



16

# POKLON JESENI

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič ● Julij 2017

*Hiša prijaznih ljudi*



# Vsebina

UVODNIK direktorice doma.....	3
PROJEKTI DOMA.....	4
Prenova doma v 2017.....	4
Naš E-Qalin.....	6
Naravnost na stanovalce in procese.....	7
INOVATIVNE OBLIKE OSKRBE V DOMU PETRA UZARJA.....	8
Bazalna stimulacija.....	8
Aromaterapija.....	9
Kakovost v zdravstvu.....	11
Raziskava o učinkovitosti vadbe v zunanjem vadbenem parku za starejše.....	12
Mali zakladi v škatli spominov.....	14
PROJEKTI DOMA.....	15
Družbena odgovornost našega doma.....	15
Tačke pomagачke v našem domu.....	16
Družini prijazno podjetje.....	18
Promocija zdravja na delovnem mestu.....	18
OSREDNJA TEMA.....	19
Pomoč na domu.....	19
STANOVALCI.....	21
Simon Smuk, jesen v barvah.....	21
SPOMINČICE.....	22
Glasba v moji mladosti.....	22
UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA.....	23
Likovna delavnica stanovalca Francija Omana za učence v OŠ Tržič.....	23
Obisk stanovalke Stanislave Lamovšek v OŠ Tržič ob dnevu Zemlje.....	23
Utrinki z izleta na Brezje in Bled.....	24
Noč knjige 2017.....	25
Nastop Žoga banda v Kranju in obisk otrok iz Vrtca Deteljica.....	26
Pisma topline.....	27

ŽIVIMO ŽIVLJENJE.....	28
Zvezdni utrinki Marije in Jožeta Ravnik.....	28
Praznovali smo - gospa Fani.....	28
Zlata mama, babica, prababica Helenca.....	29
Moja babi.....	29
Zborček zaposlenih Doma Petra Uzarja - Marjetice.....	30
Kuharski recept gospodinje Gordane za domačo marmelado iz bezga.....	30
Prostovoljstvo v našem domu.....	31
Naša mini delavnica PLETENJA.....	31
Naši stanovalci praznujejo.....	32
Pevska skupina Slavčki.....	33
DROBTINICE ZA ZDRAVJE.....	34
Krepimo spomin.....	34
Priporočene vaje za ravnotežje pri starejših.....	35
DOGAJALO SE JE.....	37
Kulturne in zabavne prireditve.....	37
VSE TEČE, IZTEČE.....	39
Prišli, odšli.....	39

POKLON JESENI - V hiši prijaznih ljudi  
Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič  
Direktorica in odgovorna urednica: dr. Anamarija Kejžar  
Uredniški odbor: Manca Šolar, dipl. delovna terapevtka,  
Tanja Ahačič, prostovoljka, Tjaša Kuhar Čimžar  
Foto: dr. Anamarija Kejžar, Manca Šolar  
Foto naslovnica: dr. Anamarija Kejžar  
Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj  
Lektorski pregled: Tanja Ahačič  
Tisk: Tiskarna Uzar  
ISSN: 1855 - 685x



## *NAŠ DOM, hiša prijaznih ljudi*

Ko hišo gradiš, je ne gradiš samo z betonom in opeko. Gradiš jo s svojimi idejami, v njej vidiš lepšo prihodnost. Vidiš, kako so družinski člani tvojega doma bolj srečni v novi hiši. Vse, kar narediš, narediš zato, da bi bolj zadovoljil želje in potrebe domačih... četudi je pot dolga in naporna, se zavedaš, da bo vse delo poplačano s srečo, nasmehom in veseljem domačih.

Dom starejših na Bistrici prenavljamo z ljubeznijo, z vsako prenovo sledimo željam in potrebam starejših. Normativi in standardi države so osnova, dom pa ustvarjamo z željo, da ima vsak od naših stanovalcev svoj kotiček, kjer lahko živi, ustvarja in biva, tako kot mu ustreza. To je naše vodilo.


V letu 2017 smo ustvarili pomemben prostor – prostor za javno druženje, kjer se srečujejo in imajo rade vsak dan znova štiri generacije. Ves čas gradnje se ni prav nihče od naših stanovalcev pritoževal nad ropotom. Nad prahom. Nad zaporami v domu. Vsak je rekel le – saj bo potem nam vsem bolje.

Res bo bolje.

Zato bomo v naslednjih letih prenovili hišo od tal do neba. Za vas.

*Direktorica doma, dr. Anamarija Kežnar*

# Prenova doma v 2017

 dr. Anamarija Kežar, direktorica doma

V tem letu korenito spreminjamo podobo našega doma z namenom, da bodo prostori stanovalcem bolj po meri, da se bodo stanovalci čim bolje počutili v kotičkih doma. Veliko drobnih kotičkov nastaja, veliko novih možnosti za druženje in aktivnosti. Dom spreminjamo po potrebah in željah stanovalcev in s spremembami letošnjega projekta, dajemo domu središče dogajanja, ali kot rečemo: dušo doma. S tem projektom bodo stanovalci imeli svoj zasebni, intimni prostor – v svoji sobi. Prostor za druženje in izvedbo različnih aktivnosti – v čajnih kuhinjah, ateljeju, dnevnih prostorih. Na novo pridobivamo javni prostor, kjer se bodo dnevno srečevale vse naše generacije, kjer bodo potekale prireditve za stanovalce in tudi prireditve in delavnice v okviru Centra za aktivno in prijetno staranje (CAPSa).

## 1. Odprti za javnost

Vsa leta smo pogrešali prostor za prireditve – kjer bo prostor za nastopajoče, za stanovalce, svojce in goste. Ko smo organizirali prireditev, smo morali zapreti vhodna vrata. To se sedaj ne bo več dogajalo, saj bodo prireditve potekale na galeriji – novo pridobljeni prostor v prvem nadstropju, kjer smo s širitvijo in odpiranjem čelne steklene stene pridobili ogromen prostor za prireditve. Tu bomo plesali, peli, se družili in veselili. Ko ne bodo potekale prireditve, pa bomo prostor, da ne bo deloval kot ogromna avla, z zavesami spremenili v več manjših kotičkov, prijetnih za pogovor v krogu prijateljev ali družine.

## 2. Galerija

Galerija bo nudila tudi novost stanovalcem, in sicer – balkon. Iz balkona bo lep pogled na ljudi, ki vstopajo v naš dom in odhajajo. Pogled bo zajemal tudi dogajanja pred domom, kjer bomo spodbudili medgeneracijsko druženje.

## 3. Uzarjeva soba

V Uzarjevi sobi, kjer sta bila včasih avtomata za kavo in pijačo, bo prostor, ki bo služil različnim namenom. Tu bodo potekali sprejemi novih stanovalcev, čitalnica, ki poteka enkrat tedensko v organizaciji Knjižnice dr. Toneta Pretnarja, možnost svečanega kosila za stanovalca in družino, manjši sestanki in druga srečanja. Prostor tu bo izžareval posebno zgodbo o Petru Uzarju, po katerem naš dom tudi ponosno nosi ime.

## 4. Vijolica in Murka

V času prenove bomo sočasno izvedli tudi prenovno čajnih kuhinj na enotah Vijolice in Murke z namenom povečati kuhinjo, da bodo gospodinjske aktivnosti lažje zaživele in bo v kuhinji večkrat zadišalo. Tam pa bomo tudi uredili bolj prijeten dnevni prostor za stanovalce in obiske.

## 5. Soba za slovo

V domu se poti pričnejo, nadaljujejo in zaključijo, kjer se nove - znova začnejo. Da bi uredili sobo v dostojnem in do pokojneega primernem prostoru, smo zaprosili tudi Občino Tržič za sofinanciranje projekta ureditve sobe za slovo. Sedanji projekt omogoča dostojno in mirno slovo od naših domačih, ki jim je bil dom v zadnjih



letih – dom. Občina Tržič je podprla našo prošnjo za sofinanciranje v višini skoraj 4.000 eur.

## 6. Soba za sproščanje

Soba za sproščanje je bila zasnovana glede na potrebe stanovalcev v obdobju nemira, usmerjeno predvsem na potrebe stanovalcev z demenco. Ne dvomimo, da bo postanek v sobi za sproščanje dobro del tudi drugim stanovalcem, saj bo ponujal drugačno izkušnjo. Takšna soba za sproščanje je prva pri nas in je rezultat prizadevanj tujih strokovnjakov, ki so s pomočjo informacijsko komunikacijske tehnologije lahko dvignili kakovost življenja ljudi z demenco.

## 7. Kavarna in recepcija

Recepcija je pridobila novo podobo, sčasoma pa tudi drugo vlogo. Posodobljena recepcija, ki se raztegne v pult kavarnice, kjer ponujamo domače in zdrave sladice, dobro kavo in še kaj, pozdravi obiskovalce že prvi trenutek. Še vedno na recepciji lahko dobijo obiskovalci informacije, vse bolj pa bo recepcija usmerjena v delo v kavarni, kjer bodo z prijaznim nasmehom in dobro postrežbo poskrbeli za prijetno počutje.

## 8. Klubska soba zaposlenih

Klubska soba zaposlenih domuje v CAPSu, v osrčju doma, kjer so od letošnjega leta zbrane tudi strokovne službe – pisarna diplomiranih medicinskih sester, socialne službe, fizioterapije in delovne terapije. Klubska soba omogoča prostor za delovne sestanke in srečanja, iz klubske sobe se bodo izvajale tudi projekcije v Galeriji ob izvedbi različnih predavanj.

## 9. Park pred vhodom

Park pred vhodom je pozdrav našega doma vsakemu stanovalcu. Našim stanovalcem veliko pomeni druženje pred vhodom in spremljanje celotnega dogajanja. Vse to bodo imeli možnost sedaj iz kavarne, parka in iz balkon iz prostora Galerije. V parku bo na sredini tudi manjša fontana, saj vidimo, da voda zelo blagodejno deluje na vse ljudi, tako kot aktivira otroke, sprošča starejše. V parku predvidevamo poleg kavarnice tudi manjša igrala, kjer se bodo lahko otroci sproščeno in varno igrali.



Vse to in še več, bi lahko povzeli ob kratki predstavitvi mnogih posodobitev, ki jih bomo dosegli ob letošnji prenovi. Ko bo projekt dokončno zaključen, bomo v naslednji številki tudi z fotografijami lahko prikazali stanje prej – in potem. Razlika bo očitna.

Vse spremembe, ki se jih lotevamo, se jih lotevam na način, da opazujemo stanovalce in želimo njim prilagoditi naš dom. želimo tudi odgovoriti na potrebe prihajajoče generacije, ki bo upravičeno pričakovala tudi brezžično omrežje v vseh sobah in si bo, prav tako upravičeno – želela živeti v enoposteljni sobi.

Zato je naš načrt prenove v naslednjih letih zasnovana prav v tej smeri – sledi energetska sanacija, s katero bomo zaprli balkone, da pridobimo večjo velikost sob. V prenovah enot sledi celostna prenova – sob, z vhodom, vgradnjo kopalnice v vsako sobo in postavitvijo čim večjega števila sob.

Zato je naše ravnanje gospodarno in preudarno, da bi takšno bivanje lahko čim prej ponudili vsem našim stanovalcem. Zavedamo pa se, da je ta cilj glede na sedanje stanje doma, finančno izredno zahteven.

Kot je bil izgrajen dom ob samopriskrbi Tržičanov in imajo prebivalci Tržiča prednost pri sprejemu, pa si želimo, da bo razumevanje do prepotrebne prenove ostalo tudi v generaciji sedanjih tržiških podjetnikov in da bodo premogli takšno stopnjo razumevanja, da gradimo z tržiškimi močmi in dobro voljo tržiškega gospodarstva - hišo prijaznih ljudi. ●

# Naš E-Qalin



Mateja Vodnjov, namestnica direktorice za področje ZNO

Po dveh desetletjih dela v domu starejših se zavedam se pomena kakovosti življenja starostnika v institucionalnem varstvu. Zaradi pričakovanih prihajajočih generacij so pred nami vse večje zahteve, ki narekujejo visoko kakovost izvedenih storitev. Uporabnikom želimo in moramo nuditi storitve, kakršne potrebujejo in želijo. Zavedam se, da morajo biti kakovostne storitve dostopne in opravljene strokovno. Tem zahtevam lahko sledi tim zaposlenih, katere odlikuje predanost, zanesljivost in odgovornost. Vse to lahko dosegamo v kolektivu, kjer se izobražujemo, pogovorimo o spremembah in prenašamo med seboj znanje, kot v našem domu.

Spremembe, ki vodijo h kakovosti, pa morajo biti pripravljene in vodene sistematično.

Moj cilj je sledenje viziji zavoda, kot jo je začrtalo vodstvo, stremenje k odličnosti in izvedbi storitev, ki so usmerjene v uporabnika. Svoje delo vidim v prepletanju tako imenovanega socialnega modela dela v zavodu, kjer skupaj z uporabniki določamo obseg potrebnih storitev in zagotavljanja izvedenih storitev, ki jih odlikuje strokovno delo na področju zdravstvene nege in oskrbe.

Z zgoraj nanizanimi mislimi sem opisala vizijo svojega dela, ko sem se pred dvema letoma vrnila v Dom Petra Uzarja, našo hišo prijaznih ljudi, med tako drage poznane stanovalce in sodelavce. Pa vendar me je ob prijetnih občutkih vrnitve ves čas preveval dvom, ali bom izpolnila pričakovanja stanovalcev, svojcev, sodelavcev.

Ob ponujeni vlogi vodje kakovosti v naši ustanovi sem videla priložnost, da tvorno sodelujem. Izhodišče modela E-Qalin je namreč opredeljeno tako, da želimo delati bolj kakovostno, da želimo vključiti zaposlene, svojce in uporabnike storitev in da je cilj uvedba celovitega sistema zagotavljanja kakovosti.

Vsi dvomi in skrbi so se razblinili že v začetnih srečanjih z moderatorji in pri prvih srečanjih v sku-




pinah. Vsa naša srečanja so postala druženja zaposlenih iz različnih enot v hiši in njihovi zaključki so postali prava zakladnica novih idej, predlogov, izboljšav. Vse zaključke smo na strokovnem svetu skrbno pregledali in izboljšave uvedli v vsakdanje delo.

Pol leta po zaključku dela skupin že pripravljamo nove kriterije, ki jih bodo skupine obravnavale v jesenskem delu leta. In zdaj, ko ponovno pregledujem predloge skupin iz preteklega leta, se kar ne morem načuditi, kakšen skriti potencial je v mojih sodelavcih in kakšen neusahljiv vir idej je v njih.

Vsem sodelavcem bi želela povedati, da vsi mi, prav vsi, z delom, s trudom, z idejami oblikujemo naš dom. In prepričana sem, da smo prav vsi nanj upravičeno ponosni. ●

# Naravnost na stanovalce in procese

 Maja Olip, mag. soc. dela, vodja pomoči na domu

Vedno z nova me veseli, da nam je v Domu Petra Uzarja omogočeno poslušanje praktikov in teoretikov, ki so se dodobra uveljavili pri razvijanju konceptov domov za stare ljudi. V petek, 31. marca 2017, smo vsi zaposleni imeli možnost poslušati Francija Imperla, univ. dipl. psihologa. Franci Imperl je v zadnjih dveh desetletjih v okviru podjetja Firis Imperl d.o.o. izobrazil že mnogo zaposlenih na področju socialnega varstva.

Tokratna tematika predavanja je bila usmerjena v oskrbo starejših – pogled v prihodnost. Tudi zaposleni v Domu Petra Uzarja se zavedamo, da je pomembno, da gledamo tudi korak naprej, kako se bodo domovi razvijali v prihodnje. Predavatelj nam je predstavil dobre slovenske in tuje prakse razvoja domov za stare ljudi.

Slovenski domovi se razvijajo v domove 4. generacije, kar pomeni dom z manjšimi enotami, ki so jih poimenovali gospodinjske skupnosti, v kateri živi do 8 starih ljudi. Enota obsega skupni prostor, kjer sta kuhinja in dnevni prostor ter sobe uporabnikov. V posameznih enotah je občutek, da je skupina malo večja družina. V vsaki enoti zase pripravljajo obroke (malice, zajtrke, kosila in večerje) in sami skrbijo za aktivnosti čez dan. Namen takšni enot je čimbolj približati način življenja v domu z načinom življenja, ki so ga bili stari ljudje vajeni doma.

Zaradi večje zasebnosti, ki jo nudijo enote, je del doma preurejen v prostor, ki omogoča javno in

socialno življenje vseh starih ljudi, ki živijo po enotah in ostalih gostov. V teh prostorih se je možno družiti, popiti kavo, se sprehoditi, nakupiti osnovna živila, se srečati z domačimi, prijatelji, itd. Takšen prostor se pripravlja tudi v Domu Petra Uzarja, kjer gradbeniki že hitijo z deli, da nam povečajo avlo in nam omogočijo še več prostora za javno in socialno življenje vseh naših stanovalcev.

V tujini in v redkih slovenskih občinah pa imamo možnost spoznati tudi najnovejše sodobne koncepte dela na področju institucionalnega varstva, to so tako imenovani domovi 5. generacije, kjer enote prehajajo v lokalno skupnost. To pomeni, da v občini ni več enega samega doma za stare ljudi, ampak se po zaselkih, vaseh in mestih odpirajo hiše ali stanovanja, kjer domuje po nekaj starih ljudi skupaj in jim pri temeljnih življenjskih opravilih pomaga strokovno osebje.

Namen razvoja domov je humanizirati življenje starih ljudi, da prehod v institucionalno varstvo postane milejši in da življenje v domu za stare ljudi postane čimbolj podobno življenju, ki ga stari ljudje poznajo in so ga živeli.

Konceptualni razvoj domov še bolj poudarja korekten in strokoven odnos do starih ljudi, je povedal predavatelj, ki je dodal tudi, da samo zadovoljni zaposleni lahko omogočijo, da svoje poslanstvo dobro opravljajo. Korekten in strokoven odnos zaposlenih in uporabnikov (starih ljudi) pomeni tudi zaupati si. Ne gre zgolj za enosmeren odnos ampak za dvosmeren odnos, kjer tudi zaposleni delijo del sebe, svoje življenjske zgodbe z uporabniki. S tem načinom dom postaja res dom in ne več hotel ali bolnišnica.

Predavanje, ki smo ga poslušali, je bilo še en dokaz več, da se Dom Petra Uzarja razvija v smeri doma 4. generacije, ki stanovalce združi v manjše skupine, kjer je še več prostora za domačnost in usmerjenost na posameznikove potrebe. ●



# Bazalna stimulacija

 **Urška Malovrh**, bolničarka negovalka na enoti Deteljica

V mesecu maju sem se udeležila izobraževanja o bazalni stimulaciji. Samo izobraževanje je potekalo 3 dni in je bilo razdeljeno na več sklopov.

Bazalna stimulacija je bila razvita že v 70ih letih prejšnjega stoletja in je bila najprej namenjena otrokom s posebnimi potrebami. Kasneje se je zasnoval še koncept za odrasle.

Bazalna stimulacija temelji na zaznavah in na občutkih. Namenjena je osebam, ki jim je občutek, gibanje in komunikacija zaradi bolezni, starosti ali nesreče omejeno. Potrebujejo telesno bližino, da jim približamo svet, ki jih obkroža in zato potrebujejo nas.

Bazalna stimulacija pomeni, da npr. osebi z demenco nudimo dražljaje prijetnega vonja, okusa, prijeten otip, nekaj lepega za videti ali slišati. Poizkušamo jo motivirati, vzpodbuditi, da stopi v kontakt z okoljem, ki jo obkroža. Zelo pomemben je dotik, ki je glavni dejavnik pri bazalni stimulaciji. Z dotikom komuniciramo z osebo.

Na izobraževanju smo imeli veliko praktičnega dela. Naučila sem se več načinov izvajanja bazalne



stimulacije in to preko delavnice predstavila tudi sodelavkam v našem domu. Sama pri svojem delu, predvsem na oddelku z demenco, že izvajam masažo po hrbtu, ki pomiri in na starostnika deluje blagodejno. Poživljajoča oz. pomirjujoča masaža jim da občutek zavedanja samega sebe. S tem jim lahko povrnemo vsaj delček telesne slike, ki se pri osebah z demenco izgubi. Osebe z demenco nikoli ne delajo neumnosti, vedno delajo smiselno, samo to je treba prepoznati in poznati njihovo preteklost.

Na izobraževanju sem spoznala tudi negovalke iz drugih domov v Sloveniji. Samo vzdušje je bilo zelo sproščeno, predavateljica Kati pa izjemna.

Vesela sem, da danes lahko našim stanovalcem tudi na ta način polepšam njihov vsakdan. ●



# Aromaterapija



Maja Kržišnik, dipl. med. sestra, voditeljica tima

## Vonj in aromaterapija

Vohalni sistem, ki zaznava in procesira vonje, je eden najstarejših in za življenje najbolj pomembnih delov možganov (Sinapsa, 2005). Vonj nam pričara občutja, ki smo jih že zaznali ali pa nas spomni na nek dogodek. Obudimo lahko čarobne trenutke; spomin na dom, na babico, na prijetno srečanje. Vonj po kavi nas preprosto spomni na druženje ob klepetu. Naši možgani si z izkušnjami zapomnijo kombinacijo kemičnih dražljajev, ki aktivirajo vohalne receptorje ter jih povežejo z objekti, iz katerih vonj izvira. Naše čutilo za voh je izjemno prefinjen organ, ki lahko zaznava najmanjše spremembe.

O aromaterapiji in njeni uporabi sem že pisala v preteklih številkah revij in mi je v veliko veselje, da lahko svoje znanje širim in delim tudi med vas. Je čudovita metoda, s katero lahko omogočimo boljšo kvaliteto življenja. Razvijamo nove metode, skozi sam proces dela pa lažje spoznavamo osebnost človeka. Aroma nega ni le postavitve eteričnega olja v prostor potem. Ni tako preprosto. Pomembno je imeti dobro postavljen cilj, ki ga želiš doseči, za kar pa je potreben čas in holističen pristop, kar pomeni razvijati recepture in jih pravilno umestiti v prostor. Potrebno je poznavanje rastline, delovanja njene kemične substance in uporaba izključno kvalitetnega naravnega olja.

Eterična olja so kot zakladi skriti v mali steklenički, ki jo odpreš in v prostor razliješ milijone majhnih molekul rastlinskih celic, ki so rastle na poljih, travnikih in v gozdovih. Vohalna informacija ne potuje samo v limbični sistem – primitivno možgansko strukturo, ki nadzoruje čustva, obnašanje in shranjevanje spomina, ampak tudi v možgansko skorjo, kjer se odvijajo zavestne misli. Povezuje se z



informacijo o okusu in omogoča zaznavanje arom. Serotonin (hormon sreče) - prenašalec informacij med možganskimi celicami, zagotavlja duševno ravnovesje, dobro razpoloženje, prijetno dobro spanje, po drugi strani se pomanjkanje hormona dopamin ali hormona sreče lahko izraža kot agresivnost, motnje mišljenja, zaznavanja in čustvovanja. Acetilholin živčni prenašalec se pojavlja tudi v osrednjem živčevju, pomemben je predvsem pri kognitivnih procesih. Pri simptomih Alzheimerjevi bolezni, ki so posledica pomanjkanja acetilholina, pride do propada celic v osrednjem živčevju, ki sintetizirajo acetilholin. Za zdravljenje Alzheimerjeve bolezni je cilj povečati koncentracijo acetilholina v možganih, kar lahko dosežemo z aromaterapijo s spodbujanjem aktivacije živčevja. Izboljšamo kon-


centracijo in vplivamo na izboljšanje kognitivnih sposobnosti. Na podlagi sedanjih raziskavah so najbolj primerna eterična olja v kombinaciji rožmarina in limone. Takšno mešanico uporabljamo na enoti Deteljica v dopoldanskem času, v popoldanskem in večernem času pa uporabljamo eterična olja z vsebnostjo linaloola in monoterpena, ki vplivata na relaksacijo in omogočijo miren spanec. Uporabljamo eterično olje prave sivke in pomaranče.

V spodnji tabeli sem navedla nekaj eteričnih olj za prvo pomoč. Ne pozabite, če uporabljate eterična olja, zmešajte v osnovno olje 10 ml 1 gtt EO. Za najbolj varno uporabo uporabljate hidrolat ali aromatično vodo, predvsem v poletnih dneh jo zlahka uporabite namesto parfuma. ●

ANKSIOLITIKI POMIRJAJOČE	IZBOLJŠANJE POZOR- NOSTI	ANTIDEPRESIVI ZADOVOLJSTVO
LAVANDER	ROŽMARIN	MAJARON
VRTNICA	LIMONA	KAMILICA
KAMILICA	POPROVA META	BERGAMOTKA
MELISA	MELISA	MELISA



# Kakovost v zdravstvu

 **Tjaša Kuhar Čimžar**, zdravstveni tehnik

Vedno več medicinskih sester in bolničark ter bolničarjev se pri svojem delu s stanovalci pogosto sprašuje, ali naredijo dovolj za svoje paciente, ali izvajajo kakovostno zdravstveno nego. Nekateri kar hitro najdejo pozitiven odgovor. Vendar pa takšna subjektivna ocena ni dovolj. Če hočejo medicinske sestre in bolničarji svoje delo opravljati res profesionalno, si morajo takšno vprašanje postavljati vedno znova. Potreben je tudi bolj profesionalen in organiziran pristop. Pogosto se ocenja kot merilo za ugotavljanje kakovosti zdravstvene nege **zadovoljstvo** pacienta. Čeprav sta včasih medicinska sestra in pacient v stiku zelo kratek čas, si pacient hitro ustvari mnenje o kakovosti izvedene storitve. Stanovalci zelo ocenjujejo odnos in pozornost medicinske sestre ali bolničarja, ki jo je le ta namenil posameznemu pacientu.

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije je v Nacionalnih usmeritvah za razvoj kakovosti v zdravstvu, pojem kakovost definiralo z naslednjimi kriteriji:

- Uspešnost– ali naši posegi izboljšajo zdravstveno stanje pacienta?
- Varnost– ali bomo škodili pacientu?
- Pravočasnost– koliko časa mora pacient čakati?
- Učinkovitost– ali lahko to storimo ceneje z enakim izidom?
- Enakost– ali prihaja do razlik na podlagi spola, starosti, socialnega statusa...?
- Osredotočenje na pacienta– ali zdravimo paciente tako, kot bi zdravili lastne starše ali otroke?

Kriteriji, po katerih naj bi to stanje presojali pa so:

- vsak pacient je obravnavan tako, da bo čimprej neodvisen pri opravljanju osnovnih življenjskih aktivnosti;
- maksimalno so zagotovljene vse njegove fizične, psihične, socialne in duhovne potrebe;
- obravnavan je sistematično po metodi procesa zdravstvene nege;

- obravnava je kontinuirana, kompleksna in koordinirana;
- vse faze dela ob pacientu so ustrezno dokumentirane;
- za delo so racionalno in učinkovito razporejeni viri (finančni, kadrovski, materialni);
- zagotoviti zadovoljstvo pacienta z zdravstveno nego, povezovanje s svojci, povezovanje med člani zdravstvenega, negovalnega tima
- zagotoviti najvišjo možno stopnjo zdravja.

Standardi so pomemben element zagotavljanja kakovosti v zdravstvu in hkrati element sodobne zdravstvene nege. Standardi določajo prakso in predstavljajo vsebino zdravstvene nege, kakšni viri so potrebni, kaj naj bo storjeno in kakšne koristi ima pacient. Standardi vsebujejo kriterije, da jih lahko vrednotimo.

Da ustvarjamo boljše pogoje dela, nas obvezujejo razmere v katerih živimo in delamo. Zdravstvena nega se mora prilagajati družbenim spremembam, njenim zahtevam po vse večji učinkovitosti, predvsem pa potrebam naših pacientov. Stanovalci, prav tako pa tudi njihovi svojci se zavedajo svojih pravic in od nas zahtevajo visoko kakovost zdravstvenih storitev in v okviru teh tudi visoko kakovost zdravstvene nege. ●



# Raziskava o učinkovitosti vadbe v zunanjem vadbenem parku za starejše

 **Silva Štiherl**, fizioterapevtka in **Kaja Stenovec**, fizioterapevtka pripravnica

Letos spomladi smo izvedli raziskavo za ugotavljanje učinkovitosti vadbe v zunanjem vadbenem parku. Predhodno smo sestavili osebne liste za vključene stanovalce, v katere smo skozi čas raziskave zapisovali meritve testov, potek vadbe, opažanja in spremembe (zdravstveno stanje, počutje ipd.) Na začetku smo, pri desetih vključenih stanovalcih, opravili meritve testa hoje na 10 metrov, vstani in pojdi test, meritev funkcijskega dosega, orientacijsko ocenili gibljivost ramenskega sklepa in moč mišičnih skupin spodnjih udov in ramenskega ter komolčnega sklepa, ocenili smo bolečino po VAS lestvici in splošno počutje stanovalcev. Nato smo pričeli s štiri tedensko vadbo v zunanjem vadbenem parku. Vadili smo vsak dan od ponedeljka do petka, na šestih vadbenih postajah ( steza s prodrom, greben, drog ob klopi, steza s kamnitimi ploščicami, stopnice oz. ovire, vis) in s palicami. Vadba je bila stopnjevana (vsak teden več ponovitev, zahtevnejše izvedbe določene vaje ipd.), pravilna (pod nadzorom in popravki za pravilno izvedbo) varna in indi-

vidualno prilagojena zmožnostim posameznika. Ob slabem vremenu smo vadili v prostorih fizioterapije in s pripomočki improvizirali vadbene postaje. Po štirih tednih smo znova izvedli meritve, ki smo jih naredili že v začetku in primerjali rezultate. Učinkovitost vadbe se je pokazala že po enem mesecu izvajanja vadbe v zunanjem vadbenem parku. Najbolj viden in merljiv je napredek pri testih hoje, kot sta test hoje na 10 metrov in vstani in pojdi test. Pri vseh stanovalcih/ preiskovancih so bili rezultati na koncu boljši od začetnih pri obeh omenjenih testih. Pri dveh posameznikih so vidne izboljšave pri funkcijskem dosegu, trije preiskovanci po končani vadbi niso več imeli bolečin. Mišična moč in gibljivost se v tako kratkem času merljivo s testi nista izboljšali, vendar pa je funkcionalno stanje stanovalcev, ki smo jih čez čas raziskave spremljali boljše. Nezamisljivo pa je tudi dejstvo, da stanovalci poročajo o izboljšanju splošnega počutja, kakovosti spanca in apetita. ●



## POVZETEK RAZISKAVE O UČINKOVITOSTI VADBE V ZUNANJEM VADBENEM PARKU ZA STAREJŠE

**VKLJUČENI PREISKOVANCI:** 10 stanovalcev, od tega 5 žensk in 5 moških (8 jih je dokončalo raziskavo, 2 zaradi zdravstvenega stanja prenehali po dveh tednih)

**IZVEDENI MERILNI TESTI:** test hoje na 10 metrov, vstani in pojdi test, test funkcijskega dosega, orientacijske meritve gibljivosti za ramenski sklep, orientacijske meritve moči za spodnje ude in ramenski ter komolčni sklep, VAS lestvica za oceno bolečine, ocena splošnega počutja (počutje, spanje in apetit z ocenami 1-5), testi izvedeni pred in po štiri tedenski vadbi

**VADBA:** štiri tedne, vsak dan od ponedeljka do petka, na šestih vadbenih postajah (steza s prodrom, greben, drog ob klopi, steza s kamnitimi ploščicami, stopnice oz. ovire, vis) in vadba s palicami oz. na improviziranih vadbenih postajah notri v primeru slabega vremena, stopnjevana vadba, izvedena pravilno in z zagotavljanjem varnosti in nadzora, prilagojena posamezniku in starostni skupini

**REZULTATI:** izboljšanje časa prehojene razdalje pri vseh stanovalcih pri testu hoje na 10m in vstani in pojdi testu (razdaljo prehodijo hitreje, bolj varno in spretno, prav tako se je izboljšala spretnost usedanja in vstajanja ter obračanje pri sami hoji), pri dveh stanovalcih izboljšanje funkcijskega dosega (kar pomeni manjšo ogroženost za padce), pri treh stanovalcih ni bilo več bolečin (v začetku prisotne, po sami vadbi pa ne), izboljšalo se je funkcionalno stanje (lažje vstajajo, sedajo, prestopajo ovire, lažje dvignejo in uporabljajo roke) in izboljšalo se je splošno počutje (vsaj ena od spremenljivk počutja: počutje, apetit ali spanje).



# Mali zakladi v škatli spominov

 **Jelka Škaper**, gospodinja na enoti Deteljica



Na enoti Deteljica smo si zadali nalogo, da skupaj s svojci izdelamo škatle spominov in albume s slikami za naše stanovalce.

Namen te naloge je predvsem, da zberemo za vsakega posameznika slike, predmete in stvari, ki jih spominjajo na obilico dogodkov v njihovem življenju.

Začetki niso bili vzpodbudni, saj je preteklo kar nekaj časa, da smo lahko ustvarili škatlo spominov za stanovalce, danes pa lahko rečemo, da ima že skoraj vsak drugi stanovalec svojo škatlo spominov ali album slik.

Zavedamo se, da je vsebina zelo pomembna. Vsak posameznik ima svoje spomine, svojo življenjsko zgodbo. Ogleđovanje, dotikanje in vonjanje posebno stanovalcem z demenco spodbudijo reakcije z pozitivnimi in prijetnimi občutki, ki stimulirajo spomin in zavedanje "tu sem, spomnim se".

Naj bo to vezen prtiček, stara skodelica, denarnica, dokument, šatulja ali nakit, figurica, mogoče parfüm, spominska knjiga ali dnevnik, ura, ključavnica.... in še veliko drobnih predmetov bi se našlo.


Na ta način se tudi zaposleni skupaj s stanovalci učimo gledati z očmi osebe z demenco, spoznavamo njihove zgodbe in tako veliko bolje razumemo njihove navade in potrebe.

Največja nagrada za nas so iskrice v očeh stanovalcev, ko v škatli najdejo znan predmet ali sliko, takrat se prebudijo že pozabljeni spomini. In ko prisluhnemo zgodbi stanovalca, opazimo veselje, začudenje, nostalgijo. Tudi kakšna skrita solzica priteče, ko nam hitijo razlagati zgodbo predmeta ali slike.

Naj bo skupna naloga zaposlenih in svojcev, da bo v vseh enotah doma prav vsak stanovalec imel svojo škatlo spominov. S skupnimi močmi jim podarimo te male zaklade in jih popeljimo na popotovanje v preteklost. ●



# Družbena odgovornost našega doma

 dr. Anamarija Kejžar, direktorica doma

V družbi zadnja leta lahko skozi različne aktivnosti zaznamo aktivnosti za razvoj družbene odgovornosti kot nastajajočega koncepta vrednot. Vrednote in komunikacija sta ključni orodji, s katerimi lahko razvijamo družbeno odgovornost tudi v našem domu.

V domu zadnja leta razvijamo čut za družbeno odgovornost tako pri zaposlenih kot pri stanovalcih in vseh naših gostih. Skozi vzpostavljanje pristnih in osebnih odnosov iščemo smisel v dejanjih družbene odgovornosti, ki zadevajo tako stanovalce, njihovo zadovoljstvo kot tudi zadovoljstvo in razvoj zaposlenih, ob tem pa se dom aktivno vključuje v lokalno skupnost skozi številne aktivnosti medgeneracijskega sodelovanja. Zavedamo se, da razumevanje družbene odgovornosti zahteva od vseh nas pozitivne vrednote, vizijo in cilje ter ustvarjalno reševanje različnih izzivov.

Da bo razvojni projekt družbene odgovornost postal naš način življenja, je ključno, da se zavedamo, kako smo vpeti v naše okolje in kako naša dejanja vplivajo na kakovost življenja drugih ljudi. Da se zavedamo, da sodelovanje nima meja in da vsi skupaj gradimo na povezanosti sistemov v okolju ter na medsebojnem sodelovanju.

S pomočjo certifikata kakovosti EQalin smo vzpostavili ustrezno, spoštljivo komuniciranje, kjer si lahko in si znamo na primeren način sporočati stališča, tudi če so različna. Z različnimi inovativnimi projekti doma skrbimo za vse


večjo zadovoljstvo stanovalcev in da jih znamo in želimo slišati in upoštevati. Z odnašanjem ostankov hrane, kruha poskrbimo za manjše ostanke in da se hrana vrača v naravni cikel. Prav tako smo naredili velik korak naprej z vračanjem embalaže dobaviteljem. Vsi ti majhni koraki nam dajejo pomembne rezultate, ko vidimo rezultate zbrane skupaj.

Zavedamo pa se, da imamo še veliko možnosti – delovati v skladu z osnovnimi človeškimi vrednotami in spoštovanjem vseh virov, ki jih imamo, tako materialnih kot nematerialnih.

Zato smo se v letošnjem letu odločili nadgraditi naša prizadevanja in pridobiti tudi zunanjo presojo našega družbeno odgovornega delovanja. S prvo takšno delavnico, kjer smo kolektivu predstavili rezultate in nadaljnje korake ter sestavili projektno skupino, smo pričeli v juliju. ●



# Tačke pomagačke v našem domu

 **Darja Jagodic**, voditeljica Tačk pomagačk

## 1. Kaj so Tačke pomagačke?

Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke združuje člane, ki skupaj s svojimi psi obiskujemo različne ustanove.

Vodniki in psi smo za delo ustrezno strokovno usposobljeni. Naše delo odlikujejo še prijaznost, toplina, iskrenost.

Skupaj s kosmatinci opravljamo različne vrste terapij, ki jih v ustanovah skrbno pripravijo in vodijo strokovni delavci. Pogosto smo povabljeni še na obiske, kjer z veseljem predstavimo naše delo in opozorimo, da je pes velika odgovornost. Naše delo je namenjeno predvsem starostnikom, osebam s posebnimi potrebami pa tudi otrokom. Vsem tem družba mahajočega repka in vlažnega smrčka obogati pogosto monotono okolje in jim podžge iskrico življenja. Naša druženja spremljata red in potrpežljivost, obogatena z dobro voljo in neusahljivo predanostjo.

Z vestnim, strokovnim in vztrajnim delom dosegamo razveseljive rezultate. Terapija s pomočjo psov v slovenskem prostoru pridobiva vse večjo veljavo tudi v strokovni javnosti. To potrjujeta posebni odločbi Ministrstva za zdravje Republike Slovenije, s katerima je Društvu Tačke pomagačke dodelilo status humanitarne organizacije; status društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva

Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke je bilo že leta 2008 izbrano za Dobrotnika leta.

## 2. Koga vse obiskujejo Tačke pomagačke?

Povpraševanje po obiskih terapevtskih parov Društva Tačke pomagačke je vse večje. Obiskujemo zelo različne ustanove, med drugim Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča, Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna, številne domove starejših občanov, zavode (z varovanci s psihofizičnimi težavami),

knjižnice, vrtce, osnovne in srednje šole itd. Delo v teh ustanovah poteka v sodelovanju z različnimi strokovnjaki: delovnimi terapevti, fizioterapevti, psihologi, specialnimi pedagogi, logopedi, vzgojitelji, pedagogi in drugimi.

## 3. Kakšen je namen obiska terapevtskih kužkov pri starejših in kako stanovalci sodelujejo s kužki?

Zakaj psi? Psi so zvesti, nenadomestljivi družabniki. Spodbudno vplivajo tudi na popolne neznance, kar potrjujejo številne znanstvene raziskave. Ker so spretni motivatorji, so psi dobrodošli pri delu z otroki s posebnimi potrebami, s posamezniki po poškodbah, z onkološkimi bolniki, z oslabeledimi, s stanovalci z nevrološkimi in degenerativnimi obolenji. Psi razveseljujejo in opogumljajo, uspešno premostijo zadrege ob človeški zadržanosti in odločilno pripomorejo k sproščenemu delovnemu vzdušju.

V domovih starejših občanov izvajamo naslednje programe, ki pa se med seboj kar razlikujejo.

- **terapija s pomočjo psov (Animal Assisted Therapy – AAT)** je ciljno usmerjeno posredovanje, pri katerem so psi, ki ustrezajo določenim kriterijem, pomemben del terapevtskega procesa. Vsebino programa - delovne terapije s pomočjo psov pripravljajo za to usposobljeni strokovni delavci (delovni terapevti, fizioterapevti, psihologi, socialni delavci, logopedi...). Program terapevtske ure je skrbno načrtovan in je prilagojen enemu ali več uporabnikom. Izvajanje programa se sprti beleži, upošteva se kriterij napredovanja. Srečanje traja od 30 do 40 minut z vmesnimi premori za psa.

AAT je namenjena pospešenemu izboljšanju človekovega fizičnega, socialnega, čustvenega in miselnega, oz. kognitivnega stanja - torej je prireje-



na na posameznika in njegovo zdravstveno, oz. psihofizično stanje, saj vpliva na več področji hkrati.

Pes je medij, motivator za delo, družabnik, so-delavec, prijatelj, tolažnik.

- **dejavnost s pomočjo psov (Animal Assisted Activity – AAA)** je dejavnost, ki jo dosežemo s pomočjo psa, in temelji na stiku človeka s psom. To so srečanja, kjer ni točno določenega, vnaprej postavljenega cilja, vendar pa se dvigne kakovost življenja posameznika ali skupine (heterogene ali homogene)

Koristi aktivnosti s pomočjo psov:

- osredotočenje na zunanji svet (domovi za starostnike),
- zblíževanje, sprejemanje,
- miselna spodbuda,
- fizični kontakt,
- sočustvovanje,
- motivacija,
- izobraževalne in sprostitvene koristi.

- **družabništvo**

Vsebina srečanj v okviru družabništva vnaprej formalno ni natančno določena. Posameznikom



ali skupini želimo predvsem omogočiti neposreden stik s kužkom. Tudi kadar so cilji našega druženja razmeroma ohlapni, pa vsebino vsaj deloma načrtujemo.

Praviloma otroci in odrasli dobijo priložnost, da kužka opazujejo, pokrtačijo, peljejo na povodcu, mu ponudijo priboljšek in še in še. Srečanje izkoristimo tudi za različne igre, ustvarjanje in izmenjavo osebnih izkušenj. Prilagajamo se starosti, zanimanju in sposobnostim uporabnikov. ●

## ŽIVETI Z DEMENCO V DOMAČEM OKOLJU

Je vaš družinski član zbolel za demenco? Ste v stiski, saj ne veste, kako vzpostaviti stik z njim, spodbujati k aktivnostim, ustvariti čim bolj prijazno in varno okolje – ob tem pa še poskrbeti zase? Pred zahtevnim izzivom ste, a niste sami.

Center za aktivno in prijetno staranje, regijski gerontološki center, ki domuje v našem domu, vas vabimo, da se pridružite **SKUPINI ZA SAMOPOMOČ SVOJCEV**, ki v domačem okolju skrbijo za svojca z demenco in svojcem stanovalcev Doma Petra Uzarja, ki se srečujejo z demenco.

**Srečanja bodo potekala vsak drugi četrtek v mesecu ob 15:00 uri v sejni sobi našega doma.**

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ omogoča svojcem obolelih z demenco izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev na drugačen

način ter pomoč, kako sebi in obolemu z demenco zagotoviti kvalitetno življenje v domačem okolju. Na srečanjih svojci pridobijo **informacije in znanje za načrtovanje lažje prihodnosti ob osebi z demenco ter razbremenjevanje pri osebnih stiskah.**

Skupaj lahko pripomoremo k temu, da bo sobivanje z osebo z demenco prijetno in manj stresno.

Skupino za samopomoč svojcev, ki v domačem okolju skrbijo za svojca z demenco vodita Manca Šolar, dipl. delovna terapevtka in Jana Ana Černoga, dipl. medicinska sestra

Podrobne informacije lahko dobite na telefonski številki **030 600 158.**

OSNOVNI CERTIFIKAT



# Družini prijazno podjetje


 **Tjaša Kuhar Čimžar**, zdravstveni tehnik, koordinatorka projekta DPP

Certifikat družini prijaznega podjetja izkazuje, da podjetja in organizacije zaposlenim omogočajo usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. Cilj tega certifikata je izboljšanje organizacije in delovnega okolja ter lažje zadovoljevanje človekovih potreb. V našem domu imamo že od leta 2015 osnovni certifikat družini prijaznega podjetja, delamo pa na tem, da dobimo polni certifikat. Izvajamo kar 13 od sprejetih 14 ukrepov. Letos pa smo implementirali tudi zadnji ukrep – **Psihološko svetovanje in pomoč**. Pri tem ukrepu dom Petra Uzarja organizira za zaposlene anonimno zunanjo strokovno pomoč npr. v primeru psihičnih/psiholoških težav, odvisnosti ali težav v partnerskem odnosu, prav tako pa lahko nudi skupinsko psihološko pomoč za zaposlene, katerih narava dela je lahko zelo stresna

ali pa jih do tovrstne pomoči pripeljejo dogodki. Vsi poznamo občutke, ko si na tleh, ko stvari ne grejo po načrtih. Ne narediš izpita, izgubiš službo, partner ti ni več predan ... in številne druge prelomnice v življenju. V takih trenutkih posameznik malo pozabi, kdo je, kaj ga veseli in kako si lahko pomaga sam. V ta namen smo v našem domu sprejeli ukrep Psihološko svetovanje in pomoč.

V mesecu maju se nam je tudi predstavila naša izbrana psihoterapevtka **Mia Bone**. Kontakt naše terapevtke: **Mia Bone**, [webtherapymia@gmail.com](mailto:webtherapymia@gmail.com) Z izvajanjem začrtanih ukrepov si želimo prispevati k dolgoročnemu procesu spreminjanja organizacijske kulture in ozavestiti vse zaposlene, da je poklicno in zasebno življenje združljivo ter da se ni potrebno odreči enemu na račun drugega. ●

## Promocija zdravja na delovnem mestu

 **Karmen Klančnik**, servirka in promotorka zdravja na delovnem mestu


Kdo je dovolj pogumen, da se udeleži tekmovanja v **teku**? Me! Kar osem sodelavk: Anamarija, Urška, Manca, Nada, Sanela, Vinka, Suzana in Karmen, smo se 1. 4. 2017 udeležile teka po ulicah Tržiča. Oblekle smo se v lepe modre drese, se ogrele, nato pa je vsaka od nas pretekla 5 km, vsaka v svojem tempu in po svojih zmožnostih, a vse s pozitivno energijo in nasmehom na obrazu. Prisvojile smo si kar štiri **medalje**, trem pa se je nasmehnila sreča pri žrebanju nagrad. **Zmagovalke smo bile na koncu vse**, saj smo dokazale,

da se vse da, če se le hoče. Spoznale smo tudi, da nas je tek nabil s posebno energijo, saj smo popoldansko delo v domu tisti dan opravile s še večjim zagonom.

Nada, ki je lahko zgled marsikomu, je po koncu povedala, da ji je bilo v veselje predstavljati naš dom na teku in da po tej izkušnji še raje telovadi in teče ter se udeležuje raznih aktivnosti. Vse pa upamo, da bo modre majčke na naslednjih tekih nosilo še večje število zaposlenih.

Torej, gremo na tek? ●

# Pomoč na domu

 **Maja Olip**, mag. soc. del, vodja pomoči na domu

Naš dom se lahko pohvali, da letos mineva že 20 let, odkar izvajamo pomoč na domu v občini Tržič. Pomoč na domu je socialnovarstvena storitev, ki je namenjena odpravljanju socialnih stisk in težav. V zadnjem obdobju se lahko pohvalimo z velikim porastom uporabnikov omenjene storitve. Veseli me, da nam trenutno zaupa več kot 50 družin v občini.

Skrb za starega človeka v domačem okolju prevzema njegova družina, ki se vsaka na svoj način trudi in si želi, da bi oče, mama, babica, dedek, teta, stric lahko starost čim dlje preživel/a doma. Tempo 21. stoletja ni ravno naklonjen skrbi za stare ljudi. Njihovi otroci, vnuki in drugi sorodniki so v veliki meri vpeti v službene obveznosti in skrbi za lastno družino, časa za nego in skrb starih ljudi pa vse večkrat morajo preložiti na formalne oskrbovalce.

Korak, da v svoj dom povabimo formalne oskrbovalce od zunaj, je običajno težak in neprijeten, spremlja pa ga tudi občutek nemoči, sramu in slabe vesti. Ekipa pomoči na domu se zaveda, kako velik korak je, kadar se družina odloči, da potrebujejo našo pomoč. Trudimo se, da je vstop v domove naših uporabnikov prijeten in domačen in da iz dneva v dan gradimo zaupanje in dober odnos z uporabniki in njegovo/njeno družino.

Na domu pomagamo pri temeljnih dnevni opravilih (oblačenje, slačenje, umivanje, hranjenje, opravljanje osnovnih življenjskih potreb, vzdrževanje in nega osebnih ortopedskih pripomočkov), pri gospodinskih opravilih (prinašanje enega pripravljene obroka, nabava živil, priprava enega obroka hrane, pomivanje posode, osnovno čiščenje, posti-



## BITI SOCIALNA OSKRBOVALKA

**Nevenka Ivanc, socialna oskrbovalka**

Vsak dan se na terenu zgodi kaj lepega, tako da lahko domov odidem z lepimi vtisi. Predvsem mi je v veselje, ker vidim, da sem pri ljudeh sprejeta. Občutek sprejetosti in dobrih odnosov daje potem tako uporabnikom kot meni možnost, da se razumemo vedno bolje in da si zaupamo. Poznam njihove potrebe in znam se odzvati na njihove želje, tako da so lahko zadovoljni z delom, ki ga opravljam.

ljanje) in pri ohranjanju socialnih stikov (vzpostavljanje socialne mreže, spremljanje pri opravljanju nujnih obveznosti, informiranje, priprava na institucionalno varstvo).

V začetku letošnjega leta smo izvedli tudi anketo o zadovoljstvu in se lahko pohvalimo z visoko stopnjo zadovoljstva pri naših uporabnikih, ki jih obiskujemo na domu. To nam je v ponos in smo veseli, da smo na pravi poti, da delamo dobro.

## Aleksandra Lang

Pri uporabnikih pomoči na domu se vedno zgodi kaj lepega, vendar pa, ko so zaradi svoje boleznij prikrajšani za kopanje v kadi, mi je v največje zadovoljstvo, ko pridem k uporabniku s stolom za tuširanje in jim pomagam pri tuširanju v kadi. Ko so stuširani, res žarijo. Mnogi rečejo: »Kako dober občutek« ali pa »Res čudovito se počutim«. Ko vidim, kako so veseli, sem tudi sama vesela in zadovoljna, da sem jim polepšala dan.

## Slavko Studen

Ekipi pomoči na domu sem se pridružil v letošnjem letu. Moram biti iskren, da delo zelo rad opravljam in sem vesel, da so me uporabniki na terenu zelo dobro sprejeli. Tudi v kolektivu med samimi ženskami sem se dobro znašel. S starejšimi rad delam, ker so polni modrosti in življenjskih izkušenj. Veliko se naučim, kadar jih poslušam, ko mi pripovedujejo o njihovem življenju. Upabniki imajo poseben žar in izžarevajo hvaležnost, ker jim pomagam.

V lokalni skupnosti dobro sodelujemo s Centrom za socialno delo Tržič, s patronažno službo v Zdravstvenem domu Tržič, z bolnišnicami in z Občino Tržič, ki v letu 2017 subvencionira 70% ekonomske cene pomoči na domu.

Pomoč na domu ostaja še naprej pomembna služba v Občini Tržič, ki starim ljudem pomaga pri kakovostnem bivanju v domačem okolju. Kot ekipa pa se bomo še naprej trudili, da bodo naše storitve kakovostne in hitro dostopne. ●

## Zofija Roblek

Socialna oskrbovalka v DPU-ju sem 10 mesecev. Veliko mi pomeni, da sem v tem času uspela navezati dobre stike z uporabniki. Naši odnosi z uporabniki so se poglobili in ljudje mi zelo zaupajo. Velikokrat mi zaupajo svoje osebne zgodbe, ki so intimne in zaupne.

## Sandra Štrukelj

Delo socialne oskrbovalke rada opravljam, ker me ob tem vedno spremlja dober občutek, da pomagam ljudem in naredim za njih nekaj dobrega. Na uporabnike, ki jih obiskujem, sem se zelo navezala in z njimi vzpostavila res dober odnos. Zelo me prizadene, kadar gre kdo od njih v bolnišnico ali pa mu ne gre dobro. Kljub temu da se moja služba zaključí ob določeni uri, velikokrat na njih mislim tudi v prostem času. Na sploh sem vesela, kadar lahko pomagam ljudem in vidim pozitivne napredke.



# Simon Smuk, jesen v barvah

 **Tanja Ahačič**, dolgoletna prostovoljka v hiši prijaznih ljudi

Ko je zunaj naletaval sneg in je veter zavijal okrog vogalov, se je na domačiji Smuk ob levem bregu Tržiške Bistrice v Retnjah rodil Simon. Človek se rodi, da preživi. Simon Smuk je človek stoterih idej, mnoge je uspešno uresničil. Bolezen pa ga je pripeljala v hišo prijaznih ljudi, kjer ima svoj kotiček za ustvarjane.

Po uspešno končanem študiju se je kot diplomirani inženir kemije zaposlil v Donitu v Medvodah, kjer je delal kot vodja razvoja. Sodeloval je tudi z Medexom in Polikemom. Na službenih poteh se je rad ustavil tudi v galerijah in si ogledoval dela znanih slikarjev. Zanimala so ga zelišča in ustanovil je lastno podjetje Biokem. Iz zelišč in medu je izdeloval 30 vrst pripravkov (čaje, mazila, tinkture ...).

Simona zanima narava, pojavi v naravi. Napisal je esej *Evolucijski procesi in dinamika med atomi*.

Kot študent je veliko fotografiral, njegova fotografija je bila na razstavi v Edinburgu.

Že takrat pa si je obljubil: »Ko se bom upokojil, bom slikal. Slikarstvo daje veliko svobode in možnosti izražanja.«

Obljubo je izpolnil. Njegovo slikarstvo je **abstraktni ekspresionizem**, to je slog v slikarstvu, ki se je razvil po 2. svetovni vojni. To je prvi umetniški koncept, ki se je razširil po celem svetu. Slikarji slikajo ne velikih platnih s širokimi čopiči in debelimi namazi barv, ki se cedijo v plasteh. Vodilo tega načina slikanja je, da so občutek, čustvo in spontanost pomembnejši od popolnosti, razuma in pravil.

Simon Smuk je sodeloval s svojimi deli na 10 razstavah v Tržiču in v Moderni galeriji v Ljubljani.

Lotil se je tudi bodypaintinga, to je poslikave telesa. Pripravil je zanimivo razstavo *Od odpadka do umetnine*. Zavržene, a zanimive predmete, npr. kos lesa v vodi, je obdelal in poslikal.

Danes ima mir v svojem kotičku, ustvarja z akrilnimi barvami na karton. Najraje ima črno bar-

vo, ker da močen kontrast ostalim barvam, bela pa odbije druge barve. Včasih naredi le eno črto in naslednji dan še eno.

»Ko vidim, kaj manjka, to dopolnim. Uživam z vsako črto. Slika je mozaik mojega razpoloženja.« ●





# Glasba v moji mladosti

 **Tanja Ahačič**, prostovoljka (po pripovedovanju **Mire Primožič**)

Že zgodaj v otroških letih sem bila navdušena za igranje na klavir.

Moja prva učiteljica klavirja je bila Milica Pretnar, poročena Debeljak, ki je danes stara 102 leti in je že vrsto let v hiši prijaznih ljudi. Milica Debeljak je bila odlična glasbena pedagoginja, vodila je mnogo otroških in mladinskih pevskih zborov. Meni pa je pokazala pot v svet glasbe. Pri urah klavirja sem dobila toliko znanja, da sem lahko sodelovala pri prvem orkestru v povojnem času v Trziču. Ustanovil ga je inž. Smolik, v orkestru je bilo dvajset glasbenikov: Džuko Bocak, ki je imel absolutni posluš, je igral na različna glasbila, večina violinistov so bili po poklicu frizerji, Stanislav Bizjak iz Loke je igral na kontrabas, klarinetist je bil Janez Golmajer, trobento je odlično igral tudi Peter Zupan (Špč), nekaj glasbenikov pa je bilo članov pihalne godbe, pianistka je bila prof. Olga Eržen, jaz pa sem na nastopih igrala na harmonij.

Zelo sem si želela igrati na orgle. Orgelska glasba me še danes prevzame. Želja se mi je izpolnila. Igranja orgel me je naučil Slavko Slabe. Pri mašah mi je pri igranju pomagal Slavko Slabe. Pri polnočnici l. 1945 sva skupaj zaigrala latinsko mašo.

Redno sem vadila klavir in moja profesorica Milica me je vzpodbujala, naj nadaljujem z učenjem klavirja na srednji glasbeni šoli. Dobro sem se pripravila in l. 1946 uspešno opravila sprejemni izpit za srednjo glasbeno šolo. Dodeljena sem bila v razred prof. Zorke Bradač.

Iz Trziča sem odšla na šolanje v Ljubljano, kjer sem stanovala pri teti. V 5. razred sem hodila na bivšo nunsko gimnazijo, kjer smo bile samo deklice, v 6. razredu so nas združili z dečki na 3. državni be-

žigrajski gimnaziji. Nauk o glasbi nas je učil prof. Janko Gregorc, avtor operete Melodije srca. Profesor Gregorc je vodil tudi uspešen gimnazijski zbor, v katerem sem tudi jaz prepevala. Veliko smo nastopali po različnih krajih, kamor smo se pripeljali kar s tovrnjakom in smo bili vsi zaprašeni, saj so bile takrat ceste še makadamske. Mladinski pevski zbor pa je vodil Luka Kramolc. Z njim smo naštudirali Koroški rej in nastopali v radijskem studiu na Reki.

V gimnazijski letih sem imela bogato kulturno, predvsem pa glasbeno življenje. S sošolci smo redno obiskovali operne predstave in koncerte. Pred vsakim obiskom predstave pa smo morali prej obvestiti razrednika. Vedno smo bili svečano oblečeni. Meni je mami sešila dve imenitni obleki, eno za opero in drugo koncertno.

Mi dijaki si nismo mogli privoščiti dragih vstopnic, zato smo stali na dijaškem stojišču.

Operni pevec, ne spomnim se njegovega imena, je rad poudaril, da med predstavo pogleduje na dijaško stojišče in opazuje reakcijo mladih poslušalcev in če so oni navdušeni, je predstava uspela. Operne pevke in pevci so bili takrat zelo popularni. Občudovali smo sopranistko Zlato Djundjevac, Ksenijo Vidali v Traviati ter nepozabno Valerijo Heybalovo in kasneje tudi Vilmo Bukovec. Nepozaben pa je bil Friderik Lupša kot Povodni mož v Dvorakovi Rusaliki. Friderik Lupša se je rodil v Babji vasi pri Križah in je l. 1951 prejel Prešernovo nagrado.

Navduševal nas je tudi Rudolf Francl in njemu smo najbolj ploskali v Trubadurju, ko je zapel visoki C.

Rada sem hodila na koncerte v Glasbeno matico. Spomnim se koncerta klasične glasbe, ko je kot pianist igral Bojan Adamič, ki se je kasneje preusmeril v jazz in popevke.

Končala sem srednjo glasbeno šolo. Nisem se vpisala naprej na akademijo, ker me življenje pianistke ni veselilo.

Uživam v glasbi, naj bo to operno petje, klavirski ali orgelski koncert, samo, da je kvalitetno. ●

## Likovna delavnica stanovalca Francija Omana za učence v OŠ Tržič

Ob koncu maja je bil v Osnovni šoli Tržič likovni pouk na temo: ustvarjanje rož različnih barv. Priznati moram, da imajo nekateri učenci smisel za ustvarjanje. Pri izdelovanju rož iz papirja je bilo potrebno asistirati, ker je bilo več različnih faz. Z otroki je bilo lepo delati, vesel sem, da sem jih naučil nekaj novega. Kar tako naprej pri ustvarjanju in v šoli vas bodo zelo veselili. ●

**Franci Oman**, stanovalec



## Obisk stanovalke Stanislave Lamovšek v OŠ Tržič ob dnevu Zemlje

Ob dnevu Zemlje sem obiskala učence 6. razreda v OŠ Tržič. Najprej sem si ogledala dogajanje pred šolo, bilo je polno stojnic z različnimi jedmi in razne delavnice. Poskusila sem razne jedi, ki so jih pripravili učenci in bile so zelo dobre. V razredu sem opazovala, kako so otroci delali rožice iz papirja. Nato sem sama povedala nekaj o svoji mladosti in do sedaj, ko sem v Domu Petra Uzarja. Ker sem bila po poklicu kuharica, smo se pogovarjali, kako se naredijo krofi. Bilo mi je zelo všeč, sedaj pa bom z vami delila še moj nasvet za krofe: »Krofi morajo biti skromni, ne preveč zabeljeni.« ●

**Stanislava Lamovšek**, stanovalka



# Utrinki z izleta na Brezje in Bled

V sredo, 31.5.2017, smo se odpravili na izlet na Brezje. Šlo nas je 26 stanovalcev Doma Petra Uzarja. Odpeljali smo se z avtobusom na Brezje. Tam smo se udeležili svete maše. Po maši smo se odpeljali proti Bledu. Ustavili smo se v restavraciji Veslaški

klub. Postregli so nam blejsko kremšnito in pijačo. Po krajšem kramljanju smo se odpeljali nazaj v Tržič. Tam nas je čakalo dobro kosilo. Vsem, ki so nas vodili po tem izletu, se najlepše zahvaljujemo.

Drago Istenič, stanovalec







Na lep sončen dan smo se odpravili na izlet. Najprej smo se odpeljali na Brezje k Mariji Pomagaj k sveti maši. Bilo nam je lepo in dejali smo, da se še vrnemo. Nato nas je avtobus peljal okrog Blejskega jezera, potem pa v Zako na kremšnito. Sprehodili

smo se še do jezera in občudovali otoček sredi jezera. Zahvalili smo se in dejali, da se za takšen izlet še katerikrat priporočamo. Hvala za vse nudeno. ●

**Marijana Štamcar**, stanovalka

## Noč knjige 2017

**Tanja Ahačič**, dolgoletna prostovoljka v hiši prijaznih ljudi

V marcu smo povabili vse tri tržiške osnovne šole, da se nam v okviru Dneva za spremembo, pridružijo v akciji Pismo topline.

Ideja je bila preprosta – otroci pri pouku izdelajo pismo topline – najsibo to ilustracija, verz, opis sebe, lepe želje. Le- to prinesejo v dom in izročijo našim stanovalcem ter jim na ta način polepšajo dan.

Tako so učenci četrtil in petih razredov prinesli v dom v sredo, 5. aprila v družbi mentorice. Prinesli so velike vreče pisem in srčkov. Po prvotnem nagovoru in zahvali tako učencem kot šolam, da so s tako dobro voljo pristopili k projektu ter opisom našega doma, smo se razdelili po manjših skupinah, ki so obiskovale stanovalce od vrat do vrat. Trenutki, ki smo jim


bili odrasli priča, so bili ganljivi. Od prvih trenutkov sramežljivosti, ko otroci niso vedeli, kaj spregovoriti, se je vzdušje kmalu spremenilo – stanovalci so bili veseli obiska otrok, nagovorili so jih s širokim nasmehom, otroci pa so kmalu odkrili, da tu govorimo malo bolj na glas, da nas stanovalci slišijo.

Nekateri so se v klepetu zadržali več kot pol ure. Otroci so prišli v park s širokim nasmehom in spravevali so, kdaj lahko zopet pridejo.

Spoznali so, da so, ko so posvetili pol ure svojega časa, osrečili svojo starejšo sogovornico ali sogovornika in da je najlepše – ko lahko damo trenutke prijaznosti in topline eden drugemu.

Za udeležbo se še enkrat zahvaljujemo vsem šolam.

# Nastop Žoga banda v Kranju in obisk otrok iz Vrtca Deteljica

 **Manca Šolar**, dipl. del. terapevtka

Konec meseca aprila smo se z domsko skupino Žoga band odpravili na težko pričakovano tretje srečanje Žoga bandov, ki je letos potekalo v Kranju v dvorani na Primskovem. Srečanja se je udeležilo 14 skupin iz vseh koncev Slovenije. Naša skupina se imenuje Sončki, delujemo pa že tretje leto. Ker prihajamo izpod Kriške gore, smo najprej zaigrali pesem Kriška gora naša, nato pa še eno malo bolj hitro: Žena naj bo doma. Med nastopom in poslušanjem nastopajočih smo zelo uživali, se naučili kakšen nov gib in preživeli res krasen dan.

V mesecu maju pa smo obiskali naše bližnje sosede otroke iz vrtca Deteljica. Na nastop smo se odpravili kar peš. Na igrišču pa nas je že čakalo 160 otrok vseh starosti. Pripravili smo jim tri pesmice in sicer, našo himno Ti si moj sonček, Kekčevo pesem in Naša četica koraka, ki smo se jo naučili tik pred zdajci. Otroci so se nam pridružili s petjem, plesanjem in skupaj smo naredili pravo plesno zabavo. Dopoldne je minilo z iskrico v očeh tako otrok, kot stanovalcev. Žoga bandovci pa že komaj čakamo naš naslednji nastop. ●



# Pisma topline

 dr. Anamarija Kejžar, direktorica doma

*Šele sredi noči  
izveš koliko oči  
se zapira v sen  
da nisi sam zapuščen.*  
(Srečko Kosovel)

Z verzi Srečka Kosovela se je v petek, 21. aprila 2017, začel literarni večer Noč knjige. Prireditve so potekale po celi Sloveniji in tudi v Celovcu. Letos smo Noč knjige skupaj organizirali Društvo upokojencev Tržič in Dom Petra Uzarja, prostovoljke in stanovalke.

Zunaj se je mračilo, na nebu so se zasvetlikale prve zvezde, v hiši prijaznih ljudi so ugasnili televizor in prižgali luči. Od nekod se je priplazil spomin na otroška leta brez televizorjev, na čase, ko smo ob večerih brali knjige in pripovedovali zgodbe.

Gospa Jelka je postregla čaj in v prijetnem vzdušju so oživele zgodbe knjig in spominov. Večer so

oblikovale po abecednem redu. Tanja Ahačič je prebrala svojo črtico o knjigah, Breda Bedina je izbrala humoresko Frana Milčinskega, Francka Dolžan pa ljubezensko liriko Toneta Pavčka. Stanovalka Mira Legat je na pamet recitala Prešernovo Turjaško Rozamundo. Zdravka Klanjške je igrala na kitaro in prepevala narodne pesmi. Mira Primožič je obujala spomine na svojo prvo učiteljico klavirja Milico Debeljak, na opere in koncerte. Tudi Fani Gril je pripovedovala o opernih pevcih. Metka Kavčič pa je pripovedovala o grenki izkušnji iz šolskih dni.

Marija Teran je izbrala zgodbo iz otroštva Toneta Partljiča. Pred koncem nas je nasmejala Breda Bedina z branjem še ene humoreske F. Milčinskega. Moteči zunanji hrup je polegel. Zdravka je zaigrala na kitaro in skupaj smo zapele Ne čakaj na maj ter ugotovile, da bomo naslednje leto organizirale Noč knjige 2018. ●



## Zvezdni utrinki Marije in Jožeta Ravnik

Rodila sem se 21.11.1934 v mali vasici Sebenje, ki leži zelo blizu mesta Tržič. Že kot mali otrok, stara 9 let, sem hodila v vasico Gozd, kjer sem pasla krave. Zelo sem uživala v naravi, v šolo pa nisem zelo rada hodila. Poročila sem se v Križe, kjer sva z možem dobila tudi dva otroka Marico in Rajkota. Delala sem v predilnici ves čas. Zelo pa sem rada kvačkala, šivala gobeline in veliko potovala. Največkrat smo šli v Prekmurje, na morje, v Avstrijo in še marsikam drugam. V dom Petra Uzarja mi ni bilo težko priti. Zelo mi je všeč, da sva lahko z možem na stara leta skupaj v sobi.

Marija Ravnik

Rodil sem se 8.4.1930 v Podljubelju. Pri nas je bilo šest otrok in jaz sem bil najmlajši. Tudi sam sem s 7 leti pasel krave v Podljubelju. Po poklicu sem bil gostinec in sem delal v gostilni Ankele. 6 let sem živel tudi v Avstriji, bil sem šef v gostilni in sem pokrival tudi 5 hotelov. Bil pa sem dolgo časa tudi lastnik gostilne v Križah pr'Benk. Z ženo sva se po-

ročila leta 1953. Zelo sem rad smučal in potoval. Bil sem že na Švedskem, Finskem, v Nemčiji, itd. Imela sva dva otroka, vendar sva se po smrti hčerke Marice odločila, da greva v hišo prijaznih ljudi. Težko sem prišel, ker imava doma dve hišici, zelo pa mi je všeč, da nisva v ločenih sobah. V domu mi je najbolj všeč hrana in da se lahko malo pohecamo z osebjem. Tudi pohvalil bi ves osebje v domu. ●

Jože Ravnik



## Praznovali smo - gospa Fani

Rada sem v hiši prijaznih ljudi, kjer se vedno kaj dogaja. Razveselim pa se vsakega dne, ki ni enak vsakdanu. Tako je bilo tudi 27. aprila letos. Sorodnik dr. Janez Gril, upokojeni teolog, me je povabil na praznovanje njegovega 70. rojstnega dne. Vesela sem bila vabila in sem se odločila, da grem, kljub letom, saj jih štejem že 92. Želela sem si, da se še enkrat vsi vidimo, se skupaj poveselemo in kaj povemo. Imamo veliko sorodnikov od Jesenic, Dupelj, Vodice, Ljubljane, Žužemberka, Dolenjskih Toplic, Sušice, Bušince, Celja do Novega mesta. Ko smo se vsi skupaj zbrali, nas je bilo 240. Praznovali smo v novem hotelu. Slavljenec je najprej vse lepo pozdravil, potem smo nazdravili. Ker je bil ravno ta dan državni praznik, smo zapeli našo himno.



Potem so nam postregli predjed, in sicer v dolenjskem cvičku kuhano klobaso ter gorčico s svežim hrenom in domač črn kruh. Zapeli so pevci,

sorodnica Helena Vidmar je zaigrala na citre in zapela Nmal' čez izaro. Slavljenec je predstavil vse sorodnike, tudi mene, ki sem bila najstarejša in tako deležna velikega aplavza. Med povabljenimi je bil tudi škof Stanislav Glavan. Sledilo je odlično kosilo,

še prej pa smo zmolili Očenaš. Po sladici pa sproščen pogovor s sorodniki in prijatelji. Čas pa teče in posloveli smo se. Polno lepih vtisov sem odnesla domov. Bilo je lepo in nepozabno. ●

Fani Gril, stanovalka

## Zlata mama, babica, prababica Helenca

Mama Helenca Rozman je pred dnevi praznovala 95 življenjski jubilej. Očeta smo izgubili, ko smo se šolali in mama je morala prevzeti odgovornost za nas štiri sinove. Zrasli smo, doštudirali, si ustvarili družine in ona je prevzela pomembno vlogo pri vzgoji osmih vnukov. Ko pa so se začeli osamosvojili tudi vnuki, pa ji je življenjska moč že začela usihati in je tudi že sama potrebovala pomoč. V DPU se je preselila pred več kot desetimi leti. Sinovi smo bili takrat še delavno aktivni, ona pa je ob naši odsotnosti potrebovala več varnosti in več socialnih stikov. Na lastno pobudo se je odločila za odhod v DPU. Ob prihodu v dom je dobila prijetno sstanovalko, s katero sta razpravljali o dogajanju v Tržiču v času njunih mladosti in skupaj hodili na interesne dejavnosti: telovadbi, ročnim delom, pevskim krožkom,

molitveni skupini, ki jih skrbno pripravlja osebje doma in se veselili bivanja v domu. Novemu načinu življenja se je hitro prilagodila, saj osebje doma zna prisluhniti starejšim, po drugi strani pa je do pred nekaj leti nedelje preživljala doma med domačimi. O oskrbi v domu ima le pohvalne besede, čeprav se zavedamo, da starost kot taka ni vedno posuta z rožicami. V zadnjem času je mama Helenca vse bolj nebogljena. Ob njeni oskrbi vse bolj izstopa strokovnost, srčnost in zavzetost zaposlenih v domu, da ji pomagajo in stojijo ob strani. V domačem okolju kljub prisotnosti domačih ne bi mogla imeti take zdravstvene oskrbe, negovanja, fizioterapije. Za mamco Helenco je v Domu Petra Uzarja lepo poskrbljeno in sorodniki smo za to hvaležni osebju doma. ●

Franci, Janez, Marjan in Bojan Rozman, sinovi Helence Rozman

## Moja babi

Moja babi je super. Že od mojega rojstva se zelo dobro razumeva. Velikokrat me je pazila, tako sem bil vsak teden pri njej. Je zelo dobra kuharica. Skuhala je veliko dobrot: marelične cmoke, štrudelj, golaž, nadevane paprike, rižoto...

Velikokrat pa sva odšla v gozd, kjer sva nabirala kostanj in gozdne sadeže. Opazovala sva živali, videla veliko rastlin in gob. Ker pa babi zelo veliko ve o naravi, rastlinah in živalih, me je tudi precej naučila. Velikokrat sva odšla do prijateljev, sorodnikov. Precej časa sva preživela na vrtu, babi je na njem imela veliko sadja in zelenjave.

Ustvarila sva tudi veliko nepozabnih spominov – vožnja z vlakom v Ljubljano, pohodi.

Je super babi in upam, da bova še ustvarjala spomine. ●

Tilen Legat, vnuk Mire Legat





## Zborček zaposlenih Doma Petra Uzarja – Marjetice

Kako lep je lahko človeški glas, ta čudežni dar narave, kadar je namenjen žlahtnim nagibom. Zveni toplo in blago ter izžareva nežnost in tistim, ki so žalostni prijazna pesem privabi na usta smehljaj. Zato star slovenski rek - Kdor poje slabo ne misli, še vedno velja, saj pesem združuje ljudi. Zato bomo tudi v našem domu ohranjali kulturo petja zaposlenih. Predstavili se Vam bomo že ob otvoritvi prenovljenega doma.

Naj še dodam, da kdorkoli od zaposlenih, ki bi si želel pridružiti zborčku, naj kontaktira zborovodjo Tjašo Kuhar Čimžar. Vabljeni.

## Kuharski recept gospodinje Gordane za domačo marmelado iz bezga

### Potrebujemo:

- 25 bezgovih cvetov
- 750 ml 100% jabolčnega soka
- 500g želirnega sladkorja
- Sok 2 limon
- ½ vrečke želatine za sadje
- Dodatki: ingver, hruška, cimet, ananas, mango, avokado

### Postopek:

- v jabolčni sok namoči bezgove cvetove in pusti čez noč na hladnem
- zmes precedi in cvetove zavrzi
- soku primešaj limonin sok, želatino za sadje in želirni sladkor
- pusti stati 2 uri (vmes večkrat premešaj)
- sok zavri in naj vre 5min
- na dnu kozarcev poljubno naloži na koščke narezan ananas, mango, avokado, hruško ali nariban ingver
- žele prelij v kozarce in jih za minuto ali dve obrni okrog
- kozarce zavij v brisačo in jih pusti stati 2-3 dni



## Prostovoljstvo v našem domu

Marijano obiskujem vsak dan in ji pomagam že od vsega začetka bivanja v domu. Prej sem pomagala že, ko je bila še doma v Bistrici. Rada prihajam v dom, saj ste z mano vsi dobri in prijazni, kakor da pridem domov. Skupaj se pogovarjamo, spijemo kavo ali se odpravimo na sprehod. To je najmanj, kar lahko naredim. Vidim, da me starejši ljudje potrebujejo, tako se počutim koristno in z veseljem prihajam v Dom Petra Uzarja. ●

Minka Lukman, prijateljica stanovalke  
Marijane Štamcar



## Naša mini delavnica PLETENJA

V mesecu marcu sem v domu, v dogovoru z delovno terapevtko Manco, zbrala manjšo skupinico stanovalk, ki se radi ukvarjajo z ročnimi deli in pričele smo ustvarjati. Dogovorile smo se, da bomo pletle. Ker pa so se približevali prazniki, smo napletle male zajčke. Dobivamo se ob sredah popoldan, urica zelo hitro mine, zato jo podaljšamo še za kratek klepet. Nadaljevale bomo tudi v jesenskem času. ●

Jana Toporiš, prostovoljka



**ČLOVEK POKAŽE SVOJE RESNIČNO BOGASTVO S KOLIČINO TISTEGA,  
KAR LAHKO PODARI.**

T. HARV EKLAR

## Naši stanovalci praznujejo



90 let Jožefe Cvek



90 let Ane Česen



90 let Antonije Zaplotnik



90 let Ervine Mavrič



90 let Ivane Srečnik



90 let Franca Cerkovnik



# Pevska skupina Slavčki

 **Zdravka Klančnik**, prostovoljka

V toplem petkovem dopoldnevu smo se odpravili na prireditev »Tržič-mesto dobrih misli in želja«. Prireditev se je odvijala pred OŠ Tržič, snemala jo je RTV Slovenija za oddajo Dobro jutro.

Na sami prireditvi smo aktivno sodelovali, saj smo skupaj z ostalimi nastopajočimi zapeli pesem *DAJ MI ROKO, MOJ BRAT*. Prireditev je zelo dobro uspela. Navdušeni smo bili nad skupnim petjem, lepimi majčkami in odlično kulinariko.


V projekt, ki je potekal skozi celo šolsko leto, se je naša pevska skupina vključila spomladi. Najprej smo se lotili učenja za nas nove pesmi. Bila je

zahtevna, vendar smo imeli dovolj časa za učenje. Pesem nam je ugajala in kmalu smo jo radostno prepevali. V tem času smo se povezali z OŠ Tržič. Našo pevsko skupino so obiskali člani mladinskega pevskega zbora z zborovodkinjo Matejo Ušeničnik in na skupnih vajah je pesem lepo zadonela. Pevci so nam zapeli še nekaj pesmi, mi pa smo jim podarili pesem *SEM SLOVENSKA DEKLICA*, katero nas je naučila članica naše pevske skupine Slavčki, gospa Marija Zupančič.

Veseli smo, da smo bili del projekta. ●



# Krepimo spomin

 Manca Šolar, dipl. del. terapevtka

Izvajanje različnih vaj za vadbo spomina in pozornosti je zelo učinkovit način ohranjanja miselnih funkcij. Z vajami boste popestrili svoj vsakdan, krepili spomin in se ob tem še zabavali.

Črke postavi v spremenjen vrstni red in dobiš boš SLOVENSKE HRIBE.

1.	LAVTRIG	TRIGLAV
2.	TOLS	
3.	ŽIČTORS	
4.	BODČAR	
5.	TUŠAKO	
6.	TAVRČA	
7.	CIVAJELO	
8.	ŠTOJ	
9.	PLATAZA	
10.	VAKRVEC	
11.	TOGVECRIN	
12.	CALIGO	


Se še spomnimo starih imen mesecev?

JANUAR –
FEBRUAR –
MAREC –
APRIL –
MAJ –
JUNIJ –
JULIJ –
AVGUST –
SEPTEMBER –
OKTOBER –
NOVEMBER –
DECEMBER –

Za vsak spodaj napisan izraz obstaja nasprotje, npr.: OGENJ – VODA.

GLASEN –	STROKOVNJAK –	VOZNIK –
HRIB –	ŠIROK –	JASA –
GLADEK –	UTRUJEN –	ZAGOREL –
RAVEN –	JEZEN –	
MAČKA –	OTROK –	

# Priporočene vaje za ravnotežje pri starejših

 **Silva Štiherl**, fizioterapevtka

Pri nas vadimo vsak dan, pričnemo z ogrevanjem, sledijo vaje za povečanje gibljivosti, ravnotežja, koordinacije, prostorske zaznave, vaje za izboljšanje mišične moči in zaključimo s sproščanjem, raztezanjem, najbolje po končani vadbi je, če se stanovalc lahko še sprehodi po parku.

Včasih je prevladalo mnenje, da je vadba pri

oslabelih in zelo starih osebah neprimerna zaradi nizkih pričakovanj glede njene koristi kot tudi strahu pred poškodbami.

To ne drži.

Bistveno več škode si naredimo, če sedimo, kot kadar se gibamo....zato je potrebno izkoristiti vsak trenutek in nameniti aktivnosti, ki nas veseli.

## STEZA S PRODOM

Namenjena je izboljšanju ravnotežja. Površina za hojo je nestabilna in se med hojo ugreza oziroma premika. Vadeči poskuša, kar se da naravnost, prehoditi stezo. Vajo je mogoče izvajati z različno hitrostjo in menjavanjem smeri (slalom). Ob stezi je opora, uporaba le te pa zmanjša vpliv na razvoj ravnotežja.

Možnosti izvedbe vaj:

- hoja po produ naravnost
- hoja naravnost s križanjem stopal
- hoja po produ z menjavanjem smeri
- hoja stopalo eno pred drugo (dotik peta-prsti)
- hoja bočno (z ali brez križanja stopal)
- hoja nazaj



## GREBEN

Namenjen je hoji po zmanjšani površini oziroma hoji po nagnjeni površini. S tem se poveča obremenitev gležnja. S hojo po grebenu se izboljša kontrola delovanja mišic, ki zagotavljajo stabilnost gležnja. Sama stabilizacija je zelo pomembna, saj je ligamentarni aparat gležnja pogosto oslavljen in je zato sklep nestabilen, kar nemalokrat privede do poškodb. Možni sta dve varianti: hoja po zunanjem ali po notranjem robu stopala.

Možnosti izvedbe vaj:

- stoja na grebenu (enonožno)
- hoja po grebenu
- stoja na naklonini (enonožno)
- hoja po naklonini



## DROG S KLOPJO

Je vadbeno postaja namenjena krepitvi mišic nog in rok ter razbremenjevanju trupa. Klop je lahko kot pomoč za počitek med vadbo ali pa kot varnostni dodatek, v primeru da noge ne bi vzdržale obremenitve in se vadeči lahko usede. Poleg je tudi del, kjer ni klopi, le ta pa je namenjen osebam z invalidskim vozičkom.

Možnosti izvedbe vaj:

- počepi (za povečanje mišične moči ekstenzorjev nog)
- dvig na roke (za povečanje mišične moči ekstenzorjev rok in ramenskega obroča)
- izkorak (za povečanje gibljivosti fleksorjev kolka)
- sedeči predklon enonožno (za povečanje gibljivosti ekstenzorjev kolka)



## STEZA S KAMNITIMI PLOŠČICAMI

Namenjena je izboljšanju ravnotežja in prostorskega zaznavanja. Površina za hojo je stabilna, ravna in nedrseča. Vadeči poskuša med hojo, kar se da natančno, stopiti na kamniti ploščico (krog). Natančno pomeni, da je stopalo na sredini kroga. Z opazovanjem nog ima vadeči povratno informacijo o natančnosti izvedbe koraka. Vajo lahko izvajamo na različne kombinacije stopanja na ploščico ter z različno hitrostjo. Ob straneh je opora za varnost, z uporabo le te pa se vpliv na razvoj ravnotežja zmanjša.

Možnosti izvedbe vaj:

- hoja po kamnitih ploščicah (zadrži položaj na eni nogi, hodi po ravni liniji)
- hoja po le točno določenih ploščicah
- hoja bočno in vzvratno



## OVIRE

Je vadbeno postaja, kjer vadeči med hojo stopa preko različno visokih ovir ali pa stopa nanje. Višina ovir se postopno povečuje. Širina ovir je takšna, da omogoča gibanje noge ob oviri, kar omogoča hojo tistim, ki ne morejo z obema nogama prehoditi ovire. Ob straneh je dvovišinska ograja, ki jo vadeči lahko uporabi.

Možnosti izvedbe vaj:

- hoja preko ovir
- dviganje na oviro ●



# Kulturne in zabavne prireditve

## FEBRUAR 2017

- 7. 2. PRIREDITEV OB KULTURNEM PRAZNIKU z obiskom VAŠKE GODBE in župana Občine Trzič
- 9. 2. Obisk TAČK POMAGAČK na oddelku Deteljica
- 17. 2. PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI
- 28. 2. PUSTNA ZABAVA IN SPREVOD PUSTNIH MASK učencev OŠ Bistrica in Vrtca Deteljica

## MAREC 2017

- 7. 3. Predavanje o suhi koži je pripravila Lekarna Deteljica
- 8. 3. Ustvarjalna delavnica ob DNEVU ŽENA skupaj z učenci OŠ TRŽIČ
- 13. 3. IGRICA učencev OŠ KRIŽE z naslovom Sapramiška
- 17. 3. Likovna delavnica s slikarjem Vinkom Hlebšem
- 20. 3. ulinarična delavnica pri pouku gospodinjstva skupaj z učenci OŠ TRŽIČ
- 23. 3. Tekmovanje v prstometu z obiskom otrok iz VRTCA TRŽIČ
- 23. 3. Obisk TAČK POMAGAČK na oddelku Vijolica
- 24. 3. Živa KNJIŽNICA v OŠ Trzič
- 24. 3. Kulturna prireditev z učenci Glasbene šole Trzič in odprtje razstave Gorenjski nagelj
- 31. 3. Potopisno predavanje o Etiopij



## APRIL 2017

4. 4. Koncert mešanega okteta LIPA iz Sore pri Medvodah
5. 4. Medgeneracijsko srečanje z učenci OŠ Bistrica, Križe in Tržič ob dnevu prostovoljstva. Druženje ob pismih topline
7. 4. Ustvarjalna VELIKONOČNA delavnica
11. 4. Velikonočna sveta maša
12. 4. Ustvarjalna delavnica skupaj z učenci OŠ Bistrica
19. 4. Koncert mešanega pevskega zbora Slavčki Društva upokojencev Lesce
20. 4. Srečanje Žoga bandov v Domu krajanov Primskovo in Domu upokojencev Kranj
21. 4. Skupinsko praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojene v mesecih marec in april
21. 4. Druženje stanovalcev in prostovoljk, Noč knjige 2017 v hiši prijaznih ljudi
24. 4. Predavanje predstavnika Policijske postaje Tržič o Varnosti v prometu in varovanju osebne lastnine
25. 4. Kulturna prireditev ob dnevu osvobodilne fronte

## MAJ 2017

9. 5. Kulturna prireditev ob tednu Rdečega križa
10. 5. Koncert mešanega pevskega zbora Društva upokojencev Poljanske doline
19. 5. Nastop domske skupine Žoga bend v Vrtnu Deteljica
26. 5. Medgeneracijsko druženje v OŠ Tržič ob EKO DNEVU  
Nastop domskega pevskega zbora Slavčki, skupaj z učenci OŠ Tržič  
Ustvarjalna delavnica s stanovalcem Francijem Omanom  
Živa knjižnica s stanovalko Stanislavo Lamovšek
30. 5. Obisk terapevtskih kužkov Tačke pomagačke na enoti Avrikelj
31. 5. Spomladanski izlet na Brezje in Bled

## JUNIJ 2017

8. 6. Skupina za samopomoč svojcev oseb z demenco
14. 6. Aromaterapevtska delavnica: izdelava vlažilne kreme za telo
14. 6. Ustvarjalna delavnica z učenci OŠ Bistrica






14. 6. Nastop mešanega pevskega zbora SVOBODA Stražišče
15. 6. Zaključna zabava skupin za samopomoč
16. 6. Srečanje stanovalcev in Zveze društev invalidov v Podljubelju
16. 6. Skupinsko praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojene v mesecih maj in junij
21. 6. Naravoslovna delavnica v zeliščnem vrtu našega doma skupaj z učenci OŠ Tržič
27. 6. Obisk terapevtskih kužkov Tačke pomagačke na enotah Encijan in Planika ●



## VSE TEČE, IZTEČE

 **Alenka Javornik,**  
socialna delavka

*Ledenice so plesale  
brez copat, bose cepetale.  
Belo odejo stkale,  
v spomine zaspale.*

## Prišli

Golmajer Viktor, Ravnik Marija, Meglič Rozalija, Bizjak Izidora, Ravnik Jože, Lončar Janez, Gerjol Janez, Ahačič Marija, Cerkovnik Franc, Begusch Viktorija, Frelj Florijan, Čadež Helena, Polanec Franc, Hlebš Andrej, Mokorel Marija, Lamovšek Stanislava, Piber Jerca, Polanec Irma, Horvat Sonja, Markizeti Danijela, Brinšek Franci, Meglič Jožefa, Brenčič Marija, Lazar Ciril, Nastran Marinka, Rosič Marijana, Smolej Janez, Vrevc Ivana, Hvastja Dikaučič Erna

## Umrli

Albreht Franc, Jesenko Ivana, Lausegger Marica, Lotrič Pavla, Golmajer Viktor, Rozman Štefanija, Vrhovnik Marijan, Kaučič Ana, Primožič Rozalija, Leban Doroteja, Štamulak Leopold, Pintar Ana, Košir Marija, Pečnik Kunčič Anton, Kuhar Pavel, Lombar Francka, Resnik Marija, Teran Marija, Mohorko Ana, Kuhar Justina, Vovnik Ivana, Česen Maksimiljan, Polanec Irma, Rožič Franciška, Žurga Ivana, Zupanc Franc, Miklič Damjana, Nastran Marinka, Potočnik Ivana, Dragičević Kosa, Košir Ivanka, Mirko Majer

V drug dom v domačem okolju se je preselil Hočevar Martin.



DOM PETRA UZARJA  
TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

Depo  
sp 908TRŽIČ-Društvo  
POKLON jeseni  
2017  
061  
4004666,16  
COBISS

KNJIVNICA TRŽIČ

