

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

več ljudi. Nekaj se jih preseli v formalne institucije, v veliki večini pa poskrbijo za bolne in onemogle ljudi svojci in drugi neformalni oskrbovalci. Zahteve oskrbovanja prinašajo telesne, čustvene, socialne in finančne obremenitve. Zato ti ljudje potrebujejo podporo, znanje in pomoč. Domači oskrbovalec je lahko najboljši primer prakse, ki jo lahko deli z drugim oskrbovalcem; ta način izmenjave izkušenj, spoznanj in občutenj pripomore k boljšemu zdravju in počutju. Medsebojni razgovori in izmenjava izkušenj, znanj in praks olajšajo reševanje različnih situacij in omogočajo videnje problemov z različnih zornih kotov. Nema lokrat ljudje sami s svojim prepričanjem niso kos reševanju preprostih težav, v skupini pa so izkušnje, prepričanja in stališča zelo različna. Vsak član skupine jih rad deli z drugimi.

V naši občini potekajo že četrto leto srečanja skupine za samopomoč za neformalne oskrbovalce. Skupina se srečuje enkrat mesečno, v njej so res krasni ljudje. Skupina je nastala, ko je bila Občina Kanal ob Soči vključena v projekt NET-Age skupaj s 13 partnerskimi organizacijami iz sedmih držav ob Jadranu. Njegov cilj je bil izboljšati koordinacijo med javnimi in zasebnimi interesnimi skupinami. S spodbujanjem sodelovanja in partnerstva na lokalni in jadranski ravni smo poskušali premagati ovire na področju oskrbe starejših in omogočiti nudenje inovativne socialne in zdravstvene oskrbe ter zagotavljati aktivno, zdravo in samostojno staranje. Ker je neformalnim oskrbovalcem dana premajhna pozornost, smo v projektu februarja 2015 organizirali usposabljanje zanje, ki ga je izvedel Inštitut Antona Trstenjaka; po koncu tečaja smo organizirali skupino svojcev za samopomoč. V tej skupini se srečujemo predvsem s problematiko, kam in kako se obrniti po učinkovito

pomoč, kako pomagati oskrbovalcu, da bi lažje premagoval vsakdanje obremenitve oskrbovanja, predvsem pa kako zagotoviti, da bi oskrbovalec imel trenutek časa tudi zase, da bi se odpočil in obnovil energijo, saj le spočit oskrbovalec lahko pomaga drugim in ohranja tudi sebe zdravega.

Zaposleni na občini smo z namenom, da bi pomagali tako oskrbovalcem kot oskrbovancem, vzpostavili možnost za čim bolj uspešno oskrbo v domačem okolju. V ta namen smo pripravili in brezplačno v vsa gospodinjstva razdelili zgibanko z informacijami o vseh tovrstnih organizacijah, da bi čim lažje in čim hitreje prišli do potrebne pomoči. Pripravili smo nekaj usposabljanj za svojce, ki skrbijo za dementne osebe. Ti so še posebej izpostavljeni izgorelosti in potrebni novih praktičnih znanj. Predvsem pa smo zadovoljni, da nam uspeva vzpostavljati in ohranjati dobro sodelovanje med različnimi institucijami. Uspeli smo povezati pomoč na domu, službe socialne pomoči, centra za socialno delo in občine ter prostovoljske organizacije. Rezultati kažejo na smiselnost takega povezovanja. Tekoča problematika se hitreje in učinkoviteje rešuje.

Posebej velik doprinos za naše občane je, da bomo letos v sodelovanju z domom upokojencev odprli dnevni in medgeneracijski center, ki bo nudil dnevno varstvo pomoči potrebnim ljudem in ki bo na ta način razbremenjeval predvsem svojce, ki zanje skrbijo. V centru bi radi združili pomoč na domu in medgeneracijski center ter odprli vrata vsem prostovoljcem in posameznikom, ki se bodo želeli vključiti. Pomembno bo tudi sodelovanje z vrtci in s šolami, s katerimi sodeluje tudi zdajšnji medgeneracijski center *Pri Tinci*. Zdi se mi pomembno, da se otroci od malih nog učijo sodelovanja in da pridobijo čut za dobrobit skupnosti, za

posameznika, ki je v njej potreben posebne pomoči, in za učinkovito sodelovanje. Pri tem je potrebna izkušnja, da pomoč drugim ni samo dajanje, ampak tudi prejemanje nezmerne zadovoljstva in bogatenje lastnega notranjega sveta. In ne nazadnje – ali ni ravno to smisel našega življenja?

mag. Klara Golja, Občina Kanal ob Soči, voditeljica skupine za samopomoč

PATRONAŽNA MEDICINSKA SESTRA JE TESNA SODELAVKA DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

Zdravstvena nega v patronažnem varstvu je integralni del primarne zdravstvene nege in s tem primarnega zdravstvenega varstva. Izvaja se na pacientovem domu, v zdravstvenem domu, v lokalni skupnosti in na terenu. Patronažno varstvo je organizirano kot samostojna služba ali organizacijska enota osnovnega zdravstvenega varstva v zdravstvenih domovih (Zakon o zdravstveni dejavnosti, Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju). Nosilka zdravstvene nege v patronažnem varstvu je diplomirana medicinska sestra, ki lahko zdravstveno nego opravlja tudi kot samostojno dejavnost, podprto s koncesijo, vendar je vključena v mrežo javnega zdravstva.

Medicinska sestra v patronažnem varstvu ugotavlja potrebe po zdravstveni negi, načrtuje intervencije zdravstvene nege, jih izvaja in vrednoti dosežene cilje. Svetuje o zdravem načinu življenja in obnašanja ter opozarja na rizične faktorje, ki lahko ogrozijo zdravje. Pomaga posamezniku in družinam na njihovih domovih, da se soočijo z boleznijo, s kronično nezmožnostjo in s stresom; pri tem oceni, kaj je posameznik sposoben storiti zase in česa ne ter kaj in kdo v družini. Patronažna medicinska sestra je

koordinatorka vseh oblik pomoči na domu in je vez med posameznikom in njegovim osebnim zdravnikom. Največkrat prevzema vlogo koordinatorja med javnimi in zasebnimi zdravstvenimi organizacijami na vseh ravneh zdravstvene dejavnosti, med centrom za socialno delo, pomočjo na domu, lokalno skupnostjo in drugimi organizacijami, ki lahko pripomorejo k optimalnemu reševanju stanj in razmer pri posamezniku in njegovi družini.

Delo patronažne službe je usmerjeno predvsem v obravnavo območja kot celote, s tem pa tudi v obravnavo posameznika, družine in skupnosti v njihovem življenjskem okolju. *Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni* nalaga patronažnim medicinskim sestram izvajanje patronažnega varstva zavarovancev na njihovem domu in v lokalni skupnosti. To pomeni aktivno skrb za zdravstveno stanje varovancev v določenem zdravstvenem območju in razvijanje programov promocije zdravja.

Poglabljeno individualno in družinsko obravnavo zahtevajo predvsem prednostne skupine prebivalstva zaradi svojih bioloških lastnosti (dojenčki, šolarji, nosečnice, starostniki itd.), zaradi spremenjenih življenjskih razmer in socialne ogroženosti (priseljenci, brezdomci, brezposelni ...) ter zaradi zdravstvene ogroženosti (invalidi in kronični bolniki).

Patronažne medicinske sestre so edini zdravstveni delavci, katerih delovno mesto je na domovih pacientov v lokalni skupnosti in ki obravnavajo posameznika in njegovo družino od spočetja do žalovanja svojcev po smrti družinskega člana. Zelo pomembne so aktivnosti patronažne medicinske sestre v izvajanju primarne, sekundarne in terciarne preventive, ki vključujejo pospeševanje, ohranjanje in krepitev zdravja posameznika,