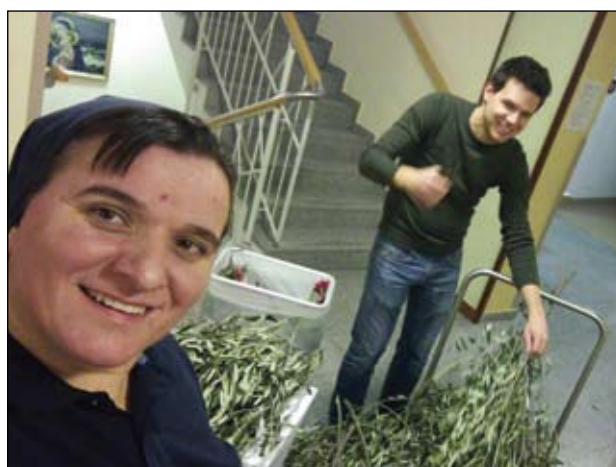
*Marija Šterbenc,
prva direktorica Doma svete Katarine*







Žarki svete Katarine



*Ljudje bodo pozabili, kaj ste rekli, pozabili bodo, kaj ste naredili,
a nikoli ne bodo pozabili, kako so se ob vas počutili.*

Maya Angelou





Žarki svete Katarine

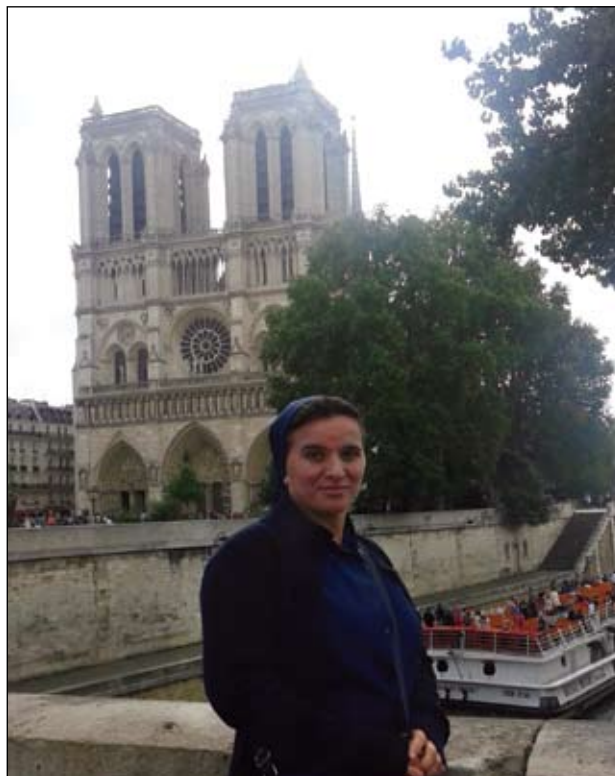


PALIATIVNA OSKRBA V ZDRAVSTVENI NEGI

Življenje nas uči, da je potrebno skozi prizmo vsakega človeka verjeti, da smo tukaj z določenim namenom. Verjamem, da smo delavci v zdravstveni negi poslani k pacientu, ki potrebuje paliativno oskrbo z namenom, da slednji lažje sprejme svoje bolezensko stanje. Marsikateri pacient si pred boleznijo zatiska oči in jo želi skriti tudi pred domačimi in tistimi, s katerimi stopa v stik.

Paliativna oskrba nam daje vedeti, da se življenje zaključuje. To je poleg rojstva edino dejstvo, ki neizbežno čaka prav vsakega od nas. Vsak se s tem stanjem sooča na svoj način. Dejstvo je, da se pacientu čas izteka, zato je bistvenega pomena, da čas, ki pacientu še preostane, preživi čim bolj polno. Na tak način dosežemo, da je življenje tisto, kar negujemo. Negujemo človeka, da v času bolezni doživlja karseda lepe trenutke, kolikor mu to bolezen dopušča.

Paliativno oskrbo bi opisala na primeru pacientke v terminalnem stanju, ki so jo začeli spremljati dan pred odpustom iz bolnišnice. Za srečanje v Hospicu je poklicala njena edina hči. Želela je pridobiti informacije in se pogovoriti o možnostih vključitve v oskrbo umirajoče mame. Čas in prostor, ki so ji ga namenili, je odstrnil težko otroštvo in zgodnjo mladost. Boleče spomine je nizala skozi solze. Klicateljica je bila edinka, ki z mamo nikoli ni imela pristnih odnosov, z očetom pa še manj. V sebi je nosila veliko zamer, kljub temu pa je čutila skrb in dolžnost, da poskrbi za bolno mamo. Do poslabšanja bolezni je živel mama sama v drugem kraju, hči jo je



po potrebi obiskovala. Mama je prikrivala svoje stanje, dokler je mogla. Želela je ohraniti samostojnost in domače okolje. Obe sta upali, da je možna ozdravitev ali vsaj kronično stanje bolezni. Pred meseci so v bolnišnici predlagali vključitev Hospica. Zavrnila sta predlog, kljub postopnem slabšanju bolezni, češ, da bodo že kako zmogli. Hčerka se je z možem in otroci dogovorila za sprejem mame k njim domov. Vsako slabšanje bolezni in vedno večja odvisnost in zahtevnost pacientke, so začeli povzročati dvome v pravilnost odločitve – bilo jo je strah tega, kaj jo čaka, bila je razdvojena med dolžnostjo in skrbjo. Zaradi napredovanja bolezni je bila mama sprejeta v bolnišnico. Zdravniki so povedali, da gre tokrat za terminalno stanje. Pacient



postaja v tem obdobju vedno bolj odvisen od pomoči in oskrbe. Družina se prilagaja vlogi negovalcev. Sooča se s spremljevalnimi simptomi bolezni: bolečino, slabostjo, oteženim dihanjem, hujšanjem, spremeno telesno podobo itd. Strah svojcev je usmerjen v pravilnost izvajanja nege, zdravljenja in celotne oskrbe. Pojavlja se strah pred gmotnimi težavami, ki jih zahtevata zdravljenje in oskrba. Pojavlja se tudi fizična in psihična izčrpanost, občutek nemoci in nezmožnost vpliva na dogajanje. Predstavitev naše pomoči pri spremljanju umirajočih pacientov in zagotovilo, da se bomo vključili v spremljanje, jo je navdal z novim upanjem. Medicinska sestra se je še isti dan pogovorila z zdravnico specialstko o stanju pacientke, možnostih lajšanja simptomov in možnem sodelovanju. Povezala se je z osebno zdravnico in s patronažno službo na terenu. Obisk medicinske sestre in socialne delavke na domu je sledil dnevu po odpustu iz bolnišnice. Pogovor je tekel krajši čas skupaj, nato ločeno z bolnico in hčerko. Obe sta imeli možnost, da sta izrazili svoje občutke. Mama je imela možnost izreči »hvala« in »oprosti«. Hči je imela varen prostor za solze žalosti, odpuščanja, hkrati pa za bližino, ki je prej ni bilo. Takojšnja koordinacija vseh potrebnih služb v oskrbo umirajoče mame je hčerki olajšala zadnjo skupno prehojeno pot z mamo. Hči je imela možnost skrbeti za mamo ob podpori in vodenju nege in oskrbe. Hčerki je bilo fizično naporno biti mami na voljo in razpolago vse dneve in noči, zato smo vključili našo prostovoljko, ki je ostajala dolgo v večer. Prostovoljka je bila v oporo hčerki in ji pomagala skrbeti za mamo. Ob napredovanju bolezni,

je družina počasi sprejemala neizbežnost smrti in se pripravljala na proces slovesa. Večkrat je to dogajanje družno, ko se vsa družina skupaj s pacientom pripravlja na smrt. Poti sprejemanja so pri družinskih članih lahko različne, skoraj vedno pa je pacient korak pred vsemi. Kjer je v družini pristna komunikacija, je to obdobje slovesa, sprave, odpuščanja in velike medsebojne povezanosti. To je obdobje izpuščanja in prepustitve tako za pacienta kot za svojce. V družini se lahko pojavi strah, ne le v povezavi s trenutkom, pač pa tudi glede časa po njej. Iz ure v uro se je stanje mame slabšalo. Njena podoba se je spreminjala, bruhanje se je umirjalo, bolečina in nemir pa sta bili stalnica. Šesta noč po naši vključitvi je bila mamina zadnja noč – po dopoldanskem obisku patronažne sestre je mama umrla. Hči je zmogla sama ostati z njo do našega prihoda. V veliko pomoč ji je bila knjižica Zadnji tedni, dnevi, ki jo je ponoči prebiral. Ob skupni ureditvi umrle mame in zadnjem objemu, je sobo napolnil spomin na mamino življenjsko pot in zavedanje, da je hčerka zmogla veliko delo – pospremila je mamo do zadnjega diha življenja, kot je mama pred mnogimi leti pospremila njo v življenje.

Soočanje z umiranjem vedno predstavlja preizkušnjo in za soočanje s tem ni univerzalnega recepta. Preprosto je potrebo slediti občutku in delati v najviš-

*»Ko življenju ne moremo dati dni,
dodajmo življenje dnevom«*

Julliland, 2012

je dobro. Prav ta opisan primer je lahko zgled, kaj predstavlja oskrba umirajočega svojca v domačem okolju. Vsekakor zadnji stavek zgodbe pove bistvo – iz smrti v življenje.

Duhovna in duševna podpora

Vsak človek ima svojo definicijo duhovnosti, nobena pa ne more v celoti izraziti bistva tega čudovitega dela človekove izkušnje. Duhovnost ne pomeni odsotnosti materialnega, temveč pristonost duha. Duhovnost je pomembna dimenzija človekovega življenja. Nekateri jo povezujejo z vero, drugi pa na čisto drugačen način, saj vsak človek razmišlja na drugačen način. Ni pomembno, kako ljudje razumejo duhovnost, bistveno je, in tega se moramo tudi zavedati, da je vsak človek telesno, duševno in duhovno bitje, ne glede na to, ali pripada kakšni verski skupnosti ali je ateist.

V paliativni oskrbi pacient v vseh fazah potrebuje tako medicinsko pomoč kot duhovno in duševno podporo. Ta vrsta podpore je za njegovo dušo in duhovno stanje kot miren tihi veter, ki osveži njegovo stanje ali kot balzam, ki ublaži njegovo duševno trpljenje. Na ta način pomagamo pacientu, da se umiri vsaj za nekaj časa. V paliativni oskrbi je nemogoče, da pacient poleg vsega, kar doživlja med časom ho-

spitalizacije ali v procesu vseh vrst preiskav, ne bi doživel tudi notranjega duhovnega procesa. Najprej se začne spraševati: Zakaj? Kdo sem? Zakaj se to dogaja prav meni? Zakaj Bog dopušča trpljenje? Čuti, da je kriv in ves čas razmišlja in se sprašuje, kaj je v svojem življenju storil napačno ali zagrešil? Svojo bolezen doživlja kot kazen od Boga, čeprav mi, kristjani po veri dobro vemo: »da telesno življenje smrt spremeni, ne pa uniči«. V tej fazi se pacient začne z Bogom pogovarjati oziroma moliti. Običajno želi biti v tem procesu sam, v miru. Bogu začne postavljati pogoje: Če mi boš vrnil zdravje, bom v svojem življenju to in to spremenil, naredil to in ono. Če pa ne pride do ozdravitve – čudeža, pacient doživlja hude notranje boje.

Strokovni delavci morajo biti močne osebe, saj je spremljanje umirajočega, tako fizično kot psihično, zelo zahtevno. Dolžnost medicinskega osebja je, da pacientu pomagajo tudi na tem področju. Zdravstveni delavci, ki želijo biti v življenju in pri delu vedno uspešni, to delo težko opravljajo, saj v paliativni oskrbi ni veliko uspeha v smislu ozdravitve in je potrebno veliko potrpežljivosti. Zdravstveni delavci, ki se pri svojem delu srečujejo s težko in neozdravljivo bolnimi, morajo imeti naslednje kvalitete:

»Duhovna podpora je nepogrešljiv sestavni del paliativne celostne oskrbe neozdravljivo bolnih in umirajočih pacientov, kakor tudi njihovih svojcev.

Poleg tega je povezovalni člen, ki združuje fizične, psihološke ter socialne stiske in težave človeka v celoto.«

Wright, 2002



- morajo biti poslušni in potrpežljivi do zdnjega trenutka pacientovega življenja,
- ne smejo obupati,
- za velik uspeh pri delu morajo imeti dosežek, da je pacient ponoči miren, da spi brez bolečin ali da je čez dan kakšno uro brez izrazitih težav,
- zelo si morajo prizadevati, da pacient umre brez bolečin, to so tudi dolžni in morajo narediti vse, kar je v njihovi moči.

Duhovna podpora je nepogrešljiv sestavni del paliativne celostne oskrbe neozdravljivo bolnih in umirajočih pacientov, kakor tudi njihovih svojcev. Poleg tega je povezovalni člen, ki združuje fizične, psihološke ter socialne stiske in težave človeka v celoto.

Kako zdravimo duhovno trpljenje?

Čeprav za duhovno zdravljenje ni določenih zdravil, kot so pri ostalih diagnozah, menim, da so vendarle potrebne določene smernice:

- sprejemanje vsakega pacienta, ne glede na njegovo narodnost in vero,
- pozornost do pacienta in opazovanje pacienta na vseh nivojih,
- poslušanje pacienta, verbalna in neverbalna komunikacija s pacientom,
- pacientu dati svoj čas (čeprav za nas mogoče ne pomeni nič, za pacienta pa je zelo dragocen dar),
- pacientu dati nasmeh,
- pacientu dati lepo besedo,
- meditacija ob pacientu,
- molitev in darovanje svete maše za pacienta,
- zakramentalna podpora pacientu.

Sprejemanje vsakega pacienta, ne glede na njegovo narodnost in vero

Po vseh pravicah in zakonih moramo sprejeti vsakega pacienta, ne glede na to, kakšno narodnost ima in kakšni veri pripada.

Pozornost do pacienta in opazovanje pacienta na vseh nivojih

Prav tako moramo biti zelo pozorni na vse dogodke, ker nam zelo pomagajo razumeti pacienta in so nam tako v pomoč pri oskrbi. Bodimo pozorni, na kakšen način nas pacient gleda, kako in kaj nam govori. Pozornost moramo nameniti tudi neverbalni komunikaciji, saj medicinska sestra pri nekaterih pacientih lahko že od daleč vidi, kaj ji želi pacient povedati ali zaupati.

Poslušanje pacienta, verbalna in neverbalna komunikacija s pacientom

Komunikacija medicinske sestre s pacientom je izredno pomembna, ne sme se ji muditi, za pacienta si mora vzeti čas in ga med pogovorom ne sme prekinjati, saj pacient običajno težko začne ponovno govoriti o težavah, če ima občutek, da ni bil slišan ali da ga medicinska sestra ne jemlje resno. Z verbalno in neverbalno komunikacijo dosežemo veliko uspeha. Komunikacija združuje verbalno in neverbalno izražanje. Upanje in brezup se kažeta prek neverbalne komunikacije, ki ima povsem enak učinek kot verbalna. Medicinska sestra mora pacientu zaupati in z njim deliti vse, lepe in težke trenutke.

Pacientu dati svoj čas

Ko medicinska sestra pacientu da svoj čas, je to ena najboljših terapij za pacienta, saj mu s tem pove, da ni sam, da je z

njim, z njim trpi in skupaj z njim nosi križ bolezni – empatija. Tudi če je medicinska sestra ob pacientu brez besed, je to zdravilno, saj včasih pacient potrebuje samo tiho navzočnost. Ko s pacientom govori o njegovi bolezni, se mora varovati, da paliativna oskrba ne bo tabu, saj je del življenja in se bo prav vsak od nas enkrat srečal z njo. Človek mora biti vedno pripravljen, saj ne ve ne ure, ne dneva. »Želim le, da bi nekaj svojega časa meni darovala. Preverjaš temperaturo, meriš pulz. In potem greš svojo pot dalje. Prosim, samo sedi in drži mojo roko.«

Pacientu dati nasmeh

Že sam nasmeh je dovolj, da polepša pacientu trenutek, uro, dan in življenje. To ne velja samo za pacienta, velja tudi za zdravega človeka. Medicinska sestra je poklicana, da podari en nežen - lep nasmeh pacientu, ki ga zaradi hude bolezni ne zna ali ne more več dati. Dolžnost zdravstvenih delavcev je, da ohranijo pacientovo dostojanstvo in z njim ravnajo spoštljivo v vseh fazah paliativne oskrbe.

Pacientu dati lepo besedo

Z besedo lahko naredimo veliko dobrega in slabega, zato moramo biti zelo pozorni, kako se besedno izražamo. Beseda lahko zdravi in spodbuja, ali pa zbode kot oster meč. Naj bo čim več prijaznih besed pospremljenih z nasmehom, ki ogreje vsako srce. Sicer pa lepe besede nič se stanejo. Ena sama lepa beseda lahko pacientu polepša in olajša cel dan.

Meditacija ob pacientu

Ob pacientu lahko medicinska sestra meditira na različne načine. Lahko ob pacientu prižge svečko in predvaja medi-

tativno melodijo ali pa je ob njem v tiho-ti svečke. Tako pacientu pomaga dvigniti duha k Bogu ali nadnaravnemu, če pacient ne veruje. Lahko pa je še bolj kreativna in pripravi prostor, doda kakšen simbol, ki je povezan s pacientovim življenjem, ali prebere kakšen citat, ki pacienta spomni na kaj lepega v njegovem življenju. Lahko glasno izreče kakšne spontane kratke misli, prošnje ali zahvale.

Molitev in darovanje svete maše za pacienta

Medicinska sestra, ki je verna, lahko moli za pacienta, z njim ali v njegovem imenu. Molitev ne pomeni le molitev obrazcev v cerkvi, ampak tudi spontane prošnje k Bogu. Darovanje svete maše za pacienta, je vernemu pacientu v veliko pomoč, saj mu pomaga sprejemati in nositi breme bolezni in mu na ta način dviga duhovno zdravje.

Zakramentalna podpora pacientu

Duhovnik bo poskusil, predvsem s pomočjo svojcev, pacientu ponuditi zakramentalno pomoč. V kolikor pa to več ne bo mogoče, bo pacientu in domačim pomagal, da bodo v tej nenadni bolezni začeli odkrivati božji poseg v njihovo življenje. V pogovoru s pacientom bo skušal ovrednotiti njegovo življenje in tako doseči ne samo kesanje, ampak tudi hvaležnost za vse, kar je lepega doživel in storil.

Spremljanje umirajočega

Poskusiti je treba, da bi umirajoči pacienti zavzeli realen odnos do umiranja in smrti. Smrt je del našega življenja in ne nekaj popolnoma tujega. Umirajočemu je treba pomagati, da se otrese pretiranega



*»Naj bo čim več prijaznih besed pospremljenih z nasmehom,
ki ogreje vsako srce. Sicer pa lepe besede nič se stanejo.
Ena sama lepa beseda lahko pacientu polepša in olajša cel dan.«*

Romšak, 2013

strahu pred neznanim – smrtjo, da se reši obupa. Če kdaj, potem je ravno v paliativni oskrbi trenutek za iskren pogovor s pacientom o njegovem življenju, ki se lahko konča s spovedjo. Pri čemer mora biti spoved pravočasna, da prinese umirajočemu potreben mir, in ne šele takrat, ko se umirajoči še komaj kaj zaveda.

Pomembno je, da domači, pacient sam in zdravstveno osebje v svojih pogovorih poskušajo pozitivno ovrednotiti življenje umirajočega, da se z njim pogovarjajo o lepih in veselih trenutkih življenja.

Vloga družine

Eno od najpomembnejših podpor pacientom z neozdravljivo boleznijo in pričakovano smrtjo predstavlja družina. Družino sestavljajo osebe, ki so pacientu blizu in s katerimi ima ustvarjen poseben odnos, ki mu lahko rečemo tudi poslanstvo. Zavedanje, da biti ob človeku, ki se poslavlja, ni le naša »dolžnost«, ampak naše poslanstvo, predstavlja velik premik v glavi vsakega posameznika. Prav posebej gre poudariti, da se družinski člani dostikrat ob pacientu ne znajo obnašati – ne vedo kaj je prav, kako naj pristopajo k njemu, kaj mu lahko rečejo, kaj naj se z njim pogovarjajo. Vsa ta vprašanja so povsem odveč, če se zavedamo pomembnosti situacije, v kateri smo se znašli. Tukaj imamo pacienta pri katerem se življenje izteka, tako kot dogoreva sveča v knjiigi Elisabeth Lukas. Dokler sveča gori nam

lahko nekaj da, in ravno tako je s človekom. Dokler živimo vzajemno, lahko damo nekaj eden drugemu.

Zavedati se moramo, da umirajočega človeka ne oskrbujejo vedno nujno družinski člani. Kadar umirajočega človeka oskrbuje nekdo izven družine, moramo biti pozorni na potrebe umirajočega, njegove družine in oskrbovalca. Te potrebe so lahko med seboj v konfliktu, zato jih je potrebno obravnavati s posebno pozornostjo. Družina je lahko temelj oskrbe bolnega svojca, kadar tega družina ne zmore ali družine preprosto ni, to pomembno skrb prevzamejo drugi. Kadar družina skrbi za bolnega svojca ne zmore, je pogosto prezahtevna do ljudi, ki namesto nje pacientu ponujajo pomoč.

Oskrbovalci umirajočih ljudi potrebujejo informacije o bolezni, njenem poteku, o tem, na kaj morajo biti pozorni, kako reagirati v določeni situaciji, na koga se obrniti ipd. Te informacije naj bodo čim bolj konkretne, da bodo življenje lahko prilagodili novi situaciji. Če so v družini, ki se sooča z umiranjem družinskega člana, tudi otroci, je smiselno, da se učitelje in šolo obvesti, saj bo otrok na ta način deležen podpore tudi v šoli. Pogosto se oskrbovalci bolnih v domačem okolju prvič srečajo s tako situacijo in pogosto potrebujejo podporo za zagotavljanje ustrezne pomoči. Ravno tu se pokaže kvaliteta podanih

strokovnih informacij na način, ki je oskrbovalcu jasen in razumljiv. Dobra informacija je namreč tista, ki jo oskrbovalec lahko sprejme in uporabi pri praktičnem delu s pacientom. Pogosto se namreč dogaja, da družina bolezen prikriva okolici. Boji se stigme, čudnega obnašanja okolice in s tem dostikrat prikrajša družinske članke, da bi bili razumljeni v družbah v katerih se nahajajo (Lipar, 2013).

Liparjeva v članku navaja, naj se oskrba ne konča s smrtjo pacienta. Svojci namreč ob smrti pacienta potrebujejo podporo v obdobju žalovanja. Poudari, da se v procesu žalovanja ne smejo spregledati potrebe otrok in najstnikov. Bolnišnica zagotavlja podporo svojcem do smrti pacienta in potem še kratek čas po smrti. S tem se zaključi podpora, ki jo inštitucija nudi. Tako je dostikrat na plečih družine, da sama poišče možnosti za konkretno samopomoč, ki je v času žalovanja dostikrat ključnega pomena za zdravje celotne družine.

Avtorji strategije poročajo, da je namesto množičnega zaposlovanja novih kadrov za delo z umirajočimi bolj smiselno ustrezno izobraziti kader, ki se z umirajočimi že srečuje pri svojem delu. V Angliji bi lahko izobraževanje prevzeli strokovnjaki specialistične paliativne oskrbe, ki že imajo ustrezna znanja in izkušnje. S tem ne smemo pozabiti tudi na izobraževanje nestrokovne javnosti, ki se pri svojem delu srečuje z umirajočimi (prostovoljci, neformalni oskrbovalci, svojci), na osveščanje celotne populacije in na vključitev vsebin paliativne oskrbe v redna srednje in visokošolska izobraževanja zdravstvenih, socialnih in drugih delavcev. Posebej gre poudariti, da je za delo s paliativnimi pa-

cienti premalo kadra, ki zaradi preobilice dela ne uspe v zadostni meri zagotavljati zadovoljevanje potreb pacientov. Zato je o tem področju potrebno veliko govoriti in izobraževati kader, ki se s tem srečuje neprofesionalno. Ravno ti lahko tudi kasneje s svojimi izkušnjami pri oskrbovanju pacientov pripomorejo kot laična nestrokovna podpora k boljšemu razumevanju in nudenju pomoči tistim, ki se soočajo s smrtjo.

Kadar govorimo o izobraževanju strokovnih delavcev, ne smemo pozabiti na neformalne oskrbovalce in prostovoljce, ki spremljajo umirajoče in njihove bližnje. Le ti morajo imeti ustrezna znanja in veščine ter biti na primeren način podprti s strani strokovnih delavcev, da lahko nudijo kakovostno pomoč in pri tem ne izgorejo. Problem izgorelosti je v skrbi za umirajoče zelo prisoten. Posebej pri neformalnih oskrbovalcih, ki v odnose resnično vlagajo sebe in pogosto pozabljajo na svoje potrebe.

Umirajoči namreč potrebuje prijateljstvo in podporo, ki mu jo največ lahko daje le tisti, ki ga ima rad. Umirajočemu pacientu ne more pomagati, če ne pomaga tudi celotni družini. Čustveno razpoloženje družine se namreč hitro prenese na pacienta in lahko pozitivno oziroma negativno vpliva na njegovo psihično in fizično stanje. Umiranje družinskega člana pogosto popolnoma spremeni vsakdanje življenje družine, ki se mora prilagoditi neobičajnim in večjim zahtevam ali pa poleg tega celo reševati materialna vprašanja. Posebej gre izpostaviti, da se v družini ljudje rojevajo in poslavljajo. Soočajo se z bolj veselimi in manj veselimi dogodki. Pogosto nastopi problem, ko je v družini vprašanje



dedovanja. Svojci pogosto ne opazijo, da je umirajoči pacient še živ in večkrat storijo kakšno stvar, ki zelo negativno vpliva na celotno funkcioniranje umirajočega posameznika.

Svojci umirajočega pacienta morajo čutiti, da je pozornost medicinske sestre namenjena tudi njim. Medicinska sestra naj si vzame dovolj časa in poskrbi za primeren prostor, z njimi naj spregovori ljubeznivo, ne pa zadržano in formalno, nekaj besed o umirajočem, o njegovem stanju, pa tudi o njih samih. Sorodnikom je v veliko tolažbo spoznanje, da je za njihovega svojca narejeno vse, kar je mogoče in da bo tako tudi nadalje ter da lahko izrazijo svojo žalost, ljubezen, olajšanje, občutek krivde ali celo sovraštva, ko izgubljajo svojca, nekemu, ki jih zato ne bo obsojal. Pozorna medicinska sestra se bo spomnila in po nudi la skodelico čaja ali kave sorodnikom, ki so prišli obiskat umirajočega od daleč oziroma tistim, ki čakajo ob postelji umirajočega na njegovo slovo. Pomagala jim bo premagati znake žalosti pred njihovim srečanjem s pacientom in kar je najpomembnejše od vsega, strinjala se bo s tem, da naj bi smeli družinski člani, ki želijo, aktivno sodelovati v procesu nege. Poskrbela bo, da se to uresniči. Zelo pomembno je, da je ob umirajočem v zadnji fazi nekdo, ki si vzame zanj veliko časa. To pa bodo lahko predvsem svojci. Kajti za umirajočega človeka je morda najpomembnejše, da ima v zadnjih urah svojega življenja ob sebi nekoga, ki mu je povsem blizu. Sliši besede, ki mu dobro denejo. Najde uho za stvari, ki bi jih rad sporočil. Tu je roka, ki se ga nežno dotika. Ima pomoč, ki si jo zelo želi; ne čuti se zapuščenega.

Zopet se vračamo k medicinski sestri. Slednja ima pomembno vlogo za zagotavljanje ustreznega počutja umirajočega in družinskih članov. Pozorna medicinska sestra opazi potrebe svojcev in jih dejavno vključi v faze poslavljanja umirajočega. Pomembno je, da je medicinska sestra tam za ljudi in skupaj z njimi opravi tisto, kar sami ne zmorejo. Velikokrat se izkaže, da več podpore kot umirajoči potrebujejo družinski člani.

Če se svojci odločijo, da umirajočega pacienta negujejo doma in so mu tudi sposobni zagotoviti primerno nego, je prav, da zdravstveni delavci podprejo njihovo odločitev. Umreti v domačem okolju, ki mu je znano, ljubo in udobno, je za pacienta vsekakor prednost. Težka pa je ta naloga za svojce, ki v tem primeru potrebujejo vsestransko pomoč zdravstvenih delavcev, predvsem patronažne medicinske sestre. Patronažna medicinska sestra skrbi, da se v okviru nege pacienta na domu izvaja zdravljenje po naročilu zdravnika, vodi in vrednoti nego umirajočega pacienta, hkrati pa pomaga pri reševanju težav, s katerimi se srečujejo pacientovi svojci v vlogi negovalcev. Svojci ne smejo biti preobremenjeni s prezahtevnimi nalogami. Postavlja se mi vprašanje, ali ni družina, v primeru skrbi za umirajočega, postavljena pred prezahtevne naloge? Verjetno gre temu pripisati čustva, ki dostikrat naredijo nemogoče reči mogoče. Prav v tovrstnih situacijah se pokaže, kakšno moč ima človeška volja. Odločitev za oskrbo umirajočega v domačem okolju je v današnjem času zelo pogumna odločitev in za današnji delovnik skoraj nerealna. Domačo oskrbo zmorejo le zelo povezane in dobro organizirane družine.

Svojci doživljajo lastno pot spoprijemanja s procesom umiranja: zanikanje, dvom, jezo, pogajanje, depresijo in morada sprejetje. Čas hude bolezni je poln občutkov tesnobe, strahu, upanja, brezupa, krivde, jeze, žalosti, razočaranja, nemoči, pa tudi zadoščenja, hvaležnosti, bližine, odpuščanja. Družinski člani doživljajo fizične obremenitve, ki jo prinaša oskrba pacienta, od nege do številnih obiskov osebnega zdravnika, specialista, spremljanj na kontrolne preglede v bolnišnico... Nemalokrat jim to povzroča, utrujenost, razdvojenost, osamljenost, odrekanje, izčrpanost in gmotne težave. Poleg strahu in vsega, kar obremenjuje družino ob hudi bolezni in umiranju, pa so na preizkušnji tudi vzdržljivost medsebojnih vezi, ustaljene navade in rituali. V domači, pa tudi bolnišnični oziroma institucionalni oskrbi umirajočega, se svojci pogosto soočajo z različnimi čustvi in z njimi povezanimi dilemami. Posebej gre poudariti, da je za pacienta prav vloga družine ena najpomembnejših. Na družinskih članih pa je, kako bodo ustrezno reagirali na potrebe in »zahteve« umirajočega.

Če so pred boleznijo napolnjevala družinski odnos harmonija in odkrita komunikacija partnerjev, otrok in drugih, se ob malo podpore iz okolice takšen odnos ohranja do konca. Kljub bolezni zmorejo družinski člani prisluhniti drug drugemu, začutijo svoje meje in pravočasno najdejo pomoč zunaj družine pri prijateljih, sorodnikih ali strokovnih službah. Kjer pa so družinske vezi razrahljane, jih teža bolezen pogosto pretrga. Ne znajo prisluhniti drug drugemu, skrivajo svoja prava čustva, si »prizanašajo« z resnico, se počutijo kri-



ve za nepotrebne stvari. Takšna družina manjkrat poišče pomoč in ponujeno težje sprejme. Ko v družini nastopi bolezen, je najtežje soočenje z dejstvom, da je nekdo zbolel. Ko družina to sprejme, je za funkcioniranje družinskih članov potem lažje. Seveda družina tega vedno ni sposobna sprejeti. V tem primeru gre za veliko težavo, saj se družinski člani vrtijo v začaranem krogu obtoževanja. Kdo je kriv za nastalo situacijo, kaj bi lahko naredili drugače.... Taka družina ne zmore in ne zna prositi za pomoč. Zato se pogosto sama sooča s tragiko bolezni. Tako je tudi družina osamljena v soočanju z boleznijo. Še večja tragika tovrstnih družin predstavlja odtujenost med družinskimi člani, kar bolezen lahko le še poveča.

Le najbližji lahko ohranjajo umirajočemu potrebno intimnost, dostojanstvo in občutek zaželenosti ob zaključevanju ži-



vljenja, sami pa se čutijo potrebni in koristni. Da to zmorejo potrebujejo podporo in pomoč tako pri obvladovanju fizične bolečine kot psihično podporo, da zmorejo ostati z umirajočim do izteka življenja. Kako pomagamo? Prizadevamo si, da ima družina jasne informacije o dogajanju in resnico, ki dopušča upanje. Pomembna je dobra, odkrita in družini naklonjena komunikacija med vsemi zdravstvenimi in drugimi službami, ki se vključujejo v družino. Družino opogumljamo za iskreno komunikacijo z umirajočim pacientom. Pomembno je prepoznavanje čustvene bolečine. Družinskim članom pomagamo prepoznavati potlačena čustva jeze, krivde, razočaranja ..., jim olajšati izražanje in delitev čustev. V zdravljenju odnosov jim pomagamo pri odločitvah, kaj je pomembno za svoje in pacienta. Podpiramo jih, da odkrivajo in se spoprijemajo z nerazrešenimi zadevami, jim dajemo zaupanje in spodbudo za spremembo vedenja. Pomembno je vključevanje vseh družinskih članov. Posebno pozornost namenjamo otrokom, ki se soočajo in doživljajo umiranje in smrt v družini – ne izključujemo jih in ne »lažno ščitimo«. Pomagamo in podpiramo jih v času žalovanja. Družino pripravimo na terminalno stanje in smrt. Ob smrti nudimo sočutno prisotnost z upoštevanjem spoštovanja načina slovesa in enkratnosti ter hkrati različnosti reakcij posameznih družinskih članov. Družini nudimo podporo v času po smrti. Nismo svetovalci na kakšen način ali kako dolgo naj žalujejo. Z družino ostajamo kot sočutni poslušalci, saj želijo biti le razumljeni in sprejeti z njimi lastnim načinom žalova-

nja. Pomembno vlogo pri podpori družini in konstruiranju njene vloge v skrbi za umirajočega predstavlja Hospic. S svojim celostnim pristopom do umirajočega in svojcev zagotavlja mrežo dejavnosti, ki zagotavljajo podporo do smrti umirajočega in kar je vredno izpostaviti – tudi po smrti za svoje umrlega.

Človekova smrt v luči Kristusove smrti

Kako kristjani gledajo na to?

Vsak človek se pred smrtjo boji in se pred njo počuti negotov. Strah in neprijetni občutki so trajen in reden pojav že pri misli na umiranje in minljivost, ter pred vprašanjem, kaj bo po smrti. Pred to resničnostjo se nam postavljajo še druga vprašanja: Ali po smrti sploh še kaj obstaja? In če obstaja večno življenje, se sprašujemo, kako živeti v zemeljskem življenju, da lažje naredimo prehod v večnost?

Toda za kristjana ima vsako tako vprašanje odgovor, ki temelji na resničnosti Kristusovega življenja, smrti in vstajenja. Kristus je že v času svojega življenja obudil mrtvega Lazarja, ki je bil v grobu štiri dni: »Lazar, pridi ven!« In umrli je prišel ven, na nogah in rokah povezan s povoji, in njegov obraz je bil ovit s prtom. Jezus jim reče: »Razvežite ga in pustite, naj hodi.« (Jn 11,43-44). Lahko rečemo, da je Lazar predpoda Jezusovega vstajenja. Pomembneje je poudariti, da je Jezus z obuditvijo Lazarja pokazal, da je naš Bog, Bog živih, in da mu ni po volji smrt kot uničenje, temveč je smrt samo prehod v večno življenje. V tem pomenu smrt lahko primerjamo z rojstvom otroka; kot je rojstvo prehod otroka iz materinega naročja

na svet, tako je smrt za kristjana prehod z zemlje v večnost.

Tudi Jezus Kristus, ki je Božji sin, pravi Bog in pravi človek, je okusil smrt. »S svojo smrtjo Jezus ne doseže konca, ampak cilj svojega bivanja«. To pomeni, da je Jezus Kristus res umrl, ampak smrt ni imela nad njim oblasti, temveč je vstal od mrtvih in vekomaj živi v svojem kraljestvu. Vsak kristjan se tega dejstva razveseli in v njem Kristusovo vstajenje obudi žarek upanja. Kajti Kristus je z nami želel deliti svojo usodo, zato je tudi umrl, da bi nas odrešil greha in obudil od mrtvih. Iz tega sklepamo, da gre za veliko Božjo ljubezen do človeka in za neizmerno Božje usmiljenje do ljudi.

Na koncu ugotavljamo, da kristjan v smrti ne vidi uničenja in konec svojega bivanja, temveč novi začetek, prehod v večnost in večno življenje po moči Jezusa Kristusa Božjega Sina, ki večno živi. Kristjani po veri dobro vemo, da smrt telesno življenje spremeni, ne pa uniči.

Zaključek

Želim poudariti, da je smrt le del življenja, ne pa tabu, zato je potrebno o njej govoriti odkrito in na ta način pomagati pacientu sprejeti hudo bolezen in se soočiti s smrtjo. Ker človek ni le telesno, ampak tudi duševno in duhovno bitje, smo mu medicinske sestre dolžne nuditi ne le pomoč pri premagovanju telesnega trpljenja, ampak mu lajšati tudi duševne in duhovne stiske. Le te so pri težko bolnem pacientu lahko zelo hude, saj neozdravljivo bolan pacient doživlja notranjo stisko, konflikt s samim seboj in z drugimi. Vsak človek se rodi v družini, zato je vlo-

ga družine v paliativni oskrbi ključnega pomena. Če je le mogoče in so svojci na to pripravljeni, naj pacient umre v domačem okolju. Ne glede na to, kje pacient umira, potrebuje duhovno podporo, zdravstveni delavci pa so poleg tega dolžni storiti vse, kar je v njihovi moči, da pacient umre brez bolečin. Vloga medicinske sestre je tu ključnega pomena.

s. Antoneta Demaj

Literatura

- Babnik K., Karnjuš I., 2014, Duhovne potrebe in duhovna oskrba pacientov: ugotovitve dveh uvo-dnih raziskav
- Romšak B, 2013. www.koki.si/lepa-beseda-lepo-mesto-najde/
- Fausti S., 2012. Skupnost bere Janezov evangelij, Celjska Mohorjeva družba, Celje – Ljubljana, p. 548
- Julliand A. D., Dva koraka po mokri mivki, Ljubljana Družina, 2012
- Koštrun T., Inštitut Antona Trstenjaka, 2015, Kakovostna starost, Duhovnost in staranje - stanje na Škotskem
- Lipar T., Inštitut Antona Trstenjaka, 2013, Strategija oskrbe umirajočih
- Skoberne M., Obzornik zdravstvene nege, 1986, Zdravstvena nega umirajočega
- Skoberne M., 2002, Obzornik zdravstvene nege, Duhovnost in duhovno zdravje
- Sveto pismo Stare in Nove zaveze, 1996. Slovenski standardni prevod. Ljubljana: Svetopisemska družba Slovenije, p. 1623
- Vindiš A., Brumec M., 2009, Odnos in komuniciranje s pacientovimi bližnjimi v zadnjih dneh življenja



Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine



METODA MONTESSORI ZA STAREJŠE IN OSEBE Z DEMENCO

V Domu sv. Katarine nam je že od nek-
daj velik izziv raziskovati nove poti,
ki bi našim stanovalcem prinašale večjo
kvaliteto življenja. Te poti so običajno, dol-
ge, polne izzivov, novih dogodivščin, spo-
znanj in znanj, vendar nam na koncu pri-
našajo lepe rezultate, ki se odražajo na
srečnih obrazih naših stanovalcev.

Ena izmed novosti, ki smo jo pričeli uva-
jati pri svojem delu, v letu 2018, je metoda
Montessori za starejše in osebe z demen-
co. To metodo smo pričeli s seminarjem v
Domu sv. Jožefa, ki ga je vodil dr. Came-
ron J. Camp, kamor sva odšli delovni tera-
pevtki s. Polona Vidic in Mateja Potočnik.

Spoznanje, da Montessori ni cilj, tem-
več pot, nas od takrat dalje vodi pri vsako-
dnevnem delu, odkrivanju novih načinov
dela s stanovalci, njihovem vključevanju v
skrb za skupno dobro, odpovedovanju ste-
reotipom o starejših in demenci in pri od-
povedovanju lastnemu prav. Montessori
pot zato ni v faktih, temveč v premišljeva-
nju slehernega koraka in dejanja.

Trije temelji metode Montessori:

- Prvi se nanaša na pripravljeno okolje,
pri čemer okolje predstavlja vse tiste
prostore in kraje, kjer se oseba giblje in
so pripravljene tako, da omogoča vklju-
čevanje in samostojnost posameznika v
vseh tistih rutinah, vlogah in aktivno-
stih, kjer si želi biti samostojen in imajo
zanj veliko vrednost. Nadalje možnost,
da so v okolju namigi, ki osebi pomaga-

jo, da se bolje znajde (orientacija). Zelo
pomemben dejavnik okolja je odkriti, s
čim prihaja stanovalec v določeno sku-
pnost. Kakšna je njegova zgodba? Za-
dnji element okolja pa se nanaša na to,
da s prihodom v skupnost skrbimo drug
za drugega.

- Drugi temelj predstavljajo vse rutine,
vloge, aktivnosti in interesi, ki pokriva-
jo štiri področja življenja (vsakodnevne
življenjske aktivnosti, področje kogni-
cije, sensorike in družabno/kulturno/
duhovno življenje).
- Tretji temelj pa predstavljamo vsi ti-
sti, ki s stanovalci sodelujemo v njih-
ovem okolju – zaposleni, prostovoljci in
svojci. Pri vsem tem je najpomembnejše
opazovanje posameznika in dobro so-
delovanje vseh vključenih.





Principi metode Montessori za starejše in osebe z demenco

Principi predstavljajo temeljna načela, ki naj bi bila vidna in prepoznavna v sleherni aktivnosti, dejavnosti, vlogi, rutini. Principi naj bi vodili načrtovanje, izvedbo in pomagali pri vrednotenju tega, kar smo storili. Je hkrati vodilo pri delu in ocenjevalna lestvica.

- Aktivnost naj bi posamezniku nekaj pomenila, odsevala njegov smisel.
- Posameznika vedno povabimo k sodelovanju.
- Ponudimo izbiro.
- Govorimo manj in več demonstriramo.
- Gradimo na tem kar posameznik še zmore.
- Prilagodimo se tempu posameznika.
- Ponudimo poznane in estetske materiale, namige, pripomočke.
- Pripravimo takšno dejavnost, da posameznik uporablja roke.
- Aktivnost pripravimo tako, da je mogoče stopnjevanje od lažjega k težjemu, od konkretnega k abstraktnemu in obratno. Materiale pripravimo tako, da na-



paka ni možna. Ni pravega ali napačnega odgovora.

- Razdelimo opravilo/dejavnost na manjše dele.
- Zahvalimo se za sodelovanje in vprašamo, če bi posameznik želel še kdaj sodelovat.
- Ali je bil posameznik vključen?

Zavedava se, da smo šele na začetku poti, obenem pa verjameva, da bomo z vsakim dnem bližje cilju, ki smo si ga zadali, ko smo stopili na to novo pot. Rezultati novega pristopa k starejšim in osebam z demenco so včasih očitni, spet drugič malenkostni. Nemalokrat je odgovor, da smo na pravi poti samo nasmeh, kretnja, zadovoljen obraz ali zgolj upad depresivnega in agresivnega vedenja. Pri svojem delu si želiva predvsem to, da bi se stanovalci, ki iz kakršnegakoli vzroka ne morejo bivati v domačem okolju, pri nas počutili varne, koristne in da bi lahko s prepričanjem čutili, da je tu njihov dom.

*Mateja Potočnik, dipl. del. ter.
s. Polona Vidic, dipl. del. ter.*





Žarki svete Katarine



PREGLED IZOBRAŽEVANJ V LETU 2018

V preteklem letu smo organizirali različna izobraževanja, usposabljanja in seminarje za zaposlene v Domu sv. Katarine. Največji poudarek je bil seveda na celostni oskrbi in negi naših stanovalcev. Z novim znanjem se naše veščine razširijo, poglobijo, naučimo se novih metod in prijemov, ki nam olajšajo delo. Izobraževanja potekajo po vnaprej predvidenem planu. Največ izobraževanj smo imeli na področju zdravstva in sociale ter duhovne rasti. Predavanja ločimo na interna (večinoma so to skupinska izobraževanja za vse zaposlene hkrati) ter na eksterna izobraževanja, ki predstavljajo v večini primerov individualna predavanja.

Spomladi smo z dr. Babič imeli predavanje o trombotičnem zdravljenju. Med letom smo poglobili znanje in veščine na temo možganske kapi, celiakije in demence. Nekaj napotkov na temo demence je iz-

vedla vodja zdravstvenega tima, s. Metka Tušar, preostali del pa ga. Zorana Sicherl, diplomirana delovna terapevtka. Ga. Sicherl je v sodelovanju z našima delovnima terapevtkama pripravila obsežnejše izobraževanje v dveh sklopih: prvi je zajemal temo demence v teoretičnih osnovah, drugi sklop se je nanašal na demenco z vidika Montessori pristopa ter priporočene tehnike, ki se pri tej metodi uporabljajo.

Nekaj individualnih izobraževanj smo imeli po različnih službah: gospodinjice- oskrbovalke in oddelek kuhinje na temo Kako v gostinskem obratu pripraviti varen obrok brez glutena, poslovna sekretarka na temo Napredovanja, ocenjevanja in nagrajevanja javnih uslužbencev v letu 2018 ter pisarniške odličnosti, socialni delavec se je udeležil aktiva socialnih delavcev gorenjskih domov in izobraževanja za koordinatorje in zastopnike na področju duševnega zdravlja. Medicinske sestre so se udeležile izobraževanja na temo Prevezemanje odgovornosti in usposabljanja mentorjev za praktično usposabljanje dijakov. Vodja zdravstvenega tima je poglobila znanje na več področjih (Zakonodaja s področja zdravstva, Ko konflikt postane igra - poglobljeno zavedanje odnosov, Tehnike asertivne komunikacije, Zdravo vodenje, ...)

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).





Žarki svete Katarine

Duhovno rast smo obnovljali na internih duhovnih obnovah, ki jih je vodila vodja zdravstvenega tima, s. Metka Tušar. Dve poglobljeni duhovni obnovi smo imeli tudi s sestro Ljubico Jožić (duhovno obnovo v postnem času ter duhovno obnovo na temo Komunikacija).

Kot vsako leto, je bilo srečanje strokovnih delavcev v katoliških domovih produktivno; odprle so se zanimive debate in podala strokovna mnenja. Izmenjale so se dobre prakse in možnosti sodelovanja med domovi v prihodnje.

*Andreja Boršič,
vodja glavne pisarne - poslovni sekretar*



DOM SVETE KATARINE V LETU 2018

Ko se z ljudmi pogovarjam o življenju, dostikrat slišim misel, da življenje teče vedno hitreje. Je temu res tako? Ali vsako leto mine hitreje? Raziskave so pokazale, da je najdaljše prvo leto življenja, saj novorojenček do prvega rojstnega dneva potrebuje celo življenje. Z vsakim naslednjim letom se le to nekoliko skrajša, do drugega rojstnega dne otrok potrebuje le še polovico življenja, do tretjega leta eno tretjino življenja ...

Vse bi človek še nekako razumel, pa vendar se sprašujem, kako je potem možno, da ljudje v starosti doživljajo dolgčas, če se vse odvija tako hitro? Verjetno tudi vi ne veste pravega odgovora, zelo pa nam vsem lahko pomaga naslednja pesem.



ŽIVI ZA DANES

*Počasi umira, kdor postane suženj navad,
ki si vsak dan postavlja iste omejitve,
kdor ne zamenja rutine,
kdor si ne upa zamenjati barv,
kdor ne govori s tistimi, ki jih ne pozna.*

*Počasi umira, kdor beži pred strastmi
in njihovimi močnimiemocijami,
zaradi katerih se zasvetijo oči
in znova oživijo osamljena srca.*

*Počasi umira, kdor ne zamenja življenja,
ko je nezadovoljen s službo ali z ljubeznijo,
kdor se zaradi sigurnosti
odreka morebitni sreči,
kdor ne sledi svojim sanjam,
kdor si ne dovoli vsaj enkrat v življenju
ubežati pametnim nasvetom.*

*Počasi umira, kdor ne potuje, kdor ne bere,
kdor ne posluša glasbe,
kdor ne najde miline v sebi;
Počasi umira, kdor uničuje lastno ljubezen,
kdor ne dovoli, da bi mu pomagali,
kdor preživi dneve z jamranjem
nad lastno smolo
ali nad neprestanim dežjem.*

*Počasi umira, kdor opusti načrt
še preden ga poskusi izvesti,
kdor ne sprašuje o tistem, česar ne ve,
kdor ne odgovori, ko je vprašan o tistem,
kar ve.*

*Ne dovoli si počasnega umiranja!
Tvegaj in uresniči želje še danes!
Živi za danes!*

Pablo Neruda



V letu 2018 smo tako imeli 16 sprejemov, med temi sprejemi je bil najstarejši 97 letni gospod, najmlajša pa gospa pri 67 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 86 let.

Ljudje se v zadnjem obdobju odločajo za prihod v dom, ko v domačem okolju ne zmorejo več bivati. Tako potrebujejo veliko pomoči. Zaradi njihove 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 17 stanovalcev. Najstarejša je bila gospa v 104. letu in z njeno smrtjo smo ostali brez stoletnice, najmlajša pa prav tako gospa stara 74 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, nasmejanih obrazov svojek in 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 prav usmeriti in vam dati potrditev, da ste naredili prav. Zavedam se, da je odločitev, dati svojca, ki je zaradi starosti in z njo povezanih bolezni potreben domske oskrbe, zelo težka. Marsikdo se potem sooča z občut-

V letu 2018 so bili naši gostje:

- *Anton Košir, rektor svetišča Kurešček*
- *Barjanski kvartet*
- *Moška vokalna skupina Fone Megale*
- *Mešani pevski zbor Litostroj*
- *Country line dance klub konjeniškega kluba PIK*
- *sv. Miklavž*
- *Ženski pevski zbor Plamenke*
- *Fantje treh vasi*
- *Folklorna skupina društva upokojencev Komenda*
- *Joži Kališnik in Meta Zupančič*
- *Mešani pevski zbor Rožmarin*
- *Plesna skupina Dravlje*
- *p. Marko Pavlič*
- *Skupina Blagor gluhim*
- *Sorški orgličarji*
- *Trio Muck*
- *Učiteljski pevski zbor Kratka pavza*

kom 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 zanje. Zato je odločitev za namestitev v dom nujna, saj bi sicer svojci, ki skrbijo za pomoči po-



trebne starejše svoje, sami potrebovali domsko namestitev.

Za konec vam želim zaupati še eno resnično anekdoto. V domu imamo stanovalca, ki večkrat potrebuje nasvet sestre Metke, socialnega delavca, direktorice in tako večkrat pride po hodniku do pisarn. Pred časom gospod pride po hodniku in povpraša: »Je sestra Metka pri sebi?« ob tem vprašanju pa pokaže ambulanto. Zavedam se, da včasih jezik prehiti misel, ki jo želimo oblikovati. Je pa res, da sestre Metke takrat žal ni bilo v ambulanti - torej ni bila pri sebi :)

Klemen Jerinc, socialni delavec

UVODNA PESEM

*Častim modrost in zvezde, rad imam vrtove,
v lepoto, v sanje verujem, slavim godove,
ki nanje si Umetnost le izbrance vabi:
poznam bridkost in zmote, vem za bol v pozabi,
utvare, dvomov mrak in strto hrepenenje,
a vendarle opevam in slavim življenje -
ker dolgo bil v gozdovih sem, v gorah temačnih.*

*Po dnevih sončnih hodim, v mislih in oblačnih
s težavo kakor po velikih, čudnih mestih -
z vrčem na glavi gre tako dekle po cesti,
a v vrču vino skrito je in pa solze ...*

*Sem ljubil, vem, iz česa pesmi se rode:
bolnike gledal sem, po zdravju koprneče,
in pri vodnjakih ženske videl sem noseče,
čez žitna polja hodil, grobo sem poljano,
živel sem - nič človeškega mi ni neznano.*

*Zato so moje misli, ki so mi v pomoč,
otožno vedre kakor starček, sadje zroč.
Učim vas videti ljubezen, radost v smehu,
grenko sladkost v solzah, bolno dobroto v grehu,
proslavljam v pesmi, v molku tajnosti življenja,
od modre žalosti ves veder, več trpljenja.*

Leopold Staff

prevedla Rozka Štefanova





Žarki svete Katarine



O NAS SO ZAPISALI

V spomin Minki Bradeško

Sredi čudovite jeseni, še toplih sončnih žarkov in lepo obarvane narave, se je 2. oktobra v 89. letu življenja poslovila s tega sveta naša draga gospa Minka.

Dve leti in pol je preživela v Mengšu, kjer ji je zaradi bolezni toplo ognjišče in ljubezen vseh zaposlenih nudil Dom sv. Katarine - oddelek Vijolice.

Kot njena skrbnica, sem z gospo Minko preživela veliko časa, posebno zadnje leto, ko je bolezen - demenca napredovala. Kljub težkim življenjskim preizkušnjam, saj je izgubila dva otroka in moža, ni izgubila vere in upanja na boljše. Čeprav svoje družine ni nikoli odžalovala, sva med seboj stkali iskreno prijateljstvo. Gospa Minka je imela jasen pogled na življenje. Vsakodnevni utrip v Ljubljani in dogodke, ki so se dogajali v bližnji in daljni okolici, je rada tudi kritično ocenila. Rada je imela Ljubljano, vse življenje je bila z vsem srcem Vičanka in zavedna Slovenka.

Ta čas, ko sem gospo Minko obiskovala v domu, je bil zame posebno bogat. Vsak obisk je bil prisrčen in zaželen. Minka se je v domu počutila sprejeta in zadovoljna. Vsem zaposlenim in zdravstvenemu osebju se zahvaljujem za vso pomoč in skrbno nego naše Minke.

Spominjam se trenutkov ob bolniški postelji, ko ni mogla nič več govoriti, saj je bilo telo onemoglo, um opešan, prste na rokah pa sva še lahko sklenili in počasi prebirali jagode na rožnem vencu. To je bil



blagoslovljen čas, saj ko odhaja kdo od naših, se zavedamo svoje minljivosti.

Do gospe Minke vsa naša družina čuti veliko hvaležnost in spoštovanje. Hvaležni smo, da smo se spoznali in živeli v prijateljstvu več kot 20 let. Naj odslej živi v Gospodu, z možem in sinovoma.

Pogrešala bom vse lepe trenutke, ljubeznivost in dobro voljo vseh zaposlenih, ki skrbite za dobro počutje oskrbovancev in tudi obiskovalcev. Še enkrat za vaše nesebično poslanstvo, vsakemu posebej iskrena hvala.

*Jožica Šlibar
Moravče, oktober 2018*



Z žalostjo v srcu spremljam objave, kaj vse se dogaja s starejšimi, neboljimi in pomoči potrebnimi ljudmi. Človek kar verjeti ne more, da pri vsem napredku in razviti tehnologiji postajamo vse manj človeški. Vendar ne smemo obupati, saj je še vedno dovolj sončnih žarkov med nami. Ti svetijo v temini negativnih dejanj med nami. K pisanju me je spodbudil članek Teta je lačna ... Kaj res nič ne pomaga, da bi se stvari izboljšale, postavile na pravo mesto? Niti pisanje v oddajo Preverjeno, kaj še se bo moralo zgoditi, da se bo kdo zganil ...

Rad bi vam predstavil en sončni žarek doma starejših v Mengšu, ki ga vodijo sestre usmiljenke. Dom sv. Katarine zasluži, da se o njem spregovori, morda naredi kako reportažo, ki bi bila zelo zanimiva. V njem poznam in redno obiskujem dva zakonca, ki sta ostarela, pomoči potrebna, žena je zaradi alzheimerjeve demence že povsem neboljena, nepokretna. A kadar koli človek pride na obisk, najde vse ure-

jeno, čisto, nahranjeno, osebje je prijazno ... tako da za starostnike zares upravičijo svoje geslo, ki se glasi *Z upanjem v jesen življenja*. Morda za spodbudo, za opomin tistim, ki jih žene zaslužek in dobiček na račun nemočnih ali revežev - vzemite si za zgled dom usmiljenk v Mengšu.

Vsakokrat, ko odhajam od tam, sem potolažen, da je tu za ljudi, ki so nemočni in v zatonu življenja, poskrbljeno za njihov telesni in duševni blagor, da je njihovo dostojanstvo ohranjeno do konca. Hvala vsem vam, ki delate z veseljem in predano, bodisi v tem domu ali pa kjerkoli drugje v takih ustanovah, saj menim, da s tem, da ste in poskušate vsak dan znova biti ljudje, kar gotovo ni lahko, iz dneva v dan rešujete čast človeštva.

*Prisrčen pozdrav,
Ksaver Babnik, Ljubljana,
objavljeno v reviji Zarja.*



Pri nas so bili v okviru programa **Socialni praktikum** dijaki Škofijske klasične gimnazije iz Ljubljane. Najprej je šola zanje pripravila enodnevno usposabljanje, potem pa sta sledila dva dneva, ko so se dijaki in dijakinje v praksi srečali z delom v domu starejših. Ob koncu smo jih prosili naj odgovorijo na nekaj vprašanj:

Kako si doživel Dom sv. Katarine?

Bilo je zelo prijetno in polno nepozabnih trenutkov. Že ob vstopu začutiš prijetno energijo in družinsko povezanost. Zelo sem se nasmejala in ob pomoči oskrbovancem pozabila na šolo.

●

Izkušnja je bila izjemna, saj še nikoli nisem bil v domu za ostarele. Zelo lepo so nas sprejeli in nam na začetku pojasnili delo v domu. Čez dva dni smo ostarele peljali na sprehod, jih hranili in se z nekaterimi tudi pogovarjali. Osebe je zelo prijazno in je vedno pripravljeno pomagati. Dan popestrijo tudi s šalami.

●

V vašem domu sem doživela lepo izkušnjo, nekaj drugačnega od mojega navadnega vsakdana. V spominu mi bo ostal kot prijeten prostor s prijaznimi stanovalci in še bolj očarljivimi delavci.

●

Vaš dom mi je bil zelo všeč. Všeč mi je njegova majhnost. Mislim, da je pomembno, da ima vsak starostnik z osebjem vzpostavljen nek individualen odnos, kar mislim, da ga tu ima.

●

Dom je zelo lepo urejen. Osebe je prijazno in navdušeno nad delom, predvsem Klemen in Polona.

●

Dom se mi zdi zelo urejen. Stanovalci imajo veliko prostora in osebe jim zelo pomagajo, čeprav je delo z njimi težko.

●

Dom mi je bil zelo všeč. Všeč mi je bilo, kako lepo osebe skrbijo za že tako slabotne in bolne ljudi. Mislim, da bi morali povsod na tak način skrbeti za take ljudi, kot to počno v tem domu. Osebe je zelo pozitivno in navdano z velikim veseljem do življenja in pomoči bližnjemu v stiski. Sedaj vidim, da ima lahko še tako bolan človek polno in bogato preživeto obdobje starosti.

●

Doživel sem ga veliko bolje urejenega od ostalih domov za ostarele, tako da sem imel kar lepo izkušnjo.

●

Prvič, ko sem stopil v dom, me je zelo presenetil, potem pa sem se navadil na življenjski slog tukaj in spoznal, da dom zelo dobro deluje.

●

Doživel sem ga kot dom za ostarele. Zdi se mi, da si prizadevate za vsakega posebej in vse skupaj hkrati. Pomemben vam je vsak posameznik.

●

Dom sem doživel zelo lepo. Všeč mi je stavba in ljudje. Vsi so zelo prijazni in spoštljivi drug do drugega. Hrana mi je bila tudi všeč in osebe je zelo zabavno in prijazno ter razumevajoče do starejših.

●

Sprva sem bil malo živčen, saj nisem vedel, kako bo izgledalo prvo srečanje s starostniki. Vendar je trema hitro minila, ko smo se drug z drugim spoznali. Dom mi je bil zanimiv in pridobljene izkušnje s starostniki mi bodo zagotovo pomagale.

Kaj se ti je posebej vtisnilo v spomin?

●

Sprehodi, pomoč pri negi in na splošno vse, kar smo doživeli. Navdušenost sester nad mojo pomočjo in kako so si zapomnili moje ime. Petje v cerkvi, darila za rojstni dan.

●

Še posebej se mi je v spomin vtisnilo prijetno in domačno vzdušje, ki preveva vaš dom.



●

Najbolj si bom zapomnil to, da je potrebna izredna potrpežljivost in vztrajnost za delo z ljudmi, ki imajo demenco in podobne težave. Zapomnil si bom tudi vse starejše, ki sem jim delal družbo in so mi marsikaj povedali.

●

Posebej sta se mi v spomin vtisnili ga. Jelka in ga. Veronika. Poleg tega pa odličen odnos osebja s starostniki.

●

Skupni sprehod in osebni pogovori. Pa tudi petje v cerkvi.

●

V spomin se mi je najbolj vtisnil pogovor z gospo Veroniko in gospo Mlakar.

●

V spomin se mi je zelo vtisnilo veselje ljudi, ko jim narediš še tako majhno uslugo in so zelo srečni. Občudujem jih, saj so kljub svoji bolezni čudoviti in neskončno vredni ljudje.

●

Sprehod do cerkve, petje v cerkvi, pogovor z gospo Brigito.

●

V spomin se mi je še posebej vtisnil sprehod do cerkve ter ljudje, ki tukaj prebivajo.

●

V spomin so se mi še posebej vtisnili sprehodi, kjer sem zelo užival.

●

Posebej so se mi vtisnili v spomin ljudje, ki so v domu, saj imajo zelo zabavne in zanimive zgodbe.

V spominu mi je še posebej ostal individualni pogovor, saj imajo starostniki veliko povedati, ker so že veliko doživeli. Vedno znova me tudi navdihuje, ko govorijo o zelo oddaljenih dogodkih (2. svetovna vojna), saj si mi to zelo težko predstavljamo, ob enem je pa tudi zelo zanimivo.

Kaj nam želiš sporočiti?

Ali imate šudentsko delo? Res ste ena najbolj prijetnih ustanov, kjer sem bila in si bom vašo toplino zapomnila za vedno.

●

Ste zelo prijetna ustanova z odličnim osebjem in prijetnimi starejšimi občani. Ostanite kakršni ste.

●

Rada bi vam sporočila, da sem tukaj preživela dva dni, za katera si nisem mislila, da bosta tako prijetna. Želim, da ohranite to dobro energijo, ki zaznamuje vsakega od vas.

●

Nadaljujte delo naprej tako, kot ste delali v teh dveh dneh, saj mislim, da se velika večina starostnikov tu počuti zelo dobro.

●

Med pogovorom mi je stanovalec rekel, da bi lahko bilo več skupnih dejavnosti in da mu veliko pomeni, če si kdo vzame nekaj minut za pogovor z njim.

●

Spoštujem vašo potrpežljivost.

●

Osebje je zelo prijazno, dom je zelo dobro urejen in čist, tako da sem od te izkušnje odnesel same pozitivne stvari in misli.

●
Želim vam sporočiti, da zelo občudujem vaše delo, ki ni vedno lahko in zahteva veliko predanosti drug drugemu. Še naprej tako dobro skrbite za ljudi.

●
Ostanite taki, kot ste - tisti, ki tu živite, ste lahko srečni.

●
Nič posebnega.

●
Da spoštujem in cenim vaš poklic, ter da ste zelo dobri in to vsak dan delate.

●
Izkušnja mi je bila vseč. Vesel sem, da sem šel v Dom sv. Katarine, da sem pridobil te pomembne izkušnje, saj bi se sam od sebe le težko znašel na tem mestu.

Zahvala ob smrti Fani Orehovec

Ko je naša mama Fani padla in ni mogla več hoditi, smo našli vaš dom, kjer ste jo lepo sprejeli. Ob trudu Mateje in Polone se je, na veselje vseh, spet postavila na noge. Po svojih zmožnostih se je lepo vživela v domsko skupnost. A nesrečen padec jo je spet priklenil na voziček. Normalno je, da je bilo njej in vam težko v kakšni krizi, a mislimo, da je kar lepo preživela ta tri leta pri vas. Leta in zdravje so naredili svoje in počasi se je poslovila. Hvaležni smo vsem v domu, od snažilke do direktorice, ki ste omogočili, da je mama zadnja leta preživela tako, kot je najbolje mogla.

*Ivo in Marija, vnuka Urška in Marko
Zgornji Motnik*

Vletu 2018 je izšla knjiga z naslovom *Delimo modrost*. V njej so zbrane zgodbe starejših oseb in odgovori papeža Frančiška. V Sloveniji sta bili izbrani dve osebi in ena izmed teh je naša Damijana Kravcar. O njej lahko preberemo naslednje:

Delimo modrost

Papež Frančišek in prijatelji

Damijana Kravcar

66 let / Slovenija

Intervjuval: Jan Celarec

Invalidka sem od rojstva. Imam cerebralno paralizo. Samostojno še nikoli nisem naredila nobenega koraka. Zaradi tega sem bila v mladosti zelo žalostna. Če ne bi bila invalidka, bi šla v gledališče, službo. Tudi zaplesala bi rada. Vrtela bi se tako dolgo, da me nihče ne bi mogel ustaviti. A to so le sanje. Od 10. leta dalje sem večkrat pomislila na samomor. Tudi v mladostniških letih sem zelo trpela. Nisem se mogla prijazniti, da sem invalidka.

Ko sem bila stara 20 let, sem šla na romanje v Lurd. Sprva sem se upirala, toda kljub temu so me prepričali. Tam sem se zelo spremenila. Spoznala sem veliko ljudi, zdravih in bolnih, a to samo po sebi ni pomembno. Sprememba je prišla, ker je vsak pomagal drugemu, če je le lahko.

Ko sem po tednu dni prišla nazaj domov, mi je mama dejala, da je moj obraz spremenjen, da je bolj vesel kot včasih. Res je bilo tako, saj sem takrat spoznala, kaj pomeni pravo življenje. Pomeni imeli rad svoje življenje in ga živeti, kakršno koli pač je. To velja, če si bolan ali zdrav. Ni ve-



čjega veselja, kot je to, ko začutiš ob sebi ljudi, ki imajo odprto srce za življenje.

Pred štirimi leti sem spoznala člane ansambla Nemir. Njihova glasba me je tako prevzela in navdušila, da sem začela pisati pesmi. Spoznala sem svoje lastnosti, ki se jih prej nisem zavedala. Danes vem, da je vredno živeti. Sprejeti moram to, kar imam, in nadaljevati to pot, po kateri stopam s pomočjo prijateljev, ki jih imam vedno v mislih, in s pomočjo našega skupnega Prijatelja.



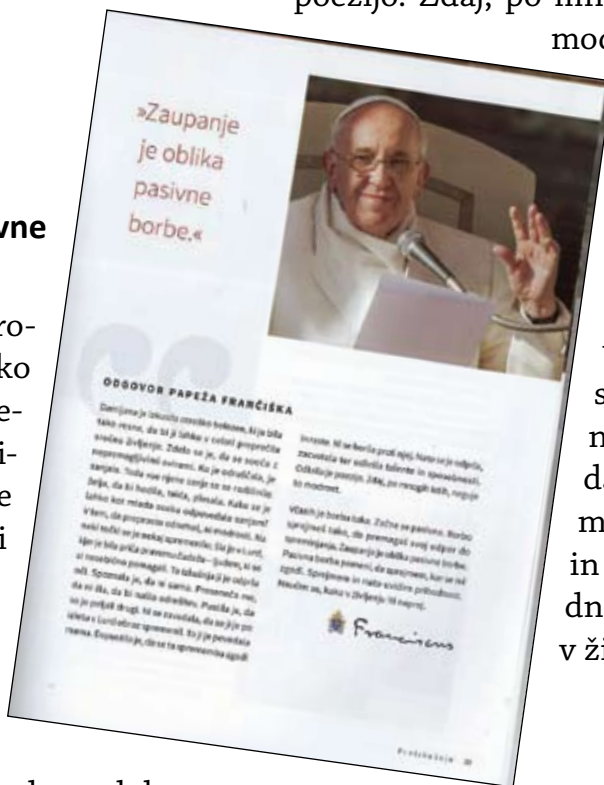
menilo; šla je v Lurd, kjer je bila priča pravemu čudežu - ljudem, ki so si nesebično pomagali. Ta izkušnja ji je odprla oči. Spoznala je, da ni sama. Preseneča me, da ni šla, da bi našla odrešitev. Pustila je, da so jo peljali drugi. Ni se zavedala, da se ji je po izletu v Lurd obraz spremenil. To ji je povedala mama. Dopustila je, da se ta sprememba zgodi in raste. Ni se borila proti njej. Nato se je odprla, zacvetela ter odkri-

la talente in sposobnosti. Odkrila je poezijo. Zdaj, po mnogih letih, neguje to modrost.

Papež Frančišek odgovarja:

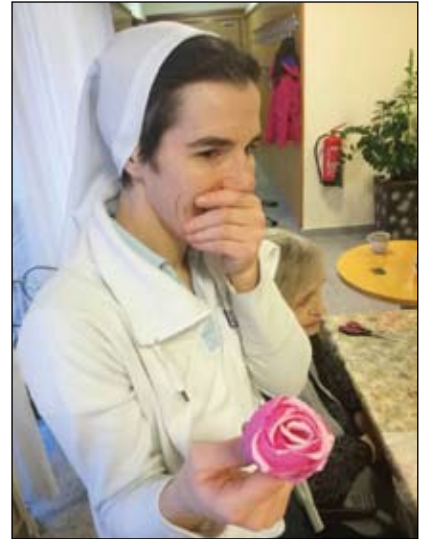
»Zaupanje je oblika pasivne borbe.«

Damijana je izkusila otroško bolezen, ki je bila tako resna, da bi ji lahko v celoti preprečila srečno življenje. Zdelo se ji je, da se sooča z nepremagljivimi ovirami. Ko je odraščala, je sanjala. Toda vse njene sanje so se razblinile: želja, da bi hodila, tekla, plesala. Kako se je lahko tako mlada oseba odpovedala sanjam? V tem, da preprosto odnehaš, ni modrosti. Na neki točki se je nekaj spre-



Včasih je borba taka. Začne se pasivno. Borbo sprejmeš tako, da premagaš svoj odpor do spreminjanja. Zaupanje je oblika pasivne borbe. Pasivna borba pomeni, da sprejemem, kar se mi zgodi. Sprejemem in nato uvidim prihodnost. Naučim se, kako v življenju iti naprej.

Zbral: Klemen Jerinc, socialni delavec





Žarki svete Katarine



POGOVOR Z MATEJO POTOČNIK

Vsi dobro poznamo našo delovno terapevtko, gospo Matejo Potočnik, ki v našem domu skrbi za vsesplošno dobro počutje stanovalcev. Njen nasmeh, empatija in skrb za dobrobit slehernega stanovalca v našem domu so vrline, s katerimi odločilno prispeva h kakovosti bivanja in vračanju smisla njihovemu življenju, ki se s prihodom v dom pogosto zamaje.

Mateja, nam lahko na kratko opišeš, od kod prihajaš, iz kakšne družine izhajaš?

Izhajam iz delovne kmečke družine, kjer sta oče in mati poleg svoje službe skrbela še za kmetijo. S sestro sva bili obe vzgojeni v duhu skromnosti, vztrajnosti in poštenosti. V fazi odraščanja sva se tako kalili z delom, ki ga nikoli ni manjkalo, seveda, pa je v spominu ostalo mnogo lepih trenutkov, tiste spontane igre v naravi, ko smo odšli v bližnji gozd, baje ali pa skedenj. Veliko vlogo pri vzgoji

je imela stara mama, naučila nas je peti, moliti, kaj skuhati, včasih, pa smo ji tudi kakšno zagodli.

Po osnovni šoli si uspešno opravila maturro na srednji ekonomski šoli. Kaj te je nagnilo, da si se odločila za študij delovne terapije? Vidiš kakšno pomembno povezavo med ekonomijo in delovno terapijo?

Izbira srednje šole, je bila bolj kot ne izbira, ko še nisem vedela, kako in kaj. Tekom šolanja in prakse, sem ugotovila, da tovrstno delo s številkami, za računalnikom v pisarni, nikakor ni delo zame. Ena izmed pozitivnih strani te šole je bila, bližina šole, kamor sem lahko prihajala kar s kolesom. Ko sem se odločala za nadaljevanje šolanja, sem nekako tehtala med zdravstvenimi in naravoslovnimi vedami. Naposled sta ostali delovna terapija in fizioterapija. Pretehtala je delovna terapija, ki mi je postala vseč takoj, ko sem priče-





la s študijem. Najbolj me je pritegnilo to, da je delo dinamično, kreativno, da lepi rezultati ne pridejo hitro, ker se moraš zanje vztrajno boriti, ter dejstvo, da imaš možnost sodelovanja z drugimi profili v zdravstvu.

Si žena in mati treh malih otrok. Kako združuješ službo in družino?

Vsekakor moram najprej poudariti, da sem zelo hvaležna za možnost koriščenja polovičnega delovnika, zaradi starševstva. Namreč trije majhni otroci, pomoč na kmetiji in mož, ki je večino dneva odsoten zaradi dela, zahteva nekoga, ki več časa preživi z družino. To je zame blagoslov. Otroci rastejo zelo hitro in pomembno se mi zdi, da dobijo popotnico za življenje, kjer ima družina kot celota pomembno vlogo. Veseli me, da lahko skupaj z otroki skrbimo za živali, kuhamo, ustvarjamo, v glavnem pa, da kvalitetno preživljamo skupni čas. Poleg tega pa so zelo pomemben član družine tudi stari starši, s katerimi otroci preživijo veliko dragocenega časa.



Že v primarni družini so ti nevsiljivo predali ljubezen do narave, živali. Tvoja posebna ljubezen so konji, ki jim tudi rekreativno posvečaš svojo pozornost in čas. Kako gledaš na ta svoj konjiček in kaj ti pomeni?

Glede na to, da je moj oče navdušen nad konji in konjeniškim športom, nisem imela težav s prepričevanjem glede nakupa mojega prvega konja. Tako sem prvega konja dobila v šestem razredu osnovne šole. Ljubezen do teh živali traja še danes. In usoda je hotela, da sem tudi svojega moža spoznala preko konjev, zato imava še dodatno skupno strast. Zelo ceniva čas, ko se sama zvečer odpraviva na skupno ježo. To je čas le za naju. Skrb za konje in delo z njimi mi pomeni sprostitev, tam dobim nove ideje, nov zagon. Ker sva z možem že pred poroko vedela, da bova s prihodom otrok potrebovala dodatno aktivnost s konji, sva kupila maratonsko kočijo, s katero se skoraj vsako nedeljo vsi skupaj odpravimo na krajši izlet.

Tudi našim stanovalcem je tvoja družina že nekajkrat polepšala dan, ko ste prišli s konji in kočijo in nas popeljali po okolici.



Kako ste kot družina doživljali te trenutke in kako si doživljala naše stanovalce?

Ta čas, ko delim svojo ljubezen z našimi stanovalci, se mi zdi neprecenljiv. O teh naših dogodkih se doma veliko pogovarjamo že pred dogodkom, saj organizacijsko predstavlja zelo odgovorno delo do naših stanovalcev, kasneje pa je stvar pogovora o vsem, kar se je tekom dneva dogajalo. Poleg tega, da vidiš nasmeh na obrazu stanovalca, da se sprosti ob pogledu na žival, da izkusi nekaj, kar do sedaj še ni, obenem pa, da svojemu otroku predaš iz-

kustvo skrbi za drug drugega, da uvidijo, da tudi v današnjem času mnogokrat bolj štejejo taka drobna dejanja in ne materialne dobrine. To je čar, to je tisto, kar nas vse napolni. Še vedno je moj cilj v svoje delo vključiti več stika z živalmi. To smo poleg konjev prakticirali že večkrat, ko sem v dom pripeljala ovčko, zajčka ... stanovalci so bili vsakokrat nadvse navdušeni.

Poleg konjev in kočije pa smo bili deležni še obiska tvojih prijateljev, s katerimi plešete v kantri skupini KK Pik. Za vse nas so bila to izjemna doživetja. Si tudi voditeljica te skupine, ki je na nek način tudi povezana s tvojo ljubeznijo do konjev. Kako?

Z možem vodiva konjeniški klub, katerega člani so bodisi ljubitelji konj, rekreativni konjarji bodisi profesionalni konjarji. V sklopu tega je že dlje časa rastla želja po aktivnostih, ki niso zgolj konjeniške narave, pa vendar se povezujejo med seboj. Tako smo sedem let nazaj realizirali to željo in pričeli s kantri plesi. V tem času, smo se naučili že vrsto korakov, ki jih z veseljem plešemo na raznih obletnicah, konjeniških dogodkih, v domovih, karnevalih, kulturnih dogodkih in še in še. Srečna sem, da lahko tako aktivno združujem





svojo strast do konjev, veselje do plesa in še prijateljstvo. Namreč tekom vseh let, klub deluje že devetnajst let, smo stkali zelo tesna prijateljstva.

Po stažu si še dokaj mlada delovna terapevtka. Kje vse si pridobivala delovne izkušnje in kako se počutiš v naši ustanovi?

Lahko bi rekla, da sem imela kar precejšnjo srečo glede zaposlitve v svoji stroki. To je v teh časih že skoraj misija nemogoče, saj so normativi za zaposlitev delovnih terapevtov zelo visoki. Do konca študija, sem izkušnje pridobivala na več področjih. Tako sem delala v tovarni sanitetnega materiala, trgovini z oblačili, konjeniškem centru, prašičji farmi, zobni ambulantni itd. Takoj po opravljeni diplomi, sem dobila pripravništvo v Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje invalidne mladine – CIRIUS Kamnik. Ko končanem pripravništvo in opravljenem strokovnem izpitu, sem imela možnost nadomeščanja porodniške. V tem času, sem se tudi sama poročila, prvič zanosila in se že pričela dogovarjati za delo v Domu svete Katarine, ki je takrat šele pričel delovati. Tu sem še sedaj. Večkrat se Bogu zahvalim za delo, ki ga opravljam. Namreč, zdi se mi, da na delo prihajam v dom, kjer smo vsi kot velika družina. Ko se veselimo se veselimo skupaj, ko ustvarjamo ustvarjamo skupaj, ko žalujemo žalujemo skupaj in to je čar dela v Domu svete Katarine. Zelo rada delam s starostniki, od katerih mnogokrat dobim lepe napotke za življenje, prav tako pa delijo dragocene izkušnje svojega življenja, njihovih mladosti, ki so bile vse prej kot rožnate. Zaradi tega, še bolj cenim življenje, ki ga živimo sedaj.

Vemo, da je za uspešno delo potrebno timsko sodelovanje vseh. Kaj bi v tem pogledu izpostavila kot prioriteto?

Kot sem že omenila, je ključ do dobrega počutja v domu, sodelovanje vseh, ki so tam prisotni. Vsaka stroka ima svoje poslanstvo in svoje posebnosti. Nobeden ne ve čisto vsega, vsi skupaj pa se lahko dopolnjujemo, zato da je rezultat dobro počutje v bivanju naših stanovalcev, zato da je manj bolečin zato, da ni stresa ob preho-



du iz domačega v okolje, ki ga še ne poznajo, pa vendar jim je domač zaradi vzdušja. Če je vzdušje prijetno, je to dobrobit vseh. V naš tim so vključene tudi sestre usmiljenke, ki domu dodajo prav posebno noto. Njihova modrost, umirjenost, lepe besede, topel stisk roke, molitev, njihovo poslanstvo, so ena izmed pglavitnih lastnosti, zakaj je naš dom takšen kakršen je. Edinstven. Najboljši.

Kot delovna terapevtka si vedno znova postavljena pred izzive, saj se dobro zavedaš, da je za strokovno delo potrebno permanentno izobraževanje in budno spremljanje novosti v pristopih. Kakšna je tvoja vizija za prihodnost našega doma?

Vsekakor sem za službo izbrala področje, pri katerem nikoli ne zmanjka možnosti za nova znanja. Prav tako se dopolnjuje z določenimi področji, ki jih je dobro poznati. Zato je širina in odprtost za nove pristope zelo zaželena. To mi je nadvse všeč. Trenutno osvajam področja alternativnih pristopov, ki jih lahko uporabim v svoji praksi in ki delujejo blago dejno pri bolečinah, nervozah, travmah, oziroma pri vseh stiskah s katerimi se srečujejo naši stanovalci. Velik pomen vidim v skupinskih aktivnostih in družabništvu, na kakršenkoli način (ličkanje korus, ustvarjalne delavnice, prepevanje, gibalne aktivnosti, kuhanje, stari običaji). Nihče namreč ni brez težav in tegob. Zagotovo v druženju z drugimi ljudmi uspemo na svoje težave in tegobe vsaj za kratek čas pozabiti, jih nekoliko odriniti v stran, mogoče jih celo uspemo za kanček olajšati. Tudi na starost se ne smemo odreči pričakovanjem, pa naj bo to obisk dragih svojcev, prijateljev, pričakovanje, da skupaj odidemo kam na obisk ali na izlet, ali pa je to prijetna urica v klepetu s sostanovalci ali utrip v skupini tistega dne.

V preteklem letu pa sva delovni terapevtki (s. Polona Vidic in jaz) pričeli z uveljavljanjem metode Montessori pri starejših in osebah z demenco. Ta metoda je projekt, v katerega bo sčasoma vključen celoten dom in vsi zaposleni.

Prav tako, si bom tudi v nadaljnje prizadevala, da plod mojega dela ne bodo le zaceljeni zlomi, izboljšanje gibljivosti in zmanjšanje kontraktur, kot se izražamo strokovno, pač pa zadovoljni obrazi naših stanovalcev, s katerimi bomo tkali nepozabne spomine, s katerimi bomo celo pri devetdesetih kakšno stvar naredili prvič in nenazadnje, da si bomo timsko prizadevali, da bodo njihove želje uslišane in da bo bivanje v domu čim bolj približno tistemu bivanju, kjer se bodo počutili odlično. Namreč, to so smernice, ki bodo ustvarjale kvaliteto tudi stanovalcem, ki prihajajo za nami, in nam, ki bomo nekoč v njihovi vlogi.

Pravijo, da je življenje sivo. A pomembni so trenutki, ki so lahko tudi zlati.

Hvala za pogovor in tvoj čas.

s. Polona Vidic





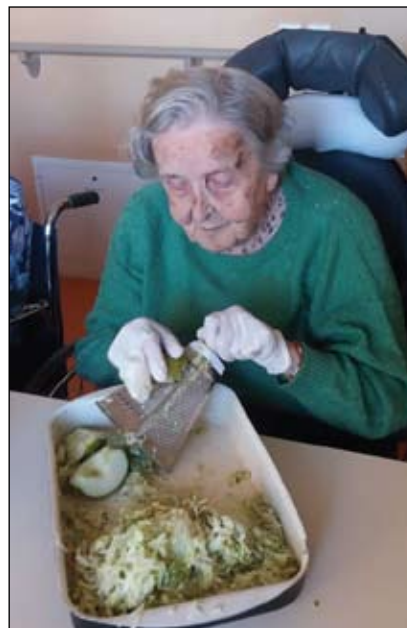
Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine



ZA BISTRE GLAVE IN DOBRO VOLJO

1 - Pogovorno radi uporabljamo domače izraze.
Zapisanim dodajte še pogovorne izraze.

Krožnik

Denarnica

Cvetača

Stopnice

Stol

Predpasnik

Pes

Nogavice

Vrtnica

Letalo

2 - Katere barve se skrivajo v spodnjih črkovnih skupinah?

DEČRA

ADOMR

NRAČ

NLEEZA

URNAEM

AELB

VIAS

ŽNOANR

ZORA

VJRAA

3 - Vpišite manjkajoče črke in dobili boste več vrst zelenjave!

P A _ A D _ _ N I _

P _ P R _ K _

Z E _ E _ A

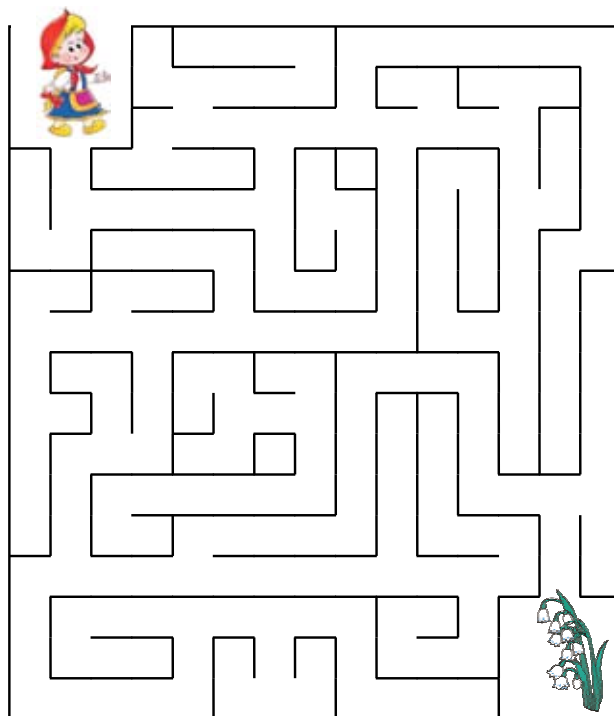
Č _ S E _

C V _ T A _ A

B _ Č _ A

vir: https://www.bistrinaspomina.si/trening_zaspomin.html#premecite

Pomagaj Urški priti do šmarnic.



vir: <https://www.artrea.com.hr/labirinti.html>



Vaja

V eni minuti naštejte 10 predmetov, ki so značilne za **SLOVENIJO**:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

vir: <http://memohelp.si/wp-content/uploads/2012/11/Sklop-40-12.pdf>

»Gospod doktor, težave imam s spanjem, saj nikakor ne morem zaspati!«

»Čisto počasi štejte do tisoč, pa vas bo zmanjkalo.«

Čez nekaj dni se je pacient ponovno oglasil pri doktorju.

»No, je štetje pomagalo?«

»Sploh ne. Ko sem preštel do petsto, sem bil tako zaspan, da sem si moral skuhati kavo, da sem lahko štel naprej do tisoč.«

V eni minuti naštejte 10 predmetov, ki jih uporablja **PEK**:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

vir: <http://memohelp.si/wp-content/uploads/2012/11/Sklop-41-12.pdf>

Vaja

Jaka, Lina, Pia in Tone so tekmovali v teku.

Tone je povedal: »Jaz sem prehitel Lino.

Pia je pred Jakom pritekla v cilj.

Lina je pred Pio pritekla v cilj.«

Napiši vrstni red na cilju:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

vir: <https://www.zotks.si/sites/default/files/naloge3solsko2015.pdf>

KAKO ZELO JE TO RES

Na blagajni ene od večjih trgovin je mlada blagajničarka predlagala starejši gospe, da naj si prihodnjič prinese s seboj lastno vrečko, ker so plastične vrečke zelo slabe za naravo in okolje.

Gospa se je opravičila in mladenki razložila: »Veste, mi nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih.«

Blagajničarka ji je odgovorila: »Zato je danes to naš problem, problem mladih. Vaša generacija ni dovolj skrbela, da bi obvarovala naravo za bodoče generacije!« Imela je prav – naša, starejša generacija, ni imela te zelene miselnosti v starih časih. Takrat smo mi, ki smo zdaj starejša generacija, vračali steklenice od mleka, brezalkoholnih pijač in piva nazaj v trgovino. Trgovina jih je poslala nazaj v polnilnico, kjer so jih očistili, sterilizirali in ponovno napolnili, tako, da so se steklenice uporabljale znova in znova. Torej so resnično bile reciklirane. Ampak mi nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih. V višja nadstropja smo hodili po stopnicah, ker nismo imeli dvigala ali tekočih stopnic

v vsakem poslopju. Peš smo hodili do trgovin in nismo sedali v masivnega terenca s 300 KS samo zato, da se pripeljemo do konca ulice.

Ampak mlada blagajničarka ima prav. Mi nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih. V tistih časih smo prali plenice, ker takšnih za enkratno uporabo ni bilo. Sušili smo perilo na vrvi in ne v energijsko požrešnem stroju, ki skuri do 2000 vatov - veter in sončna energija sta nam sušila perilo v tistih časih. Otroci so nosili rabljena oblačila svojih bratov in sester in ne vedno nova. Ampak mlada dama je imela prav. Mi nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih. Takrat smo imeli en radio ali TV pri hiši - in ne TV v vsaki sobi. In TV je bil z majhnim ekranom velikosti robca in ne velikosti manjše države! V kuhinji smo sekljali in mešali na roke, ker nismo imeli električnega aparata za vsako najmanjše opravilo. Ko smo pakirali zlomljive stvari, smo jih zavarovali s starim časopisom in ne s plastičnimi zrci ali s plastičnim ovojem z mehurčki. Takrat tudi nismo zagnali bencinske kosilnice in kurili bencina, da pokosimo travo. Uporabljali smo koso ali mehansko kosilnico, ki smo jo morali potiskati naokrog. Naš fitnes je bilo delo in ni nam bilo treba trošiti elektrike v dragem fitnes klubu na napravi za tek.

Ampak ona ima prav. Mi nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih. Ko smo bili žejni, smo pili vodo iz studenca ali pipe namesto vode iz plastične posode, ki so jo pripeljali z drugega konca sveta. Prazna penkala smo znova napolnili s črnilom in

Terapija po potrebi za ambulantno sestro.





Žarki svete Katarine

nismo kupovali vedno nova pisala, menjavali smo britvice in nismo vstran metali celih brivnikov, ko je britvica otopela.

Ampak mi nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih. V starih časih smo se vozili z avtobusi in otroci so se v šolo vozili s kolesi ali pešali in niso spreminjali svojih staršev in starih staršev v 24-urne taksiste. V vsaki sobi smo imeli samo po eno vtičnico za elektriko in ne bloke vtičnic za napajanje ducat električnih naprav. In nismo rabili računalniško vodenih naprav za sprejem signala s 3000 kilometrov oddaljenega satelita samo zato, da najdemo najbližjo gostilno. Ampak, ali ni žalostno, da nas sedanja generacija obsoja, kako potratni smo bili mi starejši ljudje samo zato, ker nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih.

Prosim, pošlji to še drugim nevednim starcem, ki potrebujejo lekcijo o varčevanju od mladih vsevedežev.

Ampak - zapomnite si:

Ne jezite starejših!

zbral: Klemen Jerinc, socialni delavec

**»Naj Bog vas vse blagoslovi,
obilje vam darov deli –
vi pa odprtega srca
osrečujte vsakega.«**

Zapis iz molitvenika s. Teofile

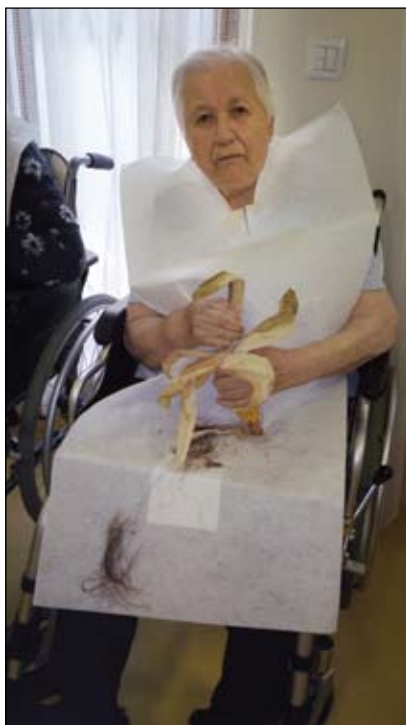






Žarki svete Katarine





**Kjer ljudje v skrbi drug za drugega zopet postajajo ljudje – tam se odpre nebo.
Ljubezen dan za dnem dela čudeže.**

misel, najdena v molitveniku s. Teofile



Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine



ZAVOD USMILJENK
duhovno-karitativni in prosvetni zavod

Dom svete Katarine

Zavrta 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



*Z upanjem
v jesen življenja*