

- Če ne morem najti predalčka za kakšno stvar, se potrudite, da ustvariva novega.
- Lahko se bom skušala pretvarjati, da razumem več kot v resnici.
- Osredotočite se na stvari, ki jih lahko naredim. Ne objokujte, česa vsega ne zmorem več.
- Spoznajte me z mojim preteklim življenjem.
- Zapomnite si, da sem nekatere spretnosti res izgubila, zato pa sem pridobila druge.
- Seznanite me z družino, prijatelji in dobrimi željami. Na steno nalepite razglednice in fotografije, da si jih bom lahko ogledovala.
- Vpokličite četo dobronamernih ljudi! Seznanjajte jih z mojim stanjem ter jih prosite, naj me podprejo pri vseh prav določenih stvareh – naj si domišljajo, da laže požiram ali sedim.
- Imejte me radi takšno, kakršna sem danes. Ne pričakujte, da bom enaka kot prej. Zdaj imam drugačne možgane.
- Bodite zaščitniški, toda ne ovirajte me pri napredovanju.
- Pokažite mi moje stare videoposnetke, da bom videla, kako sem govorila, hodila in gestikulirala.
- Opomnite se, da sem zaradi zdravil najbrž utrujena in se sebe ne zavedam najboljše.

Knjiga me je pritegnila in z veseljem sem jo prebrala. Hvaležna sem Ivanki, da me je spomnila nanjo. Gotovo jo bom še vzela v roke. Na zadnjih dveh straneh je slovenski dodatek naslovov društev in internetnih strani ter naslovov knjig, ki so lahko v pomoč ljudem, ki iščejo dodatne informacije. Knjiga je lepo berljiva, na zanimiv način se dopolnjujeta poljudnoznanstveni del o anatomiji možganov in o posledicah njihovih poškodb ter osebna zgodba pisateljice, nevroznanstvenice, ki jo je zadela kap sredi njenih najbolj ustvarjalnih let. S pomočjo vere v zmogljivost možganov, da se lahko obnavljajo in tvorijo nove povezave, ki jo je gradila na svojem znanju o možganih in s pomočjo najbližjih, je po majhnih korakih v osmih letih potrpežljivega truda okrevala. Osebna izkušnja s kapjo jo je obogatila in

o tem je napisala knjigo. Za konec tega prikaza navajamo citat avtorice, v katerem razloži, zakaj je napisala to knjigo.

Zgodba Kap spoznanja govori o lepoti in prožnosti človeških možganov. Gre za osebno izpoved o tem, kako sem doživela okvaro leve možganske poloble in se nato vendarle pozdravila. Upam, da bo ta knjiga deloma pojasnila delovanje možganov v zdravem in bolezenskem stanju. Čeprav sem jo napisala za širšo javnost, si želim, da bi moja zgodbo delili z ljudmi, ki jim želite pomagati pri okrevanju po možganski poškodbi, in z njihovimi negovalci. (str. 50)

Ksenija Ramovš

Government of New Brunswick, 2011. *Caregiver's Guide. Practical information for caregivers of older adults.* Kanada: Senior and Healthy Aging Secretariat, Department of Social Development. Dostopno v: <http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0CD0QFjAE&url=http%3A%2F%2Fwww2.gnb.ca%2Fcontent%2Fdam%2Fgnb%2FDepartments%2Fsd-ds%2Fpdf%2FSeniors%2FCaregiversGuide.pdf&ei=jn5ZUODeConCtAa58IGwBA&usg=AFQjCNGMuzBzItpMHLK Vde0uIlijsf7uIA&sig2=PcP87MQPHp245o08aK3qrA&cad=rja> (sprejem: 16. 8. 2012).

PRIROČNIK ZA OSKRBOVALCE STAREJŠIH LJUDI

Priročnik s praktičnimi nasveti za oskrbovalce starejših ljudi je izdal kanadski Sekretariat za starejše in zdravo staranje (Senior and Healthy Ageing Secretariat) v septembru 2011. Razdeljen je na 11 vsebinskih sklopov, katerih naslovi si sledijo v naslednjem zaporedju: Uvod, Oskrbovalci, Osebna nega in skrb za telesne potrebe, Kakovost življenja, Fizično okolje starejšega človeka, Komunikacija, Pravne zadeve, Priprava na preemstitev v institucije za dolgotrajno oskrbo, Konec življenja, Finančna pomoč in Zaključki. Namen priročnika je podati informacije, ki bi lahko koristile družinskim oskrbovalcem oziroma tistim,

ki bodo to v prihodnosti postali. Priročnik je bil napisan za potrebe družinskih oskrbovalcev v New Brunswickersu v Kanadi, vendar pa njegova vsebina nudi koristne informacije tudi družinskim oskrbovalcem v drugih državah.

Uvod

Danes ljudje živijo dlje, imajo pa tudi manj zdravstvenih težav kot v preteklosti. Omenjeni napredki v življenjski dobi in zdravstvenem stanju so posledica zgodnejše prepoznavne bolezni in s tem učinkovitejšega zdravljenja kot tudi bolj zdravega življenjskega sloga ljudi. Kljub temu pa se večina starostnikov spopada z vsaj eno kronično boleznijo ali stanjem.

Starejši ljudje želijo ostati v domačem okolju čim dlje, toda sčasoma jih večina potrebuje pomoč, da bi lahko ostali doma. S pomočjo podpore skupnosti se lahko odhod starejšega človeka v ustanove dolgotrajne oskrbe ali bolnišnice odloži, v nekaterih primerih pa tudi prepreči. Eno izmed ključnih vlog, ki pripomorejo k temu, da se človek stara doma, pa odigrajo družinski oskrbovalci. Ti so bili dolga leta prepoznani kot dajalci pomoči, v današnjem času pa se vse bolj opozarja tudi na njihove potrebe. Podpora in pomoč družinskim oskrbovalcem vključuje nadomestno oskrbo, da se oskrbovalec lahko odpočije oziroma opravi vsakdanje dolžnosti. Med nadomestno oskrbo sodijo dnevni centri za starejše, pomoč prostovoljcev, storitve različnih servisov in možnost začasne nastanitve starejšega svojca v ustanove dolgotrajne oskrbe. Veliko pomoč zaposlenim družinskim oskrbovalcem predstavlja tudi prilagodljiv delovnik in možnost prostih dni, kadar to zahteva oskrbovanje. Zelo pomembno pa je tudi, da imajo družinski oskrbovalci dostop do informacij in znanj, povezanih z oskrbovanjem.

Oskrbovalci

Pojem družinski oskrbovalci opisuje družinske člane, prijatelje, sosede ali prostovoljce, ki nudijo neplačano oskrbo, pomoč in emocionalno

podporo drugemu človeku. Številni med njimi pa poleg oskrbovanja vzgajajo svoje otroke, opravljajo prostovoljsko delo ali pa so zaposleni. Usklajevanje službenih obveznosti z oskrbovanjem je izziv. V zadnjem času se tega dejstva zavedajo tudi številni delodajalci, ki svojim uslužbencem zato nudijo fleksibilen delovni čas, možnost občasne odsotnosti z dela zaradi zahtev oskrbovanja, podporne programe in izobraževanje.

Oskrbovalec je najpomembnejša oseba v življenju oskrbovanca. Zagotavljanje tovrstne oskrbe je zahtevna naloga, ki zahteva čas in energijo. Številni oskrbovalci lahko zaradi velikih fizičnih in psihičnih obremenitev, ki jih prinaša oskrbovanje, celo zbolijo. Zato je pomembno, da znajo poskrbeti tudi zase. Naslednja priporočila predstavljajo osnovna načela skrbi za samega sebe in bi jih moral poznati vsak oskrbovalec.

- Zagotoviti je potrebno zadosten počitek, zdravo prehrano in primerno telesno aktivnost.
- Oskrbovalec mora zaupati svojim sposobnostim in zmožnostim ter prepoznati svoje omejitve.
- Oskrbovanje je neke vrste služba, zato je tudi dopust ali oddih zaslužena pravica. Oskrbovalec naj bi načrtoval pogoste oddihe ali premore od oskrbovanja.
- Oskrbovalec naj se trudi videti pozitivne plati oskrbovanja, da ne zapade v začaran krog zamer, obžalovanj in obupa.
- Pomembno je, da si oskrbovalec zna poiskati ljudi, katerim zaupa in katerim se lahko izpove, kadar čuti, da ga bremena oskrbovanja pritiskajo k tlom. Ti ljudje so lahko sorodniki, prijatelji, strokovni delavci ali pa člani skupin za samopomoč.
- Kadar oskrbovalec potrebuje pomoč, naj le-to izrazi na konkreten in jasen način. Biti mora specifičen glede pomoči, ki jo potrebuje, in znati mora zanjo zaprositi. Po drugi strani pa

naj pozdravi vsako pomoč, ki mu je ponujena, in jo hvaležno sprejme.

Avtorji priročnika v nadaljevanju podajo nekaj nasvetov vsem tistim, ki želijo pomagati družinskim oskrbovalcem. Svetujejo, naj si vzamemo čas za pogovor, kadar si družinski oskrbovalec tega želi. Svojo pomoč ponudimo na konkreten način. Oskrbovalca npr. vprašamo, ali naj gremo zanj po nakupih, namesto da mu ponudimo pomoč v smislu, če bo kaj potreboval, naj pokliče. Oskrbovalca spodbujamo, da si vzame čas tudi zase, za počitek in hobije. Mogoče lahko v tem času sami delamo družbo starejšemu človeku. Če je le mogoče, povabimo oskrbovalca, da nas skupaj z oskrbovancem obiše, ali pa ju povabimo na aktivnosti, ki bodo za vse primerne in prijetne (npr. piknik). Kadar obiščemo starejšega človeka in njegovega oskrbovalca si vzemimo čas, bodimo umirjeni in ne hitimo. Najpomembnejši nasvet pa je mogoče ta, da skrbimo, da z oskrbovalcem ostanemo v stiku. Le-ti so zaradi bremen oskrbovanja pogosto osamljeni in socialno izolirani, zato jim z občasnim pogovorom po telefonu ali osebno omogočimo tako potrebno vez s svetom.

Osebna nega in skrb za telesne potrebe

Skrb za osebno ali celo intimno nego je zelo občutljivo področje v procesu oskrbovanja, ki jo lahko starejši človek hitro dojame kot vdor v zasebnost. Zato je pomembno, da si za opravljanje osebne nege in telesne higiene pri starejšem človeku vzamemo dovolj časa in čim bolj sledimo dnevni rutini, ki jo je oskrbovanec imel, ko je še lahko neodvisno skrbel zase. Vseskozi pa se moramo truditi, da starejšim ljudem zagotavljamo zasebnost in spodobnost.

V nadaljevanju so opisana različna opravila, ki jih izvajamo pri skrbi za telesno nego in čistočo, kot so kopanje in tuširanje, skrb za čistočo las in lasišča, skrb za kožo, stopala in nohte, ustna higiena, oblačenje in obuvanje. Čeprav je lažje in hitreje, da vse to pri starejšem človeku opravimo

sami, je zelo pomembno, da mu nudimo pomoč le pri tistih opravilih, ki jih sam ne zmore več. Dovolimo mu, da sodeluje pri skrbi za telesno čistočo in se trudimo upoštevati njegove želje. Za vsa ta opravila si vzemimo čas, ne hitimo, dobro pa je tudi, da oskrbovancu vnaprej povemo, kdaj bo na vrsti katero izmed opravil.

V kopalnici naj bo primerna temperatura. Vse pripomočke, ki jih bomo potrebovali, si pripravimo vnaprej. Oskrbovanca nikoli ne pustimo brez nadzora, saj so padci na mokrih tleh zelo pogosti. Skrb za nego kože in nohtov je izrednega pomena. Zanimarjanje namreč vodi do bolečih ran in vraščenih nohtov. Tuširanje in kopanje starejšega človeka je tako odlična priložnost, da smo lahko pozorni na morebitne spremembe na koži in nohtih, in nam daje možnost, da ukrepamo v zgodnjih stadijih razvoja ran ali drugih bolezenskih stanj. Bodimo pozorni na suho kožo, še posebej na kolenih, komolcih in stopalih in jo zaščitimo z ustreznimi mazili. Pri starejših ljudeh, ki so nepokretni in se sami ne zmorejo ustrezno negovati, se s patronažno medicinsko sestro posvetujmo o načinih preprečitve nastanka ran zaradi pritiska. Če si je starejši človek še sposoben umivati zobe, ga k temu spodbujajmo, v nasprotnem primeru moramo to zanj narediti mi. Ustna higiena je namreč tudi v starosti izrednega pomena. Zobno protezo preko noči shranimo v posebnih kozarcih, v katerih je voda. Zavedati se je potrebno, da so tudi pri starejših ljudeh potrebni redni pregledi zob in ustne votline pri zobozdravniku, tudi če ima oskrbovanec kompletno zobno protezo.

Pri oblačilih bodimo pozorni na to, da so udobna, funkcionalna in da jih zlahka operemo. Naj bodo primerna letnemu času in aktivnosti, ki jo starejši človek izvaja. Priporoča se tudi, da imajo čim manj gumbov in zadržev, če pa že imajo gumbe, pa naj bodo ti veliki. Izberemo udobne, tople čevlje, ki imajo neдрseče podplate. Izogibamo se copatom, ki se na nogo samo nataknejo, ker je v njih možnost padca večja.

Kakovost življenja

Čeprav ima starejši človek, za katerega skrbimo, fizične ali psihične težave, je pomembno, da se trudimo prepoznati aktivnosti, v katerih še vedno lahko sodeluje in so zanj pomembne. Oskrbovanca vključujmo v aktivnosti, v katerih uživa in so ob tem dovolj prilagodljive, da zadostijo zmožnostim starejšega človeka. Oskrbovanca po potrebi vzpodbujamo k aktivnosti, vendar ga ne silimo. Včasih starejšim ljudem zadostuje le opazovanje aktivnosti in človeška družba, velikokrat pa se zgodi, da se aktivnosti priključijo kasneje, ko se počutijo bolj domače.

K boljši kakovosti življenja starejšega človeka pripomorejo naslednje aktivnosti: sprehodi, poslušanje glasbe, petje, vrtnarjenje, igranje na glasbila, obujanje spominov z listanjem foto albumov, branje, družabne igre, obiski prijateljev in sorodnikov, pogovori ob kavi ali čaju itd. Če pa je oskrbovanec sposoben opravljati preprosta hišna opravila, ga seveda k temu spodbujamo. Občutek, da še vedno lahko pomaga, pripomore k boljšemu počutju, večji samozavesti in boljši kakovosti življenja.

Fizično okolje starejšega človeka

V poglavju so opisane prilagoditve stanovanja, da je fizični prostor starejšemu človeku čimbolj prilagojen in varen. Pri načrtovanju sprememb v domačem okolju nam lahko pomaga delovni terapevt, ki nam lahko svetuje tudi pripomočke in naprave, ki oskrbovanje naredijo fizično manj naporno.

V kopalnici je pametno namestiti držala pri straniščni školjki in tuš kabini oziroma kadi, kar starejšemu človeku močno olajša uporabo le-teh. Premislimo o višini straniščne školjke. S prenizkih je težje vstati. Težavo lahko rešimo s preprostim pripomočkom, ki ga namestimo na vrh straniščne školjke in s tem dobimo ustrezno višino. Na tla tuš kabine ali kadi položimo nedersečo podlago, ki se s tlemi sprime ali se nanje

prilepi. V tuš kabino lahko postavimo stol in s tem tuširanje poenostavimo.

Spalnica naj bo, če je le mogoče, v pritličnih prostorih hiše. Navadno posteljo lahko zamenjamo z 'bolnišnično posteljo', ki je višja in ima različne funkcije, ki nam olajšajo oskrbovanje. Razmislimo tudi o prilagodljivi mizici, ki jo lahko starostnik uporablja, tudi ko leži v postelji. Posteljni trapez pa je za starejšega človeka zelo dobrodošel pripomoček.

Razmislimo o montiranju reflektorskih luči, ograje na stopnišču, o klančinah, če starejši človek uporablja invalidski voziček. Izogibajmo se preprogam in zloščenim tlom, ker povečujejo možnost za padce. Pohišstvo naj bo dovolj stabilno, da se ne zvrne, če se nanj nekdo nasloni. Stoli z nizkim sediščem niso primerni. V kuhinji pazimo, da kabli različnih naprav ne ležijo po tleh. Sredstva za čiščenje imamo varno spravljena, da preprečimo zamenjavo s tekočinami za pitje.

V stanovanju lahko tako z majhnimi, cenovno dostopnimi prilagoditvami naredimo bivanje starejšemu človeku bolj prijazno in varno.

Komunikacija

Čeprav je starejši človek mogoče že izgubil sposobnost govora, je na nek način še vedno sposoben komunicirati. Pomembno je, da ga vključujemo v pogovor, četudi v njem ne more sodelovati. Še vedno pa lahko prepoznava neverbalno komunikacijo in ozračje v skupini. Včasih je dovolj že, če ob starejšem človeku samo tiho sedimo.

Spodaj je podanih nekaj napotkov za komunikacijo s starejšim človekom.

- Naučimo se pozorno poslušati.
- V pogovoru s starejšim človekom pazimo na lasno neverbalno komunikacijo, kot je drža telesa, ton in barva glasu, kretnje in mimika obraza.
- Skušajmo biti potrpežljivi in umirjeni. Vsako naglico in napetost bo starejši človek začutil.

- Kadar se nam zdi primerno, lahko starejšega človeka nežno primemo za roko.
- Ohranjajmo strukturo pogovora odraslih oseb in se izogibajmo pokroviteljskemu govoru in rabi otroških besed.
- Govorimo počasi in razumljivo, ter dajmo starejšemu človeku dovolj časa, da se na povedano odzove. Kadar je starejši človek v pogovoru udeležen, z ostalimi ne govorimo, kot da ga ni zraven, ampak ga aktivno vključujemo.

Pravne zadeve

Urejanje pravnih zadev vnaprej pripomore k duševnemu miru tako oskrbovalca kot oskrbovanca. Skupaj z oskrbovancem razmišljajmo o pisanju oporoke, o različnih pooblastilih za opravljanje finančnih zadev, o želenih načinih zdravljenja za primer, da oskrbovanec v prihodnosti ne bo več zmožen sprejemati teh odločitev. Če oskrbovanec želi, se pogovorimo tudi o organizaciji pogreba.

Priprava na premestitev v institucije za dolgotrajno oskrbo

Odločitev za premestitev starostnika v dom za ostarele je manj stresna, kadar jo načrtujemo vnaprej. Pogosto so starejši ljudje v podobne ustanove sprejeti ob odpustu iz bolnišnic, nemalokrat proti volji starejšega človeka. Zato je pomembno, da se z oskrbovancem v domačem okolju pogovorimo o možnem odhodu v dom za ostarele v prihodnosti, trudimo se upoštevati njegove želje. Odhod v dom za ostarele naj bo tako raje načrtovana kot nenadna odločitev.

Ob odhodu oskrbovanca v dom za ostarele lahko občutimo krivdo, olajšanje, obžalovanje, tesnoba, skrb in druga čustva. Ta čustva so normalen odziv, zato jih poskušajmo sprejeti in jih ne odrivajmo stran. Ob tem pa se zavedajmo, da se s prehodom oskrbovanca v dom za ostarele naša vloga oskrbovalca ne konča, ampak le spremeni. Starejšemu človeku lahko še vedno zagotavljamo čustveno podporo, v ustanovi pa

postanemo tudi njegovi zagovorniki in s tem skrbimo, da so njegove potrebe zagotovljene.

Predzadnji dve poglavji, Konec življenja in Finančna pomoč, sta zelo kratki, zato jima bomo namenili le nekaj besed. Ko se bliža konec življenja, je zelo pomembno ohraniti zasebnost in dostojanstvo starostnika. Umirajočemu človeku bodimo vseskozi v uteho in trudimo se izpolniti njegove želje. Če želja in potreb ni več sposoben izraziti, potem sprejmimo odločitve, za katere menimo, da bi jih tudi sam izbral. Seveda so nam pri sprejemanju odločitev lahko v pomoč sorodniki, zdravstveno osebje ali duhovnik.

Poglavje Finančna pomoč je zelo specifično in se nanaša na storitve in pomoč, ki jo zagotavlja kanadska vlada. V Sloveniji pa se za informacije o denarni pomoči oskrbovalcem lahko obrnemo na centre za socialno delo, kjer nam bodo znali svetovati.

V zaključku so avtorji zapisali, da še tako dober priročnik ne more nadomestiti razumevajočega poslušalca. Družinski oskrbovalci naj se tako pogumno poslužujejo pomoči družine in prijateljev ter strokovnih služb. Zelo koristne pa so tudi skupine za samopomoč. Oskrbovalci naj imajo vseskozi pred očmi, da niso sami in da imajo pravico zaprositi za pomoč in le-to tudi prejeti.

Tina Lipar

European Commission, Eurostat, Publication Office of the European Union (2011), Luxembourg. Active ageing and solidarity between generations – A statistical portrait of the European Union 2012.

AKTIVNO STARANJE IN MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST V EVROPSKI UNIJI – V ŠTEVILKAH

Statistična služba Evropske unije (Eurostat) je ob Evropskem letu aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti 2012 skupaj z Generalnim direktoratom Evropske komisije za zaposlovanje, socialne zadeve in enake možnosti, Eurofondom