

Po obisku predavanja dr. Jožeta Ramovša in dr. Božidarja Voljča ter kasnejšem posvetovanju smo dojeli, da je potreben celostni pristop in da graditev doma za starejše ni edina rešitev, pa tudi ne prva. V duhu sodobnih usmeritev je treba ponujati rešitve, ki starejšim omogočajo čim dlje dostojno in kakovostno življenje na svojem domu. To je pokazala tudi temeljita raziskava, ki smo se je lotili pod vodstvom Inštituta Antona Trstenjaka, o potrebah, zmožnostih in stališčih prebivalcev Občine Ivančna Gorica na področjih aktivnega in zdravega staranja prebivalstva, oskrbe starih ljudi in krepitve medgeneracijske solidarnosti. Ta raziskava je bila osnova za nadaljnje ukrepanje.

Kaj počnemo? Tako kot mnoge občine v sodelovanju z Domom za starejše občane Grosuplje zagotavljamo pomoč družini na domu in dodatno smo ustanovili dnevno varstvo za starejše v CZBO Šentvid pri Stični. Organizirali smo tri tečaje Inštituta Antona Trstenjaka za družinske oskrbovalce v treh krajevnih skupnostih občine. Po tečaju je v vsakem kraju nastal klub svojcev, ki dobro deluje in je lepo sprejet. Prav tako smo izvedli delavnice *Staranje brez nasilja* in *Preprečevanje padcev v starosti*. Kot že rečeno, je ustanovljen Svet za starosti prijazno občino, ki združuje društva upokojencev in pripravlja usmeritve županu za ukrepanje. V njem so tudi aktivisti in prostovoljci, ki so vključeni v program *Starejši za starejše* ter so seznanjeni s težavami in potrebami ljudi.

Izvajamo pa tudi dejavnosti, ki temeljijo bolj na moralni osnovi: župan obiskuje starostnike, ki dopolnijo 90 let; šolski otroci, društva upokojencev in razna društva izdelujejo novoletne čestitke, ki jih pošljemo starejšim; vsako leto izvedemo prireditev *Vsi smo ena generacija*, na kateri skupaj nastopajo od otrok iz vrtca do pevskega zbora društva upokojencev. Zavedamo se, da potrebujejo

ljudje poleg materialne pomoči tudi pozornost in zavedanje, da niso sami.

Naša spoznanja ob pomoči družinskim oskrbovalcem in naši načrti za delo v prihodnje.

- Prvo spoznanje je, da je nujno sodelovanje z gerontološko stroko za iskanje smiselnih rešitev.
- Drugo, žal negativno spoznanje je, da država hodi počasi in da moramo ukrepati sami ter iskati rešitve.
- Tretje spoznanje: potrebno je povezovanje z drugimi občinami (Grozdi malih krajevnih domov).
- Potrebno je vključevanje v širše okolje in vključevanje domačih deležnikov.
- Rešitve brez mreže prostovoljcev ne bodo ekonomsko vzdržne.
- Treba je vzgajati in vzgojiti mlade za prostovoljstvo.
- Naše sedmo spoznanje o tem pa je, da moramo delovati z lastnim zgledom: kakor bomo mi danes poskrbeli za starejše, bodo jutri mladi poskrbeli za nas.

V prihodnosti pripravljamo projekt, s katerim bomo različne deležnike na področju formalne in neformalne oskrbe povezali v funkcionalnejšo in učinkovitejšo celoto, ki bo sposobna zaznati potrebe ljudi v stiski in jim pomagati pri iskanju rešitev, z nudenjem informacij in tudi z materialnimi sredstvi.

Tomaž Smole, podžupan

OBČINA KAMNIK IMA DOBRE IZKUŠNJE Z USPOSABLJANJEM DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

Občina Kamnik leži v severnem delu osrednje Slovenije, na prehodu med Gorenjsko ravnjo in Celjsko kotlino, ob vznožju Kamniško-Savinjskih Alp in nedaleč od prestolnice Ljubljane. Srednjeveško mesto

Kamnik je središče občine, ki po površini meri 265,6 km², v občini pa prebiva skoraj 30.000 prebivalcev. S problematiko varstva starejših se ukvarjamo na oddelku za družbene dejavnosti občinske uprave občine Kamnik, kjer sem zadolžena za področje socialnega in zdravstvenega varstva.

Na oddelku čedalje več aktivnosti posvečamo dejstvu, da število starejših iz leta v leto narašča in da postajamo dolgoživa družba. Glavni projekt je *Razvoj občinskega modela za reševanje potreb starejših v občini Kamnik*, ki ga že nekaj let uspešno vodi in izvaja Zavod Oreli. Poleg tega občinska uprava zagotavlja sredstva za večje število manjših podpornih projektov, med katere vsekakor spada usposabljanje družinskih oskrbovalcev za negovanje starejših, obolenih in invalidnih oseb na domu, ki ga izvaja Inštitut Antona Trstenjaka.

Projekt *Razvoj občinskega modela za reševanje potreb starejših v občini Kamnik* nastaja iz prakse in je živ sistem, saj se na osnovi terenskega dela srečujemo s problemi občanov iz oči v oči. Model je podprt s strokovnim znanjem izvajalcev in široko odprt za vse ustanove, ki delajo na področju medgeneracijskega sožitja in pomoči starejšim občanom v občini. V njegovem okviru je trikrat tedensko odprta brezplačna svetovalna pisarna za občane, v kateri lahko poiščejo informacije s področja zdravja, glede dedovanja, pisanja oporok, odhoda v dom in podobno. Brezplačno lahko naročijo prostovoljca na dom za pomoč pri manjših gospodinjskih delih, pri košnji trave, za spremstvo do zdravnika, v lekarno, v trgovino in podobno. Sredstva vsa leta zagotavlja proračun Občine Kamnik.

Večina starejših želi starost dočakati v krogu svojih bližnjih. Zato smo se leta 2014 sestali s strokovnjaki Inštituta Antona Trstenjaka, da so nam predstavili tečaj za družinske oskrbovalce, ki ga že vrsto let uspešno

izvajajo po slovenskih občinah. Ob predstavitvi smo takoj zaznali, da se nam ponuja enkratna priložnost, da našim občanom, ki doma skrbijo za svoje bližnje, omogočimo to usposabljanje. Po sprejeti odločitvi, da občinska uprava finančno podpre izvedbo projekta, smo se na oddelku za družbene dejavnosti po pomoč obrnili na akterje v kamniški občini, ki se na terenu srečujejo s starejšimi občani, kot so Rdeči križ Kamnik, CSD Kamnik, Karitas Kamnik, Društvo upokojencev Kamnik in Motnik Špitalič, Medobčinsko društvo invalidov Kamnik in Zavod Oreli, prav tako pa smo obvestili vse bližnje medije. Čeprav smo bili skeptični, ali bomo pravočasno dobili dovolj prijav za tečaj (okrog 25), se je izkazalo, da smo morali občane zaradi prevelikega navala tudi zavračati. Za izvajanje 10-tedenskega tečaja so nam prostore in parkirišče za tečajnike brezplačno odstopili v Domu kulture v Kamniku.

Odzivi po prvem zaključenem srečanju so bili s strani udeležencev enkratni, polni pohval na račun izvajalca. Pridobili so znanja in veščine za reševanje vsakdanjih tegob, s katerimi se srečujejo pri oskrbi starejših. Na sporedu so imeli praktičen pogovor o demenci, o gibanju in premikanju bolnika, o prehodu v dom za stare ljudi, če je treba, o pešanju svojca, o spremljanju umirajočega in žalovanju, o razumevanju bolnega svojca in komuniciranju z njim, o skrbi za lastno zdravje in preprečevanju izčrpanosti, o možnostih za iskanje pomoči pri oskrbovanju. Družinski oskrbovalci se na tečaju srečajo in pogovarjajo s patronažno sestro, s fizioterapevtko in z drugimi strokovnjaki, ki so pomembni za pomoč pri domačem oskrbovanju. Vse to dobijo na njim ustrezen način prikazano v priročniku za ta tečaj.

Spričo velikega povpraševanja občanov po ponovitvi tečaja se je občinska uprava odločila, da ga je v lanskem letu ponovila,

in sicer v prostorih občinske stavbe. Ker je občina Kamnik površinsko zelo razgibana, smo se odločili, da ga letos ponudimo tudi občanom na vasi, zato pravkar poteka v Šmartnem v Tuhinjski dolini. Prostore so nam prijazno dali na voljo v OŠ Šmartno. Tudi tokrat smo morali zaradi prevelikega navala prijavitelje odklanjati; na tečaj so se nam želeli prijaviti tudi občani iz Kranja in Ljubljane, kar kaže na kakovost tečaja in izvajalca. Zaradi pozitivnih odzivov obiskovalcev se strokovna služba na občini trudi, da bi sredstva za izvajanje tega tečaja bila zagotovljena tudi v prihodnjih letih.

Tečaj vodi Inštitut tako, da se družinski oskrbovalci med seboj povežejo ob svojih izkušnjah, po tečaju pa ostanejo povezani in se mesečno srečujejo v krajevni skupini svojcev, v katero se lahko vključijo novi oskrbovalci, ko se v družini pojavi onemoglost ali bolezen družinskega člana. V Kamniku se obe skupni še vedno srečujeta. Na tečaju se svojci zavedo, da prav oni včasih najbolj potrebujejo pomoč, znanje in oporo, da ob delu v svoji družini in službi, ob vnukih in ob drugih obveznostih zmorejo dobro skrbeti za starega ali bolnega svojca. Za vsako skupino svojcev pred koncem tečaja najdemo med udeleženci dva ali tri, da nadaljnje delo skupine sami organizirajo in vodijo, Inštitut jih za to usposobi in jim nudi strokovno pomoč. Kamniška skupina se je pred kratkim udeležila delavnic o stresu, tesnobi in zdravi prehrani v kamniškem zdravstvenem domu na temo stres, v Termah Snovik so se srečali s fizioterapevtom; skratka, naši kamniški skupini za svojce sta zelo aktivni.

Zavedamo se, da kljub temu da vsi zaposleni vplačujemo različne prispevke za »stara leta«, zaradi naraščanja deleža starih in onemoglih noben socialni in zdravstveni sistem ne bo zdržal stroškov oskrbovanja brez pomoči domačih. Ob dejstvu, da si

skoraj vsakdo želi čim dalj časa ostati v varnem domačem okolju in umreti doma, je najmanj, kar lahko lokalna skupnost naredi za svoje občane, to, da jim ponudi izobraževanje o negi in skrbi za svojega bližnjega. Ob tem pa ne gre zanemariti dejstva, da se ob neposredni pomoči bližnjemu krepi medgeneracijska solidarnost in strpnost.

Katja Vogel, občinska uprava

OBČINA KANAL OB SOČI DEJAVNO SKRBI ZA POVEZOVANJE IN DRUGO POMOČ NEFORMALNIM OSKRBOVALCEM

Občina Kanal ob Soči se z nekaj več kot 5000 prebivalci prišteva med občine s srednje velikim številom prebivalcev v Sloveniji. Po površini meri 146,5 km², kar jo uvršča med 50 večjih slovenskih občin. Njene posebnosti so razpršenost naselij, veliko malih naselij, oddaljenih od centra, in veliko starejših ljudi, še posebno takšnih, ki prebivajo sami. Zato je v zadnjem času namenila več pozornosti prav tej populaciji. Vodita nas želja in cilj podrobno obravnavati stanje čim bližje življenjskim prilikam posameznika in krepi vlogo lokalne skupnosti v prizadevanjih za dvig kakovosti življenja občanov. Cilj občine je, da ostanejo starejši ljudje čim dlje samostojni in doma. Seveda je tudi sicer med pomembnimi nalogami lokalne skupnosti in države, da zagotavlja takšne razmere oz. pogoje, ki bodo posameznikom v povezavi z drugimi v družinskem, delovnem in bivalnem okolju omogočali ustvarjalno sodelovanje in ureničevanje njihovih razvojnih možnosti, da bodo s svojo dejavnostjo dosegali tako raven socialnega blagostanja, ki bo primerljiva z drugimi v okolju in ki bo ustrezala merilom človeškega dostojanstva.

Prav zaradi številne starejše in onemogle populacije je pomoči potrebnih vedno