



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~Novo mesto~

Ko veš, da nisi sam



Glasilo št. 23

maj-september 2021

Spoštovane bralke, spoštovani bralci,

zakorakali smo v jesen. Vroči sončni žarki so se za nekaj časa poslovili, upajmo pa, da nas bodo topli dnevi še razvajali, da bomo lahko še malo posedeli zunaj in uživali v opazovanju sprememb, ki nam jih ponuja narava.



Veseli nas, da je letošnja jesen prijaznejša od lanske, da se lahko vsaj malo podružimo, sprehodimo zunaj in obiščemo med seboj. Močno si želimo in upamo, da bomo z upoštevanjem vseh predpisanih ukrepov in s cepljenjem novi koronavirus kmalu zavezili in s tem zaživel tisto običajno življenje, kot se je odvijalo pred epidemijo.

V prejšnji številki smo vas prijazno povabili k oddaji kakršnegakoli prispevka, ki bi še obogatil vsebino našega glasila, zato le pogumno, vse je dobrodošlo.

V tokratni izdaji si lahko preberete o obeleženju 40-letnice Krkega pokroviteljstva nad našim domom, o različnih dejavnostih, v katere ste se pridno vključevali in s tem krepili svoje fizične in umske sposobnosti. 21. september je svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, zato smo tudi tej temi posvetili nekaj besed.

V naši kuhinji so se sodelavci ponovno izkazali, tokrat v pripravi okusnih štrukljev in za osvojeno nagrado jim iskreno čestitamo.

V glasilo smo vključili še nekaj aktualne vsebine, s katero vas želimo med drugim seznaniti o novih članih sveta stanovalcev, delovanju skupin starih ljudi za samopomoč, dodatku za pomoč in postrežbo, razvažanju kosil ...

Seveda pa tudi tokrat brez kotička za urjenje spomina ni šlo.

Želimo vam lepe jesenske dni ter prijetno branje.

Uredniški odbor



»Jesen je druga pomlad in vsak list je cvetlica«

(Albert Camus)



40 let pokroviteljstva Tovarne zdravil Krka nad našim domom

Devetega septembra je bila na naši domačiji slovesnost ob 40-letnici pokroviteljstva Tovarne zdravil Krka Novo mesto. Pred štiridesetimi leti, takoj naslednje leto po otvoritvi doma, je takratni delavski svet Krke sprejel sklep o pokroviteljstvu nad našim domom. Pozornosti Krke smo tako deležni praktično v celotnem obdobju našega delovanja. Vsako leto pa so zaznamovale posebne oblike sodelovanja in pomoči.

Neizmerno hvaležni smo za vse donacije, ki smo jih prejeli v štiridesetih letih. Z njimi so bile pospremljene vse večje obnove doma, nabavljenih preko 50 negovalnih postelj, urejena domačija, pred 27. leti prizidana kapela, ob 40-letnici doma pa smo prejeli donacijo 20.000 € za preureditev podstrešja za prostore fizioterapije in delovne terapije, kar izvajamo ravno sedaj.



S pomočjo Krke smo lahko kupili številne pripomočke, ki omogočajo izvajanje različnih terapij, od laserja do terapevtskega kolesa in drugih aparatov. Krka nam je na pomoč priskočila tudi v najtežjih trenutkih epidemije.

Pomemben povezovalni člen med Krko in domom pa je pokroviteljski odbor, ki je bil prvič imenovan v letu 1980. Deloval je v različnih sestavah. Člani so in so vedno bili predani, dobrodelni Krkaši, ki jim je mar za starejše ljudi, do katerih čutijo spoštovanje ter hvaležnost za vse, kar so v življenju nudili posameznikom in prispevali družbi. Najdlje, že več kot trideset let, je v odboru zelo dejavna gospa Sandra Ulčnik Gruban, ki predano sodeluje z domom in spremlja njegov razvoj skozi celotno obdobje.

Članice in člani pokroviteljskega odbora svojo dejavnost izvajajo skozi celo leto, tako s tradicionalnimi akcijami kot tudi z novimi oblikami druženj. Vsako leto svoj program oblikujejo skladno s potrebami stanovalk in stanovalcev, novimi spoznanji in možnostmi.

Že tradicionalno potekajo novoletna obdarovanja, čestitke ob 8. marcu in rojstnih dnevih naših stanovalcev ter pomoč pri izvedbi novoletnega srečanja. V minulih letih so bili zelo dobrodošli tudi podarjeni izdelki, kot so kreme, vodice po britju in vitaminski izdelki. V zadnjem obdobju pa so bile med stanovalci zaželeni in dobro obiskane različne delavnice, kot je pisanje z roko, izdelovanje nakita, okraskov, voščilnic ...



Naše stanovalce je navdušil organiziran prikaz streljanja, priložnost pa so imeli tudi prisluhniti zanimivim predavanjem, se udeležiti posebej prilagojenih pohodov, sodelovati pri različnih družabnih igrah in se razveseliti ob igranju harmonikarja.

Pod vodstvom Marka Gorenca, sedanjega predsednika pokroviteljskega odbora, so si stanovalci lahko ogledali kasaške dirke v Šentjerneju, na domski domačiji je organiziral šentjernejsko popoldne, pred nekaj leti pa je k nam pripeljal tudi dva konja, kar je bila za stanovalce še posebna dogodivščina.

Članice in člani pokroviteljskega odbora se vsako pomlad udeležijo tudi dejavnosti, ki v domu zadnjih deset let potekajo v okviru Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva. Gre za poseben dan dobrodelnosti, ko smo v celoti deležni Krkine pozornosti, saj se nam pridruži tudi preko trideset Krkinih prostovoljcev.

Pokroviteljski odbor in Krka ves čas pozornost namenjata tudi zaposlenim v našem domu. Tako je bilo v preteklosti organiziranih več računalniških tečajev in strokovnih predavanj, ugodnosti pa nam je Krka ponudila tudi pri uporabi zdraviliških storitev in rekreacijskih dejavnostih.

V domu smo se zato odločili, da Krki ob jubileju podelimo priznanje za dolgoletno sodelovanje, pokroviteljskemu odboru pa listino zahvale za štiri desetletja plemenitih dejanj in srčne predanosti.

Milena Dular



Dan za spremembe



10. aprila 2021 se je pričela vseslovenska prostovoljska akcija, ki je nastala z namenom spodbujanja državljanov k aktivnemu odzivu na potrebe svoje skupnosti in ustvarjanju priložnosti, da se lahko prav vsak preizkusi v vlogi prostovoljke ali prostovoljca. V organizaciji Slovenske filantropije že dvanajsto leto zapored povezujejo številne akterje po celi Sloveniji, letos še posebej z namenom prostovoljskega prispevka k premagovanju osamljenosti.



Predstavniki Zavarovalne skupine SAVA so nam tako v okviru te akcije dostavili posajene lončnice, Rožice so si stanovalci z veseljem ogledali, prebrali zapisane dobre želje in pozitivna sporočila. Bile so lep okras naših skupnih prostorov.

Tako so prostovoljci, v mavrično rožnati preobleki, na poseben način razveselili naše stanovalce.

Iskrice veselja v očeh pa so povedale več kot tisoč besed.

Petra Mihalič



ČAS NA VRTU IN NAŠA NOVA PRIDOBITEV – VRTNA GUGALNICA

Stanovalci oddelka za osebe z demenco prijetne in tople dneve od pozne pomladi pa vse do jeseni preživljajo tudi na vrtu za domsko kapelo.

Tam telovadijo, pojejo, se pogovarjajo, obujajo spomine, rešujejo različne miselne vaje, poslušajo slovenske pravljice ... Velikokrat zgrabijo za metle in pometejo kupe listja ter oplevejo visoke gredice, v katerih so letos zorele jagode, rastla je solata in paradižnik. Pridne roke plevel populijo tudi iz cvetlične gredice in gredice z zelišči.

Spomladi in jeseni na vrtu zasadijo cvetlična korita in potem skrbijo, da so rože zalite. Včasih v prijetni senci trgajo zelišča za zimske čaje – meto in meliso. Tukaj poleti občasno tudi zajtrkujejo, ko še ni prevroče in je na soncu še znosno.

V senci mogočnega drevesa, ki poleti zastre pekoče sonce in naredi prijeten hlad, se stanovalci radi sprehajajo, posedajo na klopcah in se pogovarjajo, nekateri tudi berejo časopis ali se družijo s svojci.

Konec avgusta smo vrt oddelka za osebe z demenco dopolnili še z veliko vrtno gugalnico. Tako bo čas na vrtu sedaj še prijetnejši, gugalnica je namreč pri stanovalcih požela veliko navdušenja. Prve stanovalke, ki so preizkusile novo pridobitev, so povedale, da je guganje prijetno in sproščujoče in da jih vsaj občasno spomni tudi na brezskrbna otroška leta.

Maja Vidrih Verbič



Aktivno dopoldne na domačiji

V mesecu juniju smo v službi rehabilitacije organizirali dogodek »Aktivno dopoldne na domačiji«. Poudarek smo namenili vključenosti vseh stanovalcev, predvsem gibalno oviranih. Z namenom vključitve čim večjega števila stanovalcev smo aktivnosti izvajali trikrat. Sodelovalo je 81 stanovalcev. V sklopu aktivnega dopoldneva so stanovalci preživeli čas ob aktivnostih na prostem, ki so neposredno krepile njihove fizične in kognitivne sposobnosti ter širile krog družbenih stikov. Idejna zasnova aktivnega dopoldneva je bila izpeljana iz projekta »Kolesarimo skupaj«, v katerem naš dom sodeluje od lanskega leta.



Aktivnosti smo tokrat nadgradili. Na domačiji smo imeli postavljenih šest postaj, pri katerih so stanovalci preizkušali različno paleto svojih sposobnosti.

Da so svoje telo dobro ogreli, so na prvi postaji »kolesarili« na ročnih kolesih.



Na drugi postaji so se preizkusili predvsem v natančnosti in zbranosti ter preverili, kako dobri so v ciljanju.



Na tretji postaji so preizkusili svoja čutila. Samo z otipom so morali prepoznati različne predmete; ki so bili skriti za pregrado.

Na četrti postaji jih je čakala naloga, da natančno, zbrano in z malo moči v rokah pripeljejo napolnjeno plastenko s peskom iz enega konca mize na drugega.

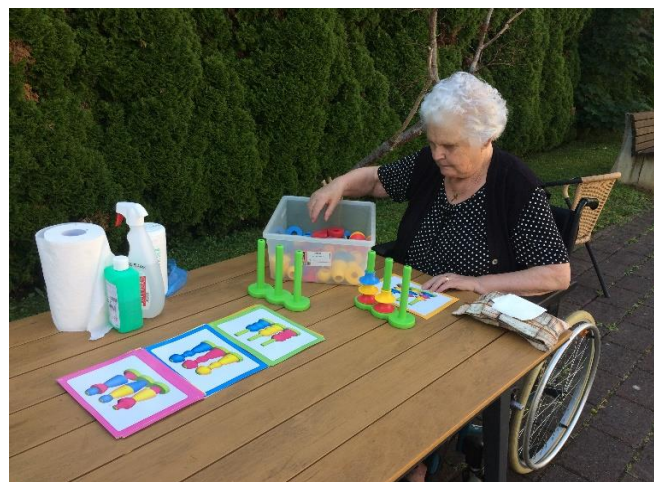


Predzadnja, peta postaja, je preverila največ stanovalčevih sposobnosti; spomin, motoriko, koordinacijo, načrtovanje ...

Na šesti postaji, v našem »foto kotičku«, smo želeli ujeti trenutna čustva stanovalcev. Veseli smo bili, ko smo videli toliko iskrenih nasmehov.

Ker so bili stanovalci ves čas telesno in kognitivno aktivni, smo jim ob koncu pripravili tudi kotiček, kjer so se lahko odžejali z vodo, bezgovim sokom, metinim ledenim čajem ali limonado. Za zdravo sladkanje pa smo ponudili tudi nekaj sezonskega sadja.

Aktivno dopoldne na domačiji je temeljilo na druženju in zdravi telesni ter duševni aktivnosti. Tekmovalni duh smo želeli tokrat pustiti ob strani. Da pa stanovalci ob koncu druženja vseeno niso odšli praznih rok, smo jim pripravili sladko pozornost za domov. Vsak izmed njih bo za spomin prejel tudi svojo fotografijo, posneto v »foto kotičku«. Glede na zbrane vtise in zadovoljstvo stanovalcev se bomo potrudili, da dogodek še kdaj ponovimo.



Andreja Renuša



21. SEPTEMBER – SVETOVNI DAN ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni vsako leto obeležujemo 21. septembra. Mednarodno združenje za Alzheimerjevo bolezen je leta 2012 kar ves mesec september razglasilo za mesec ozaveščanja o demenci. Ocenjujejo namreč, da ima v Sloveniji demenco 34 tisoč oseb, v Evropi 10 milijonov, na svetu pa več kot 49 milijonov oseb. Številke pa se bodo do leta 2040 še podvojile.

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejši vzrok demence, saj ima več kot polovica bolnikov z demenco prav to bolezen, zato je izjemno pomembno, da se o tej bolezni pogovarjamo, organiziramo aktivnosti in ozaveščamo in vključujemo ljudi z demenco, njihove svojce, zaposlene v ustanovah, ki skrbijo za ljudi z demenco ter celotno skupnost.

Letošnji svetovni dan je potekal na temo **PRAVOČASNA DIAGNOZA**, saj naj bi le vsaka četrta oseba, ki zboli za demenco, dobila tudi ustrezno diagnozo. Aktivnosti so tako potekale v smeri pravočasnega prepoznavanja znakov demence, postavljanja diagnoze, ustreznega zdravljenja in organizaciji življenja na način, ki bo pripomogel k večji kakovosti življenja bolnikov z demenco in njihovih svojcev.

Maja Vidrih Verbič



Vijoličasta pentlja je mednarodni simbol za ozaveščanje o Alzheimerjevi demenci – je znak podpore, solidarnosti in razumevanja demence.



SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

V Domu starejših občanov Novo mesto že vrsto let delujejo skupine starih ljudi za samopomoč. Prva skupina je s svojim delovanjem začela v aprilu leta 1993. Skupina, ki se je poimenovala »Pod Gorjanci« deluje še danes. V istem letu sta se ob prizadevanju prostovoljcev in zaposlenih v domu rodili še dve novi skupini – v mesecu maju skupina »Julija« in v decembru skupina »Vijolica«. V letu 1995 je nastala skupina »Marjetica«, leta 1999 pa sta nastali še skupini »Kresnička« in »Mavrica«.

Ker socialne delavke in ostali zaposleni v domu vidimo potrebo po skupinah, skupinskih aktivnostih in ker želimo omogočiti možnost vključitve v skupino starih ljudi za samopomoč vsem stanovalcem ter tako ponuditi prostor zaupanja, kjer smo vsi eno, smo septembra 2021 ustanovili novo skupino »Vrtnica«.

V zadnjem letu in pol, zaradi epidemioloških razmer, povezanih z virusom SARS-CoV-2, skupine niso delovale oz. so se v vmesnem času srečale le nekajkrat zgolj z zaposlenimi in ne skupaj z zunanjimi prostovoljci.

Vsa ta leta so dodano vrednost skupinam predstavljali prostovoljci, s katerimi so mnogi stanovalci spletni



posebne vezi. Vsa ta leta je z nami sodelovalo več prostovoljcev, od septembra 2021 skupine starih ljudi za samopomoč vodi 15 voditeljev, od tega 11 voditeljev – prostovoljcev, 4 voditelji smo zaposleni v domu. Voditelji domskih skupin za samopomoč smo povezani v intervizijsko skupino »Dom«, v septembru smo se pred pričetkom skupin tudi srečali.

Glede na trenutno epidemiološko situacijo smo morali tudi način delovanja skupin prilagoditi. V septembru smo ponovno pričeli s skupinami starih ljudi za samopomoč, srečali smo se dvakrat, ustanovili še eno novo, se izjemno veselili naših srečanj, vendar zaradi okoliščin, povezanih z virusom SARS-Cov-2, s skupinami na tak način žal ne bomo mogli nadaljevati. Voditelji skupin bodo nadaljevali z individualnim delom s stanovalci, srčno pa upamo, da se razmere čimprej umirijo in da lahko nadaljujemo s skupinami tako kot smo načrtovali – zavzeto, iskreno, ljubeče, kjer smo vsi enakovredni in dragoceni.

Simona Grgovič



SVET STANOVALCEV DOMA STAREJŠIH OBČANOV NOVO MESTO

Svet stanovalcev Doma starejših občanov Novo mesto deluje na podlagi Statuta Doma starejših občanov Novo mesto in Pravilnika o oblikovanju in delovanju Sveta stanovalcev Doma starejših občanov Novo mesto ter o delovanju zbora stanovalcev. Preko Sveta stanovalci uresničujejo svoje interese, predlagajo spremembe ter se vključijo v delovanje Doma. Namen Sveta stanovalcev je, da s svojimi predlogi in pobudami vplivajo na izboljšanje življenjskih razmer v domu.

Člani Sveta stanovalcev se volijo med stanovalci doma, in sicer na zboru stanovalcev. V letošnjem letu zaradi izrednih razmer, vezanih na epidemijo Covid, zbora vseh stanovalcev skupaj ni bilo, so pa bili manjši zbori po posameznih oddelkih in skupinah, kjer so stanovalci lahko podali svoj glas.

Svet stanovalcev ima 11 članov, mandat traja štiri leta.

SedANJI Svet stanovalcev ima mandat za obdobje 2021 - 2025.

Predstavniki v Svetu stanovalcev so: Olga Slanc (predsednica Sveta stanovalcev), Sonja Pirc (namestnica predsednice Sveta stanovalcev), Gabrijela Berus, Antonija Cimerman, Vida Mikec, Karolina Prus, Henrik Schwenner, Alojz Selak, Antonija Sitar, Milena Šegina in Jože Tramte.

Predstavnica stanovalcev v Svetu Doma starejših občanov Novo mesto je Olga Slanc.

Člani Sveta stanovalcev izmed sebe izvolijo tudi predstavnika za v komisijo za prehrano. Tako so člani Sveta za omenjeno komisijo izvolili Vido Mikec in Alojza Selaka.

Vsem članom Sveta stanovalcev želim dobrega medsebojnega sodelovanja, odličnih idej, ustvarjalnega duha in optimizma. Kot pravi Paul Coelho:

'Življenje ni narejeno iz želja, temveč iz dejanj vsakogar izmed nas.'

Simona Grgovič



Srebrno-zlati štruklji naših kuharic

V juniju je v Mirni Peči potekala peta državna razstava in ocenjevanje štrukljev iz kvašenega in vlečenega testa, ki sta ga je organizirala občina Mirna Peč in Društvo podeželskih žena Mirna Peč.

Razstave štrukljev so se udeležile tudi naše pridne kuharice, ki so v ocenjevanje poslale tri različne vrste štrukljev; čokoladni in skutni vlečeni štrukelj ter pečen skutin štrukelj.

Na ocenjevanje so prejeli skupno 50 štrukljev, od tega jih je 15 dobilo zlato in 35 srebrno priznanje. Tudi naši štruklji so bili zelo dobro ocenjeni. Prejeli smo dve srebrni priznanji za čokoladni in pečen skutin štrukelj ter zlato priznanje za skutni štrukelj. Na naše kuharice smo izjemno ponosni in veseli, da so tudi drugi poskusili njihove dobrote.

Jerneja Ovniček



SLIVOVA MARMELADA

Letošnje leto ni bilo bogato s sadjem, še manj so na naših vrtovih zorele slive. Kljub temu smo se na oddelku za osebe z demenco odločili, da bomo kuhali marmelado. In to slivovo.

Slive so nam priskrbeli v naši glavni kuhinji. Kuhanja marmelade so se lotile stanovalke gospodinske skupine Timijan.

Pridne roke so se najprej lotile razkoščenja in rezanja. Stanovalke so sicer ob tem ugotavljale, da slive niso ravno pravšnje, saj morajo biti za marmelado precej zrele, da gredo lažje od koščice in da takšnih potem ni potrebno rezati. Je pa bilo z našimi slivami precej dela, da so jih stanovalke vse lepo zrezale.

Za kuhanje smo sicer izbrali lažjo in hitrejšo varianto – pripravili smo jo s pomočjo želirnega sredstva. Nekoč se je marmelada na štedilniku kuhala ure in ure, pogosto jo je bilo potrebno mešati, da se ni prismočila. Slive so ob tem razpadle, marmelada pa je bila neprimerno boljša kot so sodobne, »hitre« različice, ki jih danes pripravljajo gospodinje.

Pa vendarle, tudi naša je dobra, okusna, ravno prav sladka. Skuhali smo osem velikih kozarcev marmelade in veselimo se že, da jo bomo pojedli v palačinkah.



Maja Vidrih Verbič



Skalnjak

V kuhinji smo se odločili, da dovoz za dostavna vozila polepšamo s skalnjakom. Posadili smo veliko različnih rož in trav; od ušesnika (natreska), nageljčkov, planik, sivke, hojhere, verbene, zlatega cekina, irisa, hoste, lilije, do različnih okrasnih trav. Ob rožah smo posadili tudi čili, ki ga koristno uporabljamo kot začimbo za naše pripravljene jedi. Skalnjak smo okrasili s kamni in debli ter vanj umestili dva kamnita ptička in lesene gobice. Vsi, ki ga opazijo, so navdušeni nad našo novo pridobitvijo.

Jerneja Ovniček



Sestanki za prehrano

V preteklih mesecih smo izvedli dva sestanka za prehrano, na katerih smo obravnavali različne aktualne teme. Na sestankih so prisotni predstavniki stanovalcev, službe za pomoč na domu, socialne delavke, vodje timov, predstavniki vodstva in vodja kuhinje. Zaradi aktualnih razmer predstavnice svojcev na letošnjih sestankih ni bilo, so pa njeno mnenje predale socialne delavke. Prvo besedo imajo stanovalci, ki prenesejo mnenje in zadovoljstvo stanovalcev v zvezi z obroki (kaj jim je všeč in kaj ne, kakšne jedi bi pogosteje uživali). Služba pomoči na domu predstavi mnenje zunanjih odjemalcev, ki so jih nazadnje dobili z izvedbo ankete o njihovem zadovoljstvu s kosili. Rezultati so pokazali, da so uporabniki s kosili generalno zadovoljni. Vodje posameznih oddelkov predstavijo svoja videnja in mnenja stanovalcev, izpostavijo se tako dobre stvari kot tudi pomanjkljivosti. Skupaj prediskutiramo vse težave in poiščemo optimalno rešitev.

Pomembno nam je, da so naši stanovalci in odjemalci kosil zadovoljni, hkrati pa, da uživajo hrano, ki ohranja njihovo zdravje in preprečuje zaplete pri različnih obolenjih.

Jerneja Ovniček



Razvoz kosil zunanjim uporabnikom

V službi pomoči na domu, poleg socialne oskrbe naših uporabnikov na njihovih domovih, opravljamo tudi storitev dostave kosil. Kosila dostavljamo večinoma naročnikom v mestni občini Novo mesto, pa tudi v občine Šentjernej, Straža, Dolenjske Toplice, Šmarješke Toplice in Škocjan. Trenutno imamo 11 različnih prog, po katerih naši zaposleni razvozijo tudi do 250 kosil dnevno. Kosila dostavljajo naše socialne oskrbovalke, zaradi povečanega obsega dela pa smo v letu 2019 k sodelovanju povabili tudi zunanje sodelavce in trenutno nam pri razvozu pomagajo trije. Svoje delo opravljajo vestno in zanesljivo. Na cesti nikoli ne veš, kaj te čaka, zato je pomembno, da si zbran in natančen.

Pri delu nas vodi zadovoljstvo naših uporabnikov, zato se trudimo, da kosila prejmejo pravočasno in da je obrok še vedno topel in okusen, kot ga pripravijo v domski kuhinji.

Svoje delo si želimo še naprej opravljati kvalitetno in tako ohranjati zadovoljstvo naših naročnikov.

Jasmina Drenik



PRAZNOVANJE 90-LETNIKOV STANOVALK IN STANOVALCEV DOMA

V domu smo z mesecem majem ponovno pričeli z obeleževanjem okroglih jubilejev, 90-letnic naših stanovalk in stanovalcev.

Slavljenko oziroma slavljenca obiščejo direktorica ali pomočnica direktorice, socialna delavka in vodja oddelka oz. diplomirana medicinska sestra. V imenu stanovalcev in zaposlenih izročijo tudi voščilnico in šopek.

Glede na starostno strukturo stanovalcev v domu bomo po sedanjih podatkih v letu 2021 obeležili 17 jubilejev 90-letnikov.



Simona Grgovič

Med nami se skriva še en umetniški talent

To sliko je v svojih dijaških letih, leta 1947, naslikala naša stanovalka

Francka Brodarič.



BOWNOVA TERAPIJA

Telo je sposobno samozdravljenja, mi mu pri tem le pomagamo

Bownova tehnika izvira iz Avstralije. Razvil in prakticiral jo je Avstralec Thomas Ambrose Bowen (Tom Bowen) (1916–1982), po katerem je dobila ime. Ker je bil Tom Bowen zelo zaposlen s terapijami, ni imel časa poučevati drugih. Imel je 6 asistentov (osteopati, kiropraktiki ...), ki so ga opazovali in tako širili terapijo dalje.



Bownova terapija postaja vedno bolj popularna in sprejeta nežna manualna tehnika, ki fizično in energijsko – vibracijsko stimulira telo. Je pomemben del komplementarne medicine in tako nežna, da se lahko varno uporablja pri ljudeh vseh starosti, od novorojenčkov do starejših ljudi, od športnikov do nosečnic in je lahko tudi dopolnilo k načinom zdravljenja, ki jih nudi moderna medicina.

Temelj Bownove terapije predstavlja t.i. Bownova poteza. Z nežnim, vendar dovolj močnim pritiskom na natančno določenih mestih, stimuliramo receptorje v mišično vezivnem tkivu in s tem sprožimo proces samozdravljenja. Terapija hitro in učinkovito zmanjša mišično – vezivno napetost in pomaga pri vzpostavitvi ravnovesja v hormonalnem, nevrološkem, limfatičnem in energetskem sistemu. Bownove poteze, blokade in časovni premor ločijo Bownovo terapijo od drugih vrst manualnih terapij.



Učinkovita je pri odpravljanju limfnih zastojev, težavah v lokomotornem sistemu (bolečine, poškodbe, teniški komolec, karpalni kanal ...), pogosto je del rehabilitacijskega programa po kapi, lajša nosečniške težave, kot so bolečine v križu, otekanje nog in slabost. Učinkovitost metode je izredno široka. Bownova terapija se vse pogostejše uporablja pri lajšanju simptomov Parkinsonove bolezni, multiple skleroze, sindromu kronične utrujenosti, depresiji in drugih sistemskih obolenjih. Vpliva na avtonomni živčni sistem, zato velikokrat izboljša prebavo, poveča psihično umirjenost in izboljša koncentracijo.

Petra Novina



SMISEL

Najbrž se vsak posameznik kdaj vpraša o smislu svojega življenja. Kaj nas navdaja s smislom, kaj nam daje voljo do življenja in kako lahko poiščemo smisel? Ali lahko na kratko povemo, kaj je smisel?



Smisel življenja je drugačen za vsakega človeka posebej. Tudi za vsakega posameznika se smisel skozi življenjska obdobja spreminja. V otroštvu je smisel drugačen kot v mladostniškem obdobju in v starosti drugačen od tistega v zrelih letih. Ne glede na življenjsko obdobje pa smisel iščemo tudi v različnih situacijah in dogodkih, ki na nek način spremenijo tok našega življenja. To so lahko dogodki nepričakovane stiske, trpljenja, bolezni, izgube, smrti bližnjih, razpada razmerij in podobno. Vse to lahko sproži razmislek o smislu.

O smislu je veliko razmišljal in pisal dunajski psihiater Viktor Frankl, ki je preživel bivanje v nacističnih taboriščih 2. svetovne vojne. Na podlagi grozot, ki jih je doživel in jim bil priča, je razvil pristop, ki temelji na iskanju smisla in se imenuje logoterapija. Prepričan je bil, da človeka najbolj motivira prav njegovo iskanje smisla. Frankl je o smislu razmišljal v predpostavkah, o katerih lahko razmislimo tudi sami:

- ne gre za to, kaj lahko pričakujemo od življenja, marveč za to, kaj življenje pričakuje od nas;
- smisla ni mogoče izbrati, temveč ga je potrebno odkriti;
- iskanje smisla je svobodno in hkrati odgovorno početje;
- smisel se razlikuje od človeka do človeka in od trenutka do trenutka;
- smisel je subjektiven, relativen in transsubjektiven.

Volja do smisla je človeška lastnost in nam je prirojena. Izraža se kot želja, da bi imeli svoje življenje za smiselno. Vsak ima v življenju poslanstvo, da opravi neko svojo edinstveno nalogo, ki je ne more uresničiti nihče drug kot on sam, zato logoterapija predlaga tri načine, kako lahko odkrijemo svoj smisel:

- z ustvarjalnim delom ali delovanjem;
- s tem, da nekaj izkusimo ali se z nekom srečamo;
- z lastnim odnosom, ki ga vzpostavimo do trpljenja, ki je neizogibno.

Mogoče lahko vsak od nas najde svoj način odkrivanja smisla.

Frankl govori tudi o tem, da je za sodobnega človeka pomembno, da se samouresniči. To pa lahko dosežemo tako, da izpolnjujemo svoje cilje in uresničujemo svoj smisel. Če človek smisla ne najde, se znajde v situaciji, kjer kljub zunanjim dobrinam in možnostim ne najde smisla za naslednji korak.





Če ta občutek bivanjske praznote traja dlje časa, lahko vodi v dolgčas, depresijo, zasvojenost, samomor, kriminal in podobna (samo)uničevalna vedenja. Odkrivanje smisla je torej nikoli končan proces in človek je tisti, ki ustvarja smisel trenutka in ki lahko tudi v nesmiselnih situacijah odkrije smisel. Smisel človekovega življenja se izraža v idealih in vrednotah, ki jih živi.

Vesna Zorec

Dodatek za pomoč in postrežbo

Kaj je dodatek za pomoč in postrežbo?

Dodatek za pomoč in postrežbo (DPP) je mesečni denarni prejemek, namenjen poravnavi stroškov, nastalih zaradi spremenjenega zdravstvenega stanja upravičenca.

Kdo je upravičenec?

Dodatek za pomoč in postrežbo lahko pridobi uživalec starostne, predčasne, invalidske, vdovske ali družinske pokojnine ali slepa 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.

Vloga za priznanje pravice do DPP

Zahtevo za priznanje pravice se poda na pristojni Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ). Zahtevo lahko poda **osebni zdravnik** zavarovanca, **upokojenec sam** ali njegov **zakoniti zastopnik** oziroma pooblaščenec. **Vlogo za priznanje pravice do DPP lahko v vašem imenu izpolnimo tudi v DSO Novo mesto.**

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

Pridobitev pravice in izplačevanje DPP

Mnenje o upravičenosti do dodatka poda invalidska komisija ali drug izvedenec zavoda. Dodatek pripada upravičencu od dneva nastanka potrebe po pomoči in postrežbi. Spremembe v zdravstvenem stanju, ki vplivajo na višino in obseg pravice, pa učinkujejo od naslednjega dne po njihovem nastanku.

Znesek se izplačuje od prvega dne naslednjega meseca po izdani odločbi in še za šest mesecev nazaj.



Potreba po stalni tuji pomoči in postrežbi

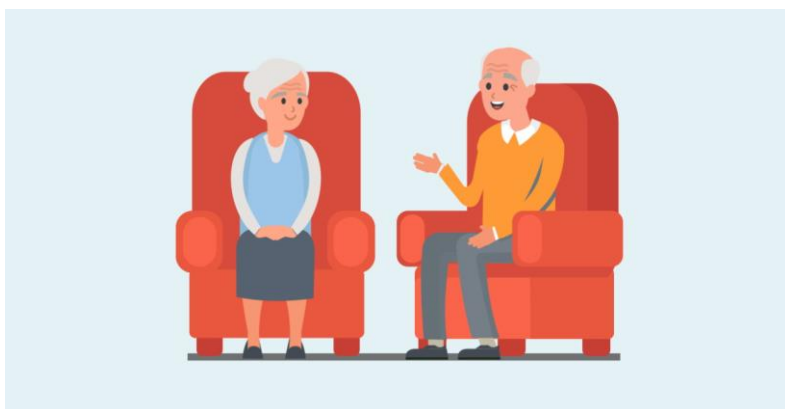
Nezmožnost za opravljanje **večine** osnovnih življenjskih potreb je podana, kadar oseba ne more zadovoljevati večine osnovnih življenjskih potreb ali kadar kot težji psihiatrični bolnik v domači negi potrebuje stalni nadzor.

Nezmožnost za opravljanje **vseh** osnovnih življenjskih potreb je podana, če se oseba 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.

Višina zneska dodatka za pomoč in postrežbo

Z zakonom so opisno določeni trije možni zneski dodatka za pomoč in postrežbo, ki od 1. 1. 2019 dalje znašajo:

- za opravljanje večine osnovnih življenjskih potreb ter za slabovidno osebo **150,00 EUR**,
- za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb ter za slepo osebo in nepokretno osebo **300,00 EUR**,
- za osebo, ki potrebuje 24-urni nadzor svojcev in obvezno strokovno pomoč za stalno izvajanje zdravstvene nege **430,19 EUR**.



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

Vesna Zorec



*Nič ne stane, vedno je pri roki, vedno je prijeten, ko ga zagledaš na nekem.
To je nasmeh, ki nedvomno polepša vsak trenutek našega življenja.*

(Pozitivne misli)



Odkrivanje ponovljenih pojmov

Napisanih je 30 besed in med njimi se 7 pojmov ponovi.
Poskusite v 2 minutah odkriti teh 7 pojmov in jih zapišite.

kolo – luč – jabolko – telefon – skodelica – jabolko – dežnik –
škarje – čevelj – torta – sveča – telefon – brivnik – vrata – luč –
mosta – ključ – čevelj – roka – stol – drevo – hladilnik – cvetlica –
škarje – cerkev – pes – stol – čokolada – zvezek – cvetlica

Spomni se

V 1 minuti se spomni 10 imen na črko J in jih zapiši:

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



ekipa ekologinja, ekonomist, emu, enciklopedija, epidemija, Estera, evkaliptus, Evropa, Etiopija, encijan, Evgen, Eskim ekran, Ekvador, Egipt, Estonija, Eva

[illegible]

ŠT.SOBE:



Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček - urednica

Jasmina Drenik

Jerneja Ovniček

Katarina Rakuša

Maja Vidrih Verbič

Milena Dular

Petra Mihalič

Polona Bukovec

Simona Grgovič

Sonja Jurečič

Tjaša Urbanč

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

200 izvodov

Izdaja:

september 2021



