



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~Novo mesto~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 6

maj - september 2015



Pa vendar

*Nisem prvi korak,
pa vendar grem naprej.*

*Nisem ptica na veji,
a na trenutke letim.*

*Nisem riba v vodi,
a znam plavat.*

*Nisem mirna kot gladina jezera,
a se umirim.*

*Nisem gejzir,
a izbruhnem kot vulkan.*

*Nisem list v vetru,
a se prepustim.*

*Nisem Himalaja,
a trdno stojim.*

*Nisem Shakespeare,
a pišem.*

*Nisem Amor,
a ljubim.*

*Nisem voda,
a tečem.*

*Nisem ta trenutek,
a sem prisotna.*

*Nisem popolna,
pa vendar
sem.*

Vesna Zorec

Čas prehladnih obolenj

Vreme, ki smo mu priča v zadnjih tednih, je idealno za razvoj in prenos virusov in bakterij, ki nas rade presenetijo z darilom v obliki prehlada ali gripe. Kako se nas lotita prehlad in gripa?



Za prehladom lahko zbolimo, če pridemo v stik z enim od 200 znanih virusov, ki povzročajo prehlad. Virusi se prenašajo s kapljično okužbo po zraku, velikokrat pa pozabimo, da so pogost vir tovrstnih okužb roke, s katerimi mimogrede poberemo številne viruse. Zato je v kritičnih jesenskih in zimskih mesecih potrebno dosledno razkuževati roke.

Kako prepoznamo znake prehlada?



Znaki prehlada so sicer zelo podobni gripi, le da so morda malce milejši, a zato nič manj neprijetni.

Pri prehladu se pojavijo naslednji simptomi:

- izcedek iz nosu,
- zamašen nos,
- srbeče grlo,
- izbljuvek.
- kihanje,
- solzenje oči,
- zmerno povišana temperatura,
- vneto grlo,
- zmeren kašelj,
- bolečine v mišicah,
- zmerna utrujenost,

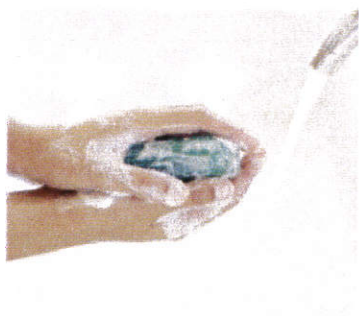
Kako se izognemo virusom gripe in prehlada?

Starejši ljudje zaradi slabše obrambne sposobnosti organizma in prisotnosti kroničnih bolezni pogosteje zbolevalo za pljučnico, ki jo spremljajo zapleti, pogosto pa je celo potrebno zdravljenje v bolnišnici. Prav zato je priporočilo strokovnjakov, da se proti pnevmokoku (to je bakterija, ki povzroča večino pljučnic in obolenj zgornjih dihal) cepi vse več občutljivih skupin prebivalcev (starostniki, zaposleni v zdravstvenih in socialnovarstvenih ustanovah, otroci pred vstopom v šolo in kronični bolniki). Tako cepljenje lahko opravimo tudi v naši ambulanti, potrebujete le posvet z zdravnikom.



Ne smemo pa pozabiti tudi na vse ostale, zelo pomembne ukrepe za preprečevanje nalezljivih bolezni, predvsem v zimskem času, ki je pred nami. Naš dom je velik in veliko nas biva pod isto streho, zato je še pomembneje, da pazimo nase in s tem tudi na ostale. Spomnimo se večkrat, kako zelo pomembno je, da:

1. uživamo kakovostno in vitaminsko bogato prehrano, dovolj tekočine in se veliko gibamo na svežem zraku, izogibamo pa se kajenju in prekomernemu pitju alkoholnih pijač,



2. si redno in temeljito umivamo roke z milom in s toplo vodo, redno čistimo stanovanjske prostore, površine in predmete ter prostore pogosto zračimo, v času, ko krožijo virusi gripe, ne obiskujemo zaprtih prostorov, kjer se zbira večje število ljudi,

3. poskrbimo, da tudi drugi ne bodo zboleli, zato pri kašljanju in kihanju nos in usta pokrijemo z robčkom za enkratno uporabo in ga po uporabi vržemo v koš, nato pa si roke umijemo z vodo in milom, če pri sebi nimamo robčka, si pri kihanju in kašljanju pokrijemo nos in usta z zgornjim delom rokava, če pa zbolimo, ostanemo v svoji sobi.

Sonja Jurečič

Srce, ki nosi težje breme kot hrbet

Zaskrbljen in odsoten pogled, rahel nasmeh, nežen stisk roke, begajoče in pomoči proseče oči, topel objem, lepa beseda,... Kava? Kakšna kava?

Vse to je le del sveta, ki ga predstavlja DEMENCA.

V maju 2015 je po popolni obnovi Oddelek za osebe z demenco zaživel v novi podobi in v novem konceptu.

Naš cilj in vodilo pri delu je : Živeti z demenco vsak trenutek na način, ki prinaša kakovost, varnost in zadovoljstvo posameznika.

Za stanovalce skrbi, jim nudi vso potrebno nego in oskrbo, 26 zaposlenih. Delo z osebami z demenco ne pomeni priti v službo in delati. Vsi, ki smo v neposrednem stiku s stanovalci, z njimi tisti del dneva živimo. Le s takšnim načinom lahko njim in njihovih svojcem omogočimo, da življenje poteka njihovemu prilagojenem ritmu, željam in sposobnostim.

Oddelek nudi dom 58 stanovalcem. Nameščeni so v osmih dvoposteljnih, desetih triposteljnih in treh štiriposteljnih sobah. Vsaka soba ima svoje sanitarije in balkon. Na oddelku so štiri prilagojene negovalne kopalnice.

Življenje poteka v štirih gospodinjskih skupinah:

- TIMIJAN (14 stanovalcev),
- META (14 stanovalcev),
- MELISA (16 stanovalcev),
- ROŽMARIN (14 stanovalcev).



Vsaka gospodinjska skupina ima popolno opremljeno kuhinjo in jedilnico, ki je hkrati njihov večnamenski bivalni prostor. Vrt, kjer ima vsaka skupina svojo visoko gredo, je namenjen za bivanje in preživljanje časa na prostem.



Visoke gredice smo postavili v sodelovanju s Srednjo gradbeno in lesarsko šolo Novo mesto ter Kmetijsko šolo Grm. Skupaj s stanovalci smo jih zasadili z zelenjavo in zelišči. Doživetja, sreče, nasmehov stanovalcev ob spremljanju rastlin, dozorevanja plodov, se z besedo enostavno ne da opisati. Zelišča in čaje smo posušili in skrbno

shranili, zelenjava pa je kar nekajkrat popestrila naš jedilnik.

Posamezna gospodinjstva skupina vsak dan poskrbi, da že jutro začnemo lepo. Iz kuhinj zadiši po domačem čaju, v jedilnicah se počasi zbirajo stanovalci in že razmišljajo o zajtrku. Izbira je pestra, a si dnevni jedilnik večkrat priredimo. Pečemo tudi jajca, palačinke, peciva, rolade, kolačke, piškote,....

Po zajtrku sledi ureditev kuhinj. Stanovalci po svojih sposobnostih sodelujejo pri vseh gospodinjskih opravilih in nudijo pomoč tudi tistim, ki jo potrebujejo.

Vsak dan za našo jutranjo telovadbo poskrbijo fizioterapevtke.

Med 9. in 11. uro potekajo po skupinah aktivnosti, s katerimi dvigujemo kakovost življenja in nemalokrat rešimo stisko posameznika ali celo njihovega svojca. Te aktivnosti so:

- dnevne aktivnosti,
- časovna in prostorska orientacija,
- trening senzorike, motorike in kognicije,
- gibalne aktivnosti,
- ohranjanje spomina,
- druženje s prostovoljci,
- gospodinjske aktivnosti,
- bralne aktivnosti,
- petje,
- prostočasne aktivnosti,
- skupinska validacija,
- aktivnosti s pomočjo živali,
- trening za ohranjanje besednega zaklada,
- duhovnost.

Ker si želimo, da stanovalci soustvarjajo program dela, se te aktivnosti nemalokrat prepletajo med seboj in jih tudi dnevno prilagajamo glede na počutje, sposobnosti in želje stanovalcev.



Po kosilu sledi težko pričakovani in zasluženi počitek. Popoldne pa je čas za razvedrilo ob sadni malici, klepetu s sostanovalci, gledanju televizije, družabnimi igrami, spominskimi vajami in seveda druženje s svojci. Svojci in obiskovalci imajo možnost uporabe kuhinj, da skupaj s stanovalci tudi sami skuhajo kavo, čaj, pripravijo manjši obrok ali pa le pogrejejo dobro domačo govejo juho.



naredimo lažja in tako so naše noči mirne.

Tako se naš dan počasi bliža večeru. Pred nočnim počitkom je marsikateremu stanovalcu potrebno posvetiti posebno pozornost, ga umiriti in zagotoviti miren spanec. Srca naših stanovalcev večkrat nosijo težja bremena kot hrbet. Vsi zaposleni z empatijo, razumevanjem in osebnim pristopom vsa ta bremena

Moč slapa je v sodelovanju tisočeri kapljic...,

moč oddelka za osebe z demenco pa je v sodelovanju osemindesetih stanovalcev, njihovih svojcev in prijateljev, šestindvajsetih zaposlenih in nekaj srčnih prostovoljcev.



VSEM SKUPAJ ŽELIMO LEP DAN IN SREČNO!

Carmen Papež

Obnova prvega nadstropja službe negovalnega dela

V mesecu septembru smo pričeli z obnovo sob prvega nadstropja službe negovalnega dela. S skrbno načrtovanim planom smo izdelali načrt dela tako, da so dela potekala hitro, in kar je najbolj pomembno, nemoteče za naše stanovalce.

Zaradi beljenja sob in generalnega čiščenja so bili vsi stanovalci postopoma premeščeni na teraso, kjer jim je bila ravno tako dobro zagotovljena nega in oskrba. Nekateri izmed njih so bili zaradi lepega razgleda celo bolj zadovoljni z bivanjem na terasi kot v sobi. V času obnavljanja so bile v sodelovanju z delovno terapijo in voditelji skupine Mavrica vse aktivnosti za stanovalce premeščene v druge prostore in so se jih lahko nemoteno udeleževali.

Sobe so opremljene z novimi predalčniki za osebno perilo, naknadno pa bodo nameščene tudi poličke za odlaganje osebnih stvari. Da bodo prebeljene stene še prijaznejše jih bomo polepšali s slikami in prostor bo za vse stanovalce toplejši. Zamenjana bodo tudi vsa vhodna vrata sob. Zavedamo se, da stanovalcem zaradi slabšega zdravstvenega stanja in odvisnosti od tuje pomoči pri izvajanju vseh življenjskih aktivnostih mogoče to ne pomeni veliko in da je kakovostna zdravstvena nega, lepa beseda, nežen dotik, tisto, kar je za njih najpomembnejše, zato se trudimo, da jim to tudi zagotovimo.

Naš cilj je, da tudi v prihodnje poskrbimo za prijetno bivanje v domu, da se bodo naši uporabniki in njihovi svojci pri nas počutili lepo.

Hvala vsem stanovalcem, svojcem in zaposlenim, ki ste z veliko mero potrpežljivosti pripomogli k še hitrejši prenovi.

Mira Jerič

Kaj vse smo počeli v pomladnih in poletnih mesecih

V mesec **maj** smo zakorakali s prvomajsko budnico Mestne godbe Novo mesto, popestrili pa smo ga še:

- s koncertom MePZ Ajda z Orehovice,
- z obiskom čarovnika,
- s koncertom MePZ Prijatelji in gostiteljicami, Šmarjetkami.

Zaradi bolezni se letošnje leto naš pevski zbor ni udeležil revije pevskih zborov stanovalcev socialno varstvenih zavodov. Udeležili pa smo se srečanja stanovalcev domov Dolenske regije v Vidmu – Dobropolje.



Mesec **junij** je bil zaznamovan:

- z otvoritvijo razstave slik Borisa Udovča, ki smo jo popestrili z nastopom Šentjernejskega okteta in MPZ Šmihel.
- S potopisnim predavanjem o Tajski, ki jo je predstavila sodelavka Dragica Janškovec,
- s popoldanskim izletom po Slakovi in Pavčkovi poti,
- z večerjo na domačiji, kjer smo odigrali tudi tombolo,
- s koncertom ob prazniku Društva upokojencev Novo mesto.





Julija so nas z nastopom razveselili otroci, ki so obiskovali oratorij v Šmihelu.

Na domačiji se je **avgusta** odvila tombola.



V mesecu **septembru** smo bili deležni :

- obiska članov literarne sekcije »ISKRICE« pri KUD Jože Mihelčič iz Semiča,
- popoldanskega izleta na Gorjance, kjer smo se naužili svežega zraka in preživeli prijetno popoldne,

- otvoritve razstave slik članov
Sekcije Jutro pri DU Novo mesto,

- pobiranja koruze



- ličkanja na domačiji.



Živiš danes

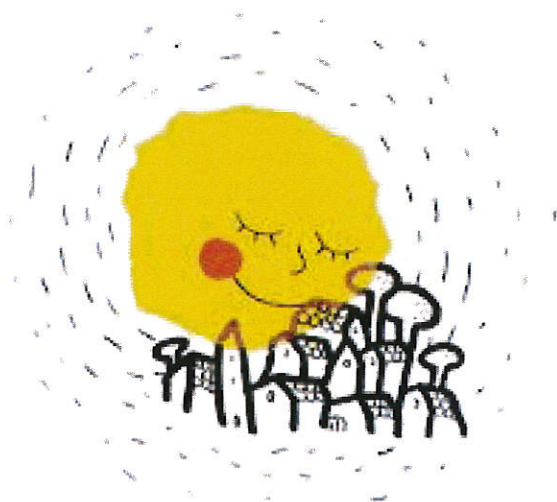
*Hodiš po poti
in iščeš čas,
ki čaka da se zgodi.*

*Misliš neznano
in ne vidiš,
da gre čas ki ga iščeš,
mimo tebe.*

*Sanjaš o jutri.
In jutri o tebi.*

*Živiš lahko danes.
Danes že živi tebe ...*

Vesna Zorec



NAPIŠITE ŽENSKA IN MOŠKA IMENA NA ČIM VEČ ČRK ABECEDE

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

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Carmen Papež

Jolanda Švent

Mira Jerič

Maja Vidrih Verbič

Sonja Jurečič

Sonja Vidmar

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

350 izvodov

Izdaja:

september 2015

