



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~ Novo mesto ~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 9

maj - september 2016

Jesen



Nekaj o kostanju...

Narava se odeva v barve jeseni. Vse počasi rumeni, listje z dreves odpada, sončni žarki izgubljajo svojo moč. Narava pa nam tudi v tem letnem času ponuja svoje dobrine, med katerimi je vsem dobro znan, kostanj. Je eden izmed simbolov tega letnega časa in v nadaljevanju si lahko preberete nekaj njegovih značilnosti in načinov uporabe.

- Je dober vir vlaknin in vitamina C.
- Ima občutno manj kalorij kot jih imajo drugi oreščki oziroma semena in vsebuje veliko mineralov (železo, kalcij, magnezij, mangan, fosfor in cink) ter drugih snovi, ki ugodno vplivajo na naše zdravje.
- Vsebuje veliko škroba in nekaj kakovostnih beljakovin.
- Ne vsebuje glutena, zato ga lahko uživajo tudi osebe s celiakijo.

Poleg uporabe v kulinariki, zelo radi ga imamo pečenega, se uporablja tudi kot zdravilo. Iz kostanjevih listov lahko naredimo obkladke, ki so v pomoč pri zdravljenju bronhitisa in oslovskega kašlja, uživanje plodov pa krepi odpornost proti infekcijam. Vsem dobro poznan je tudi divji kostanj. Uporablja se za nego utrujenih in težkih nog, pri lažšanju bolečin in vnetju krčnih žil. Lahko pa iz kostanja pripravimo kopel, ki ugodno vpliva na težave s povečano prostato. Kopel je odlična za pomiritev in dober spanec.

Sicer pa kostanj najpogosteje pečemo, med drugim ga lahko kuhamo, užiten je tudi surov. V prehrani ga uporabimo za različna peciva, torte, palačinke, omake in druge jedi. Za v ta namen ga olupimo, posušimo in zmeljemo. Sveže kostanjeve plodove lahko tudi zamrznemo in se z njimi posladkamo v zimskem času.

(Povzeto po članku iz spletne revije Bodi eko, avgust 2011)

Živali sprejmejo in so vesele vsakogar, ne glede na starost in zunanjo podobo

V začetku meseca avgusta nas je obiskala novinarka RTV Slovenije in se skupaj s stanovalci in vodjo službe rehabilitacije, Petro Mihalič, sprehodila po naši domačiji. S stanovalcema Jožetom Tramtetom in Marijo Terezijo Nagelj se je pogovarjala o živalih na domačiji, njihovega vpliva na počutje in razpoloženje stanovalcev nasploh. O izvajanju različnih terapij s pomočjo živali pa je dodala Petra Mihalič.

V nadaljevanju si lahko preberete celoten prispevek, ki je bil objavljen 27. avgusta na MMC RTV SLOVENIJA.



Foto: Bojana Lekše

Zaposleni v domovih si na različne načine prizadevajo, da bi novim stanovalcem prve dni prihoda v novo okolje olajšali in bi jih čim lažje prebrodili. Splošno znano je, da živali sprejmejo in razveselijo vsakogar, ne glede na starost, spol ali zunanjo podobo.



Foto: Bojana Lekše

Dom starejših občanov v Novem mestu je eden prvih domov, kjer začeli izvajati dejavnosti in terapije z živalmi.



Foto: Bojana Lekše

Pred desetimi leti so se odločili, da bodo imeli ob domu še domačijo, na kateri imajo konja, muflone, zajčka, kokoško s petelinom in koze, psičko Tišo in več muc.



Foto: Bojana Lekše

Zaradi domačije zraven doma radi prihajajo tudi svojci z vnuki, ki pridejo pogledat živali. Tako se veliko naredi tudi za komunikacijo in socializacijo.

Obiskali smo Dom starejših občanov v Novem mestu in se skupaj s stanovalci sprehodili po njihovi domačiji, kjer se zelo radi zadržujejo.

Še vedno je za večino ljudi odhod v dom za starejše težka odločitev, ki pomeni prelomnico in veliko spremembo v življenju. Zaposleni v domovih si na različne načine prizadevajo, da bi novim stanovalcem prve dni prihoda v novo okolje olajšali in bi jih čim lažje prebrodili. Splošno znano je, da živali sprejmejo in razveselijo vsakogar ne glede na starost, spol ali zunanjo podobo. To so spoznali tudi v Domu starejših občanov v Novem mestu, saj je eden izmed prvih domov, kjer so začeli izvajati dejavnosti in terapije z živalmi. Pred desetimi leti pa so se odločili, da bodo imeli ob domu še domačijo, na kateri imajo konja, muflone, zajčka, kokoško s petelinom in koze, psičko Tišo in več muc.

• • • • • Živali pritegnejo stanovalce in obiskovalce h komunikaciji

Pogovarjali smo se s **Petro Mihalič**, vodjo službe rehabilitacije, ki je povedala, da imajo domačijo že od leta 2006 in jo z leti nadgrajujejo, medtem ko so terapije in dejavnosti s pomočjo psa začeli izvajati pred sedmimi leti. Pri vsem tem imajo tudi močno podporo vodstva doma, sicer je težko uvajati novejša metode terapij za stanovalce. "Zdaj imamo na novo kokošnjak in na domačiji vadbena-sprostitutveni center za motorične spretnosti. Že same živali in domačija pritegnejo ljudi ven, da se gibajo in ohranjajo spominske funkcije. Zelo hitro opazijo, ali je kaj novega, na primer mladiče pri živalih. Zraven doma je tudi sprehajalna pot, kjer se lahko dobro sprehodijo."

Zaradi domačije poleg doma radi prihajajo tudi svojci z vnuki, ki pridejo pogledat živali. Tako se veliko naredi tudi za komunikacijo in socializacijo. "Čeprav je veliko ljudi naokrog, se človek lahko še vedno počuti osamljenega. Tu pa pridejo k živalim in se pogovarjajo, saj te sprejmejo vse in jim ni pomembno, ali je to star ali mlad človek, invalid, one so vesele vsakogar," je povedala Mihaličeva. Živali morajo biti seveda veterinarsko pregledane in cepljene.

• • • • • Za živali na domačiji poskrbi Jože Tramte, ki mu je to v veselje

Glede na to, da imajo več živali, si običajno vsak stanovalec izbere svojo, ki mu je najbolj pri srcu, in jo tudi poimenuje. Največ časa pa pri živalih preživi Jože Tramte, ki zanje tudi poskrbi. »Zjutraj vstanem približno petnajst do sedmih, včasih prej, včasih pozneje. Potem dam najprej konju, ovcam in kozam ovsa. Nato sta na vrsti kokoška in petelin, potem pa sprehodimo še domsko psičko Tišo. Živali damo na pašo, konja pa v ograjo, medtem ko so ovčke proste in lahko grejo, kamor hočejo, vendar se nikoli ne oddaljijo daleč od doma. Tako imamo zdaj tri muflone, psičko, kokoško in petelina, konja, pet kozic, zajčka in en kup muc. "Muce pridejo same ali jih drugi pustijo pri njih, oni pa jih vzamejo za svoje," je povedala Mihaličeva.

Pri nekaterih živalih se mora zadržati dalj časa, na primer pri konju, ki ga je treba tudi očistiti. Sicer pa živali priključijo domače vzdušje in spomine. "Skrbnik živali pred mano je umrl, potem je splet okoliščin nanasel tako, da so izbrali mene. Sprejel sem pa zato, ker sem že od doma vajen delati z živalmi in mi je to v veselje. Tako mi hitreje mine čas, hkrati pa imam neko skrb, ki ni obveza," je povedal

Tramte. K živalim gre pogledat večkrat na dan, ker včasih pusti kdo prižgano luč ali vodo. Zvečer pa poskrbi, da je vse zaklenjeno. Za živali na domačiji običajno poskrbi sam, občasno pa mu pomaga kdo iz doma. Stanovalcem veliko pomeni občutek koristnosti, da so nekomu še potrebni in lahko pomagajo, zato radi prihajajo k živalim in jim prinesejo kakšno malenkost za pod zob.

Stanovalci se na živali zelo navežejo

Vsa živa bitja, od ljudi do živali, pa ima rada tudi stanovalka doma Marija Nagelj, ki se nam je pridružila pri pogovoru. Na domačiji se sprehodi in rada zadrži pri vseh živalih, najpogosteje pride pa h kokoški. "Veste, sem človek, ki ni rad v samoti. Rada se kaj pogovorim, zato iščem družbo. Pa muce imam zelo rada. Ko je poginil maček pred muco, ki jo imam doma in me je vedno vesela, ko pridem, sem dva tedna jokala kot otrok. Tu imam najraje eno pisano, zdaj ko je prišla ena manjša, sem pa njej nosila jest vsak večer. Poberem meso, ki ga stanovalci ne pojejo, malo pokličem in so vse na kupu. Pet jih je. Zdaj pa že dva dni pogrešam eno majhno," je povedala Nageljnova. Stanovalci hitro opazijo, če katera žival manjka ali pogine, ter se sprašujejo, kam so odšle.

Na domačiji poskrbijo, da jo vseskozi nadgrajujejo in dobijo tudi kakšno novo žival

Živali so pogosto iztočnica in tema za pogovor, saj tako obujajo spomine za nazaj in jim na neki način pomeni tudi čustveno sprostitev. Pogosto se nasmejejo, včasih tudi z jokajo, še posebej, ko kakšna pogine, je povedala Mihaličeva in dodala, da domačijo vsako leto nadgrajujejo in dobijo tudi kakšno novo žival. "Imeli smo čopaste račke, vendar smo jih morali dati stran, ker smo imeli težave s podlasico. Ko dobimo kakšno idejo in sponzorje, se odločimo. Veliko je tudi medgeneracijskega povezovanja. Sodelujemo s Srednjo gradbeno, lesarsko in vzgojiteljsko šolo, Centrom za biotehniko in turizem, osnovnimi šolami, vrtci, glasbeno šolo in različnimi prostovoljci.

Na ogled živali prihajajo tudi iz vrtca, šol in varstveno-delovnega centra ter tako razvijamo komunikacijo z našimi stanovalci. Na ta način si pridobijo prijatelje in znance ter stkejo lepe zgodbe."

"Po čopastih račkah smo se z direktorico pogovarjali, kaj bi dali notri, tako da sem predlagal ogrado, sicer bomo imeli znova težave. Letos mi je prišlo na misel, da bi imeli pava, potem smo se odločili pa za kokoško in petelina, ki sta tudi domači živali. Odkar ju imamo, je Tiša zelo živčna in je vedno pri mreži, tako da je sploh

ne dobimo stran. Prej smo jo spustili, da ja lahko sama naredila par krogov, zdaj jo moramo imeti na povodcu," je povedal Tramte. Psičko običajno nove stvari na začetku malo motijo, nato se pa hitro navadi in jih sprejme, je pojasnila Mihaličeva.

Ob terapijah z živalmi so se izboljšale kognitivne in motorične funkcije

Odločitev za domačijo se je izkazala za zelo pozitivno, kar opaža tudi Mihaličeva: "Prej ni bilo videti, da bi stanovalci zjutraj in zvečer hodili ven, saj so bili več časa v sobah. Zdaj so več časa v naravi, se gibljejo in ne mislijo samo na tisto slabo, saj miselni tok preusmerijo. Opažamo, da imajo tudi boljšo koncentracijo in pozornost. Ko vidijo žival, se bolj zberejo in so tudi terapije uspešnejše, kot če smo v prostoru in jih izvajamo brez živali. Poleg tega pri teh terapijah vztrajajo dalj časa, tudi gibalno se bolj potrudijo in kar malo pozabijo na bolečine. Vsak se potruži kakšnega zajčka pobožati, čeprav se je treba skloniti."

Stanovalci se ob živalih počutijo bolje, izboljšajo motorične spretnosti, spomin in s tem postanejo samostojnejši, kar je tudi njihov cilj. Stremijo k temu, da imajo njihovi stanovalci kakovostno in zadovoljno življenje. Ob tem pa ves čas gradijo na komunikaciji in stikih, je poudarila Mihaličeva. Ljudje se tudi zamotijo in čas hitreje teče, je dodala Nageljnova. "Na domačiji imamo tudi razne prireditve, piknike, praznovanja rojstnih dni, tombolo, družabne igre in terapevtske skupine z različnimi vsebinami. Kadar je lepo vreme, jih vedno odpeljemo ven. Če je želja v stanovalcu, da se kam vključi, ima možnosti. Tudi tiste, ki so sicer raje bolj za sebe, narava in živali pritegnejo ven," je dejala Mihaličeva.

Sogovornikoma dnevi v domu hitro minevajo

Oba sogovornika sta v domu zelo zadovoljna, želita si le zdravja, da bosta čim dlje časa samostojna. Dnevi jima hitro minevajo, saj sta se vključila v različne dejavnosti. Predvsem pa sta veliko časa zunaj, le po kosilu si rada vzameta čas za počitek. "Gremo tudi naokrog, nazadnje smo bili v Črnomlju, kamor smo odšli na srečanje. Vsako leto gremo dvakrat na izlet ali dva in se imamo prav lepo. Bili smo tudi na Gorjancih, v Slakovem rojstnem kraju v Mirni peči," je povedal Tramte, ki poje v domskem pevskem zboru.

"Hodim na fizioterapijo, delovno terapijo, obiskujem prireditve in veliko berem razne revije in časopise. Predvsem pa sem zelo veliko zunaj, več kot notri. Tam sem samo ponoči, da prespim. Pogosto grem tudi po hiši in pomagam stanovalkam, ki so negibljive. Pa me enkrat ena prosi, drugič druga. Jaz pa rada govorim in sem

rada z ljudmi, zato pripovedujem vse sorte iz preteklosti ali sedanjosti. To so običajno obupane gospe, ko pridejo v dom in jokajo. Pa jih malo potolažim. Sicer so to majhne stvari, ampak mene to zadovolji. Po kosilu grem pa takoj ven, razen če je prevroče, potem grem zvečer. Tole krožno pot pri domu grem štirikrat naokrog," nam je zaupala Nageljnova.

• • • • • **Z izgubo samostojnosti se je večini zelo težko soočiti**

Spregovorila sta tudi o svoji odločitvi za v dom, s katero sta oba zadovoljna. Za Jožeta začetek ni bil lahek in je minilo kar nekaj tednov, da se je navadil. Potem je hitro našel smisel in se zaposlil z domačijo. "Jaz sem tu zelo zadovoljen, tako da res ne grem domov. Že na začetku so mi rekli, da se ne smem zapreti vase. Zdaj bom imel pa kmalu že preveč vseh dejavnosti. Res je pa tudi to, da je za nas, ki smo pokretni, to bistveno drugače, kot za tiste, ki niso." Mihaličeva je dodala, da "imajo za pokretne, delno pokretne in nepokretne različne dejavnosti za krepitev spomina in gibljivosti, ker to jih ohranja pri življenju. Nekateri res zavračajo telovadbo in se jim zdi nesmiselna, ampak je razlika, kakšno starost doživlja človek. To je lahko aktivna ali takšna, ki jo moraš preležati".

"Jaz sem si sama želela v dom. Že v bolnici sem razmišljala, kako bo hčerka zmogla poskrbeti za hišo, vrt, njivo, vinograd ter mene. Povedala sem ji, da si bom zdaj po svoje uredila življenje, zato ne bom prišla domov. Če se bom pozdravila, bom odšla pa nazaj domov. Ampak zdaj razmišljam drugače. Glede na svojo starost lahko hitro zbolim, potem bom pa spet iskala dom. Zdaj imam posteljo in stanovanje, kam bom pa potem šla? Tako sem se odločila, da bom ostala kar tu. Jaz pravim, da sem v hotelu, in ne v domu. Vse je dobro in nimam pripomb. Imam pa sočutje do tistih, ki pridejo v dom in jim je težko na začetku, zato jih pogosto tolažim. Pojasnim jim, da enostavno niso več tako samostojni, da bi bili lahko sami doma. Mora pa vsak sam to spoznati," nam je povedala Nageljnova.

• • • • • **"Včasih je ravno domačija najboljši motivator!"**

"Prihod v dom je velik življenjski korak, včasih zelo žalosten in depresiven, tako da marsikomu olajšamo ta prehod ravno s tem, ker imamo živali. Tako imajo še vedno občutek, da so v stiku z domačim okoljem. Žal še vedno veliko ljudi misli, da se tu samo leži in se nič ne dogaja. Mi se ob vstopu v dom z vsakim stanovalcem

pogovorimo, tako spoznamo njegove želje in potrebe, da ga lahko vključimo v ustrezne dejavnosti oziroma jim ponudimo tisto, za kar izrazijo, da jim manjka. Najpomembnejša je začetna motivacija, da še vedno pokažejo željo po aktivnem preživljanju časa in veselje do življenja. Včasih je ravno ta domačija najboljši motivator. Skušamo upoštevati njihove želje, potrebe in sposobnosti glede prehrane, nege in terapije. Izhajamo iz človeka in ga obravnavamo celostno," je pojasnila Mihaličeva.

Novinarka: Bojana Lekše

META

Ena izmed gospodinjskih skupin v pritličju stanovanjskega dela našega doma, na oddelku za osebe z demenco, se imenuje po rastlini, ki jo spoštujejo mnoge generacije. Aromatična rastlina z mnogimi blagodejnimi učinki na telo in duha z lepim imenom meta, nas torej spremlja vsak dan.

Poleg gospodinjske skupine Meta so po aromatičnih zeliščih poimenovane še tri gospodinjske skupine, in sicer Timijan, Melisa in Rožmarin. Ker je meta po nekaterih razlagah simbol gostoljubnosti, ne preseneča, da je v gospodinjski skupini Meta vedno zanimivo in radi sprejmejo vsakega gosta. Posebnost te skupine je tudi, da je ravno v njej največ moških od vseh skupin. Od 14 članov skupine je kar pet moških.



Meta je rastlina, ki je razširjena po vsem svetu. Poznamo veliko njenih vrst, kar preko 600 jih je. Najbolj znane med njimi so maroška klasasta meta, poprova meta, korziška meta, jabolčna meta, oblolistna meta, plazeča meta, kodrasta meta in druge.

Meta se hitro razraste in uspeva v večini tal, najraje pa ima vlažno okolje. Ena izmed vrst mete je poprova meta, ki je mogoče najbolj aromatična in razširjena. Ta vrsta mete zraste od 50 do 90 cm visoko in je večletna rastlina.

Poprove mete v naravi ne najdemo. Gojimo jo lahko le s potaknjenci, razmnoževanje s semeni ni mogoče. Nekatere druge vrste mete v naravi rastejo, vsebujejo pa manj eteričnega olja in imajo zaradi tega manj izrazit vonj in okus.

Največ mete gojijo v Nemčiji, za pridobivanje eteričnega olja pa na Japonskem, v Braziliji in na Kitajskem gojijo posebno vrsto njivske mete.

Na Japonskem so njen poživljajoč vonj že od nekdaj cenili. Japonke so metine kroglice nosile na sebi kot zaščito pred boleznimi.

Meta v naših krajih ni povsem avtohtona rastlina. V Evropo je bilo prinesenih v 9.stoletju veliko vrst met, ki so se ohranile do današnjih časov.

V preteklosti so to rastlino cenili v različnih kulturah. V naše kraje je več vrst mete prišlo šele v devetem stoletju. Meta je poleg kamilice najbolj priljubljena in znana zdravilna rastlina. Neki menih je o njenih značilnostih že v devetem stoletju dejal, da bi prej preštel iskre v ognjeniku, kot njeno pestrost.



Že stoletja jo torej uporabljamo kot začimbo in kot zdravilo. Ima visoko vsebnost mentola, ki se pogosto uporablja za odisavljanje čajev, sladic, žvečilok, zobnih past. Uporablja se tudi v pripravkih za kožo ter daje na koži občutek hlajenja.

Meto nabiramo tik pred začetkom cvetenja, ko ima še majhne cvetove, v toplem in sončnem vremenu. Takrat ima v sebi največ učinkovin. Zelene dele rastline s cvetom odrežemo 10 cm od tal. Sušimo jih na temnem, suhem in zračnem prostoru, ter sušimo 5-7 dni. Cele suhe dele rastline hranimo v zračno-tesnem kozarcu ali kovinski posodi. Uporaba mete ni zaželena za srčne bolnike.

Iz mete si lahko skuhamo čaj, si naredimo sirup, nasekljano jo lahko dodamo v solate ali juhe, jo dodamo krvavicam, ali pa si iz nje pripravimo tonik za čiščenje kože, ustno vodico ali dišavo.

Meta ima veliko dobrodejnih učinkov na naše telo in duha. Pomirja, sprošča krče in deluje proti trebušnemu napenjanju. Metina kopel nam sprosti mišice in čisti kožo. Ker je naravni diuretik, pospešuje hujšanje, izločanje vode iz telesa, uravnava prebavo in čisti organizem. Vsebuje veliko vitamina A in C, elektrolite, ter kalcij, magnezij, cink, bron, železo in še kaj.

V Sredozemlju so poprovo meto gojili že Egipčani in Grki. Grki so jo umestili tudi v svojo mitologijo. Po legendi je bila sprva nimfa in Plutonova ljubica. Ko je njegova žena Persefona odkrila skrivno razmerje, je v izbruhu jeze začarala tekmico v nizko rastlino, ki se jo da poteptati. Pluton ni mogel razveljaviti začaranosti, lahko jo je le omilil, zato je obdaril meto s sladkim vonjem, da zadehti vsakič, ko se njeni listi zmečkajo.

Farizeji so v preteklosti pobirali desetino od mete, kopra ter kumine. Hebrejci so meto posipali po tleh sinagog, ta običaj pa se je pozneje nato prenesel še v italijanske cerkve kjer so jo imenovali Erba Santa Maria. Rimski pesnik Ovid jo omenja kot simbol gostoljubnosti; lika v njegovi knjigi sta z meto zdrgnila mizo, preden sta posedla svoje goste.

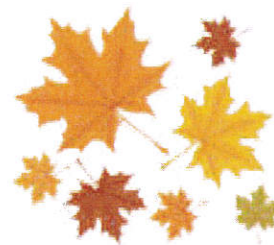


Rimljani so z meto sicer dišavili vina ter omake, Rimljanke pa so jo uporabile kot zvijačo - žvečile so stebila te rastline, skupaj z medom, da bi prikrije vonj po vinu.

Zdravilne učinke mete opazajo tudi znanstveniki. Leta 2007 so italijanski znanstveniki objavili rezultate študije, ki kaže, da so opazili pri bolnikih, ki so štiri tedne jemali kapsule z eteričnim oljem poprove mete, 75-odstotno zmanjšanje pojavnosti sindroma razdražljivega črevesja (v primerjavi z 38-odstotnim zmanjšanjem v skupini, ki je prejela placebo).

Vesna Zorec

Strah pred neznanim



Moja mama je pred leti začela postajati pozabljiva in se začela osebnostno spreminjati. Potrebovala sem kar nekaj časa, da sem si priznala, da ne gre zgolj za spreminjanje, povezano s staranjem, ampak je bolezensko spreminjanje. Kako naprej? Bova zmogli? Bom za njeno oskrbo potrebovala pomoč? Kaj pa moja družina? Jo bo sprejela? Tisoč in eno vprašanje, povezano z neznosnim strahom in prepričanjem, da pravzaprav nihče ne zna poskrbeti za mojo mamo tako kot jaz. Čas dopustov je postajal mora. Vsakič znova se je pojavljalo vprašanje, kako poskrbeti za mamo.

V lanskem letu sem za nastanitev v času dopustov zaprosila v Domu starejših občanov Novo mesto. Mama je bila nastanjena v domu dva tedna. In na moje veliko presenečenje, saj veste, samo jaz znam dobro poskrbeti za mojo mamo, je bila zadovoljna in jaz z njo.

Bolezensko stanje se je slabšalo, potrebovala je stalen nadzor, ki ji ga jaz in moja družina nismo mogli več zagotavljati. Vedela sem, da je čas njenega odhoda v dom vse bližji in nujen. Ampak kako? Čakalne dobe so, milo rečeno, predolge. Čas se je vlekel in dan ni imel 24 ur temveč 48.

Bil je deževen, turoben četrtek, ko sem dobila klic socialne delavke doma. Sporočila mi je, da je sedaj prostor in da lahko mamo sprejmejo. V trenutku je dan, kljub vremenu, postal jasen in zavest, da bo za mojo mamo poskrbljeno 24 ur na dan, je poskrbela za to, da je iz mojih ramen padlo breme, ki sem ga že težko nosila. Istočasno pa je breme zamenjal strah in občutek slabe vesti. Bila sem vzgojena v duhu, da je pomoč sočloveku, zlasti pa družini, brezpogojna.

Tako, kot sem težko pričakovala dan sprejema mame v dom, tako sem se ga tudi bala. Danes vem, da je strah popolnoma odveč, za kar poskrbi prijaznost socialnih delavk ob sprejemu in negovalnega osebja na oddelku.

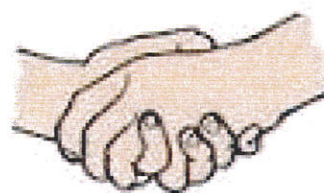
Jok in žalost, ki sta me ob odhodu iz obiska pri mami, spremljala več kot dva meseca, je postopno zamenjal sproščen občutek.

Negovalno osebje oddelka za demence me je prepričalo v njihovo dobro delo, predvsem pa strpnost do ljudi, ki svet okoli sebe razumejo drugače. Oboleli z

demenco se za svoje besede in dejanja ne znajo opravičiti, nenazadnje tega niti ne dojamejo. Vsem na oddelku sem izjemno hvaležna za njihovo skrb in odnos do varovancev.

Tudi sama sem zdravstveni delavec in stisko bolnikov in njihovih svojcev razumeš šele takrat, ko imaš osebno izkušnjo. Do takrat pa misliš, da se tebi pač to že ne more zgoditi in da ljudje vse preveč kompliciramo. Vendar resnica je zelo daleč od tega. Ravno zato želim znova izreči zahvalo vsem tistim, ki skrbijo za mojo mamo.

Hvala, ker jo stisnete, hvala, ker jo pobožate, hvala, ker ji namenite prijazno besedo, hvala, ker se ne jezite, če ne pride pravočasno do stranišča, hvala, ker od nje ne zahtevate opravičila za nespametne besede in dejanja in hvala, ker sem lahko z njo tako, kot želiva midve.



Nataša Piletič

Dodatek za pomoč in postrežbo

Dodatek za pomoč in postrežbo (DPP) je pravica iz obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja, do katere je upravičena oseba, ki sama ne more zadovoljevati osnovnih življenjskih potreb in zato nujno in stalno potrebuje tujo nego in pomoč. Pravica ni odvisna od premoženja upravičenca in je ni potrebno vračati.



DPP je mesečni denarni prejemek, namenjen poravnavi stroškov, nastalih zaradi spremenjenega zdravstvenega stanja upravičenca.

DPP lahko pridobi uživalec starostne, predčasne, invalidske, vdovske ali družinske pokojnine, oseba, ki je oslepela kot uživalec pokojnine, slepa oseba, ki je zdravstveno zavarovana po drugem zavarovancu zavoda oziroma po upokojencu in nekatere druge skupine oseb.

Potreba po stalni tuji pomoči in postrežbi.

Ko oseba zaradi trajnih sprememb v zdravstvenem stanju ne more zadovoljevati vseh ali večine osnovnih življenjskih potreb, kljub osebnim prizadevanjem in pomoči ortopedskih pripomočkov, je podana **potreba po stalni tuji pomoči in postrežbi**.

Nezmožnost za opravljanje **vseh** osnovnih življenjskih potreb je podana, če se uživalec pokojnine ne more samostojno gibati v stanovanju in zunaj njega, se samostojno hraniti, oblačiti in slačiti, se obuvati in sezuvati, skrbeti za osebno higieno, kakor tudi ne opravljati drugih življenjskih opravil, nujnih za ohranjanje življenja.

Nezmožnost za opravljanje **večine** osnovnih življenjskih potreb pa je podana, kadar uživalec pokojnine ne more zadovoljevati večine osnovnih življenjskih potreb iz prejšnjega odstavka ali kadar kot težji psihiatrični bolnik v domači negi potrebuje stalno nadzorstvo.

Kdo lahko poda zahtevo za priznanje pravice do DPP?

Zahtevo za priznanje pravice do dodatka za pomoč in postrežbo lahko poda **osebni zdravnik** zavarovanca, **upokojenec sam** ali njegov **zakoniti zastopnik** oziroma pooblaščenec.

Zahtevo za priznanje pravice do DPP se poda na pristojni Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije.

Obrazec za pridobitev dodatka za pomoč in postrežbo lahko dobite v socialni službi doma ali na spletni strani www.zpiz.si

Kdo odloči o upravičenosti do dodatka za pomoč in postrežbo?

Mnenje o upravičenosti do dodatka za pomoč in postrežbo poda invalidska komisija ali drug izvedenec zavoda.

Višina zneska dodatka za pomoč in postrežbo

Z zakonom so opisno določeni trije možni zneski dodatka za pomoč in postrežbo, ki po Sklepu o zneskih dodatka za pomoč in postrežbo (Uradni list RS, št. 9/13) od 1. 1. 2013 dalje znašajo:

- za opravljanje večine osnovnih življenjskih potreb ter za slabovidno osebo **146,06 EUR**,
- za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb ter za slepo osebo in nepokretno osebo **292,11 EUR**,
- za uživalca pokojnine, ki potrebuje 24-urni nadzor svojcev in obvezno strokovno pomoč za stalno izvajanje zdravstvene nege **418,88 EUR**.

Dodatek za pomoč in postrežbo se usklajuje v skladu z zakonom, ki ureja usklajevanje transferjev posameznikom in gospodinjstvom v Republiki Sloveniji.

Pridobitev pravice in izplačevanje DPP

Dodatek za pomoč in postrežbo pripada upravičencu od dneva nastanka potrebe po pomoči in postrežbi. Od tedaj dalje mu gre tudi izplačilo prejemka, vendar pa največ od prvega dne naslednjega meseca po vložitvi zahteve zanj in še za šest mesecev nazaj.

Spremembe v zdravstvenem stanju, ki vplivajo na višino in obseg pravice, učinkujejo od naslednjega dne po njihovem nastanku, novi znesek pa se izplačuje največ od prvega dne naslednjega meseca po vloženi zahtevi in še za šest mesecev nazaj.

Zavod lahko uživalca dodatka za pomoč in postrežbo pozove na kontrolni pregled, na katerem se preveri obseg potrebe po pomoči in postrežbi drugega. Upravičenec se je dolžan udeležiti kontrolnega pregleda. Če se na kontrolni pregled brez upravičenega razloga ne javi, se mu zapadli mesečni zneski dodatka za pomoč in postrežbo ne izplačajo.

(Povzeto iz Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju – Zpiz-2)

Tudi naši kuharji so vsak dan na oddelku

V začetku junija smo v našem domu uvedli malo spremenjen način razdeljevanja zajtrka in kosila stanovalcem, ki obedujejo na oddelku. Hrano delijo na krožnike kuharji, s čimer jim je omogočen neposreden stik s stanovalci, svojci in zaposlenimi na oddelku. Le-ti pa lahko v primeru kakršnihkoli vprašanj, glede pripravljenega obroka, dobijo takojšnjo informacijo iz ust kuharskega osebja.



Sonja Jurečič

"Jesen je druga pomlad, in vsak list je cvetlica." - Albert Camus

Bilo je pestro in lepo

- V deževen **prvomajski** dan nas je z budnico že tradicionalno popeljala Mestna godba Novo mesto.
- V avli smo odprli novo razstavo fotografij Marjane Papež. Na otvoritvi so nastopili otroci iz osnovne šole z prilagojenim programom »Dragotin Kette«,



- Dijaki srednje vzgojiteljske šole so dvakrat pripravili glasbene delavnice.
- V avli so nastopili mladi glasbeniki iz Glasbene šole Marjana Kozine.

- Vzgojiteljice iz vrtca Šentjernej so nas s predstavo »Sneguljčica in sedem palčkov« popeljale nazaj v otroštvo. Na prireditev smo povabili tudi vnuke in pravnuke stanovalcev ter otroke naših zaposlenih.





- Odigrali smo tombolo.
- Spomnili smo se 200-letnice rojstva Primičeve Julije in pripravili literarno popoldne z literarno sekcijo »Snovanja« društva upokojencev Novo mesto. Literarne utrinke sta popestrili pevski skupina »Kapniki« in Marija Jerele.



- **Junija** smo odšli v Črnomelj na srečanje stanovalcev domov Dolenjske regije.
- V avli nam je koncert pripravil mešani pevski zbor »Ajda« iz Orehovice.



- Pred večerjo na domačiji so za prijetno vzdušje poskrbeli člani moškega pevskega zbora Šmihel.
- Odigrali smo tombolo, ki jo je popestrila mlada tamburašica Nuša Butala.
- Pevski zbor stanovalcev »Prijatelji« je v avli pripravil svoj koncert. Njihov gost je bil šestletni harmonikaš Timotej Lah.



Tudi v **juliju in avgustu**, času dopustov in počitnic, ni bilo dolgočasno.

- Nastopili so ljudski pevci iz Škocjana »Fantje z vasi«
- Tri četrtkove dopoldneve so nam popestrili otroci, ki so med počitnicami obiskovali glasbene delavnice v glasbeni šoli Lipičnik.



- Konec **avgusta** smo na domačiji odigrali tombolo.
- Pevski zbor »Prijetelji« se je v Idriji udeležil revije pevskih zborov stanovalcev domov Slovenije.



In že smo počasi vstopili v jesenski čas, mesec **september**:

- Imeli smo piknik na domačiji.
- Odpravili smo se na popoldanski izlet na Gorjance, kjer smo preživeli prijetno popoldne.
- V avli se je odvil nastop ljudskih pevk »Klasje« iz Škocjana.
- Nastopila je otroška folklorna skupina iz Starega trga ob Kolpi.
- Ličkali smo koruzo.





In kaj bomo počeli še pred zimo?



Oktobra bomo imeli na domačiji kostanjev piknik. Potepali se bomo po Dalmaciji in uživali v novih slikah v naši avli.

Tudi **novembra** bo pestro, saj bomo martinovali in se družili ob kaminu.

In že bo konec leta in z njim **december**, ki nam bo prinesel veliko pričakovanj in dobre volje ob koncertih, prepevanju po hiši in seveda silvestrovanju.

Mateja Zelič

»Nikoli nisi prestar, da si ne bi postavil še kakšnega cilja ali da bi sanjal nove sanje.«

Pa še nekaj za vaše možgančke 😊

Uganite, kaj je to?

Lahko je majhno, lahko veliko.
Lahko z rdečo pentljo je ovito.
Lahko vanj skrijemo vse najslajše
in voščimo glasno: »Vse najboljše!«

Sem manjša kot hrast in belo cvetim,
tudi plodove vam naredim.
To niso banane in ne hruške,
ko sadež pade, lahko dobiš buške.
Če na meni jabolko raste in sem drevo,
kako zdaj glasi se moje telo?

Če pihaš vame, se debelim,
tudi v nebo lahko poletim.
Vendar pazljivo, lahko počim,
če na ostri rob poskočim.

(Iz Pedenjpedovih ugank, Vrtec Pedenjped Novo mesto, maj 2013)

Katere barve se skrivajo v spodnji črkovni skupini?

DEČRA _____
ADOMR _____
NRAČ _____
NLEEZA _____
URNAEM _____
AELB _____
VIAS _____
ŽNOANR _____
ZORA _____
VJRAA _____

Koliko števil je manjših od 34?

45 7 32 5 87 32 1
28 95 53 29 11 55 79
34 71 5 66 15 4 33
39 12 23 91 84 44 65
63 65 34 6 77 2 36
56 6 43 92 7 33 45
23 8 67 81 56 29 38

Manjših števil od 34 je _____.

*"Življenje je eno veliko platno, na katerega je smiselno nanesti čim več barv.
Le tako bo pisano in iskrivo."*

(Danny Kaye)

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Jolanda Švent

Mira Jerič

Petra Mihalič

Sonja Jurečič

Sonja Vidmar

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

250 izvodov

Izdaja:

september 2016

