

dnevni tabor z gradnjo snežnih gradov, od koder odidejo domov vsi otroci kot zmagovalci. **Matjaž Vrešak** iz *Osnovne šole Pišce* je predstavil komplement, tj. povezovanje več projektov v projektni teden, in novo učno pot Zakladi Pišec, **Tanja Plevnik** je prejela priznanja za mlade filmarje, ki so lani navdušili s filmčkom *The way of peace*; njihova nagrajena animacija je doživela predstavitev v Cannesu. **Urška Pliberšek** iz *Osnovne šole dr. Antona Trstenjaka* Negova je predstavila

prostovoljsko delo osnovnošolk s posebnimi potrebami v vrtcu in zaključila z mislijo A. Lincolna: »Najboljši način, da napoveš prihodnost, je, da jo ustvariš.« **Tatjana Perša Habuš** iz *Osnovne šole Kapela* je predstavila letošnjo udeležbo na Unescovem svetovnem simpoziju za mlade o svetovni dediščini v Grčiji, kjer sta z devetošolko Žano navdušili s kurenti in drugimi slovenskimi maskami ter odlično promovirali Slovenijo. Novembrsko dvodnevno strokovno dru-

ženje Mreže Unesco pridruženih šol Slovenije v Slovenj Gradcu je bilo bogato zaradi izbranih vsebin, odličnih predavateljev, poučnih primerov dobre prakse, pestrih delavnic. Bili smo v starodavnem mestu, ki je »glasnik miru OZN« že 35 let in se ponaša z bogato kulturno dediščino. Vsej organizacijski ekipi tokratnega druženja z **Barbaro Urbanija** iz Urada za Unesco in **Mojco Ruter** na čelu gre velika zahvala za odlično zasnovano in izpeljano srečanje.

Pokloni čas, polepšaj dan

Povezovanje patronažne medicinske sestre z vrtcem



■ **Monika Tratnik**, magistrica zdravstvene nege. Zaposlena je v patronažni službi v *Zdravstvenem domu Osnovno varstvo Nova Gorica*. Pred tem je izvajala preventivne programe vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov.

V hitrem tempu življenja pogosto pozabimo na bogastvo, ki ga lahko prinese medgeneracijsko povezovanje. Sodelovanje med vrtcem in starejšimi preko patronažne medicinske sestre v lokalni skupnosti je eden od pozitivnih načinov ustvarjanja pomembnih vezi.

Staranje prebivalstva

Razsvetljenski mislec Jean-Jacques Rousseau je zapisal: »Mladost je čas učenja modrosti; starost pa je čas njenega urešničevanja.« V času otroštva in mladostništva poteka intenziven razvoj in nabor izkušenj, ki kasneje pomembno vplivajo na odraslost in posledično tudi na starost. Ramovš (2014) meni, da je starost obdobje, ko človek dozori ter mu ob tem poenjajo moči, predvsem duševne in telesne; tako prepušča skrb za materialni razvoj mlajšim generacijam.

Živimo v družbi in svetu, kjer najhitreje narašča populacija starejših. Staranje prebivalstva pomeni naraščanje deleža prebivalstva nad določeno starostno mejo (ponavadi nad 65 let), hkrati zmanjševanje števila prebivalcev, ki so mlajši od 15

let, ter podaljševanje življenjske dobe vsega prebivalstva (Vertot, 2010). Po zadnjih podatkih Statističnega urada Republike Slovenije je v Sloveniji januarja 2024 delež prebivalcev, ki so stari 65 let ali več, znašal 21,8 % vseh prebivalcev (Statistični urad Republike Slovenije, 2024). Ta demografski premik je bistveno spremenil tudi področje oskrbe, ki obsega široko paleto potreb po plačani in neplačani podpori v vseh okoljih. S staranjem prebivalstva se je znatno povečalo povpraševanje po celovitih storitvah zdravstvenega varstva, oskrbe in socialne podpore, zlasti za starejše osebe z boleznimi. S hitro starajočim se prebivalstvom so povezani številni družbeni in politični izzivi, zato je ohranjanje aktivne in zdrave populacije do starosti in v starosti za sodobno družbo izjemno pomembno (AHA, NIJZ, 2024).

Patronažno varstvo

Oblika zdravstvene oskrbe, ki je v stiku tudi s populacijo starejših, je patronažno varstvo. Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje patronažno varstvo kot specialno obliko zdravstvenega varstva, ki zajema aktivno zdravstveno in socialno varstvo posameznika, družine in skupnosti v njihovem življenjskem okolju. Kot samostojna služba je organizirana na primarni ravni zdravstvenega varstva v zdravstvenih domovih in kot samostojna dejavnost zasebnih izvajalcev s koncesijo (Šušteršič idr., 2006). Diplomirana medicinska sestra v patronažnem varstvu zagotavlja tako kratkoročno kot dolgoročno oskrbo in podporo, ki jo ljudje potrebujejo za premagovanje obdobja bolezni. Posameznikom in družinam pomaga obdržati zdravje oz. delovati preventivno in jih spodbuja k večji skrbi za lastno zdravje, premagovanju bolezni, omogoča pomoč kronično bolnim in prebivalcem ranljivih skupin z obiskovanjem na njihovih domovih in v lokalni skupnosti. Sodeluje z izbranim zdravnikom bol-

nika in drugimi strokovnjaki, npr. socialnimi delavci, negovalno službo ali drugimi organizacijami (Ramšak Pajk, 2016). Ob dejstvu, da se populacija nezadržno stara, postajata vloga in naloga patronažne medicinske sestre pri obravnavi starostnika v domačem okolju izrednega pomena (Berčan in Krajnc, 2016).

Pomen socialne mreže

Kot patronažna medicinska sestra sem tudi sama vsak dan na terenu v stiku s starejšimi. Ob tem dobim širok uvid v njihovo življenje, v njihove medosebne odnose, spoprijemanje z najrazličnejšimi stiskami in dinamiko v družini. Budič in Ogrin (2021) menita, da so kakovostne socialne vezi bistvenega pomena za naše duševno in telesno zdravje ter dobro počutje v vseh starostnih obdobjih. Raggi in sodelavci (2016) poudarjajo, da je dokazano, da dobra socialna mreža, socialna podpora in varno domače okolje pomembno vplivajo na boljšo kakovost življenja starejših. Žal nimajo vedno vsi te možnosti oz. podpore. Sama sem marsikdaj pričala, ko so starejši posamezniki osamljeni in popolnoma nemočni ter v strahu, kako naprej. Malcolm in sodelavci (2019) opozarjajo, da imata socialna izolacija in osamljenost resne posledice za dolgoživost, zdravje in dobro počutje. Prav zaradi socialne izolacije in osamljenosti se v starosti povečujejo tveganja za bolezni srca in ožilja, kap, sladkorno bolezen, upad kognitivnih sposobnosti, demenco, depresijo in tesnobo, ki vplivajo na krajše življenje in zmanjšujejo njegovo kakovost. Macuh (2019) je v raziskavi prišel do zaključka, da medgeneracijsko sodelovanje prinaša starostnikom in tudi mladim novo kakovost življenja ter zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti v kraju, kjer živijo, lajša osamljenost ter izboljšuje duševno in telesno zdravje. Starostniki so poudarili, da se veselijo vsakega novega obiska otrok iz vrtca oziroma osnovne šole in mladih srednješolcev, ki jim s kulturnim programom ali neposrednim druženjem popestrijo dneve bivanja v domu za starejše.

Sodelovanje z vrtcem

Ideja o vseslovenski akciji »Pokloni čas, polepšaj dan« (2024) se je začela preko

Nacionalnega inštituta za zdravje z željo po medgeneracijskem sodelovanju in vključevanju osamljenih. Ena izmed predlaganih dejavnosti je, da otroci pripravijo sporočila, ki naj bi jih patronažne sestre in prostovoljci ponesli v njihove domove. Z Vrtcem Renče, skupino Mavrica, sem celo šolsko leto sodelovala tudi sama, kar je bila zame osebno, pa tudi za vse sodelujoče dragocena izkušnja, vredna ponovitve. Vzgojiteljice so skupaj z otroki pripravljale domiselna darila za posamezne praznične dni v letu. V svoje dejavnosti so vključevale tudi pogovor o starosti, starejših in odnosu do njih. Ob mojem prihajanju v njihovo igralnico so mi otroci skupaj z vzgojiteljicami te pozornosti predstavili in mi jih izročili, da jih razdelim med starostnike. Z velikim veseljem sem darila otrok razdeljevala mednje in se ob tem srečevala s presenečenjem, ganjenostjo, nasmehi, ko so to prejeli. V njih se je zrcalila velika hvaležnost, saj je bil za trenutek ta osamljeni posameznik nagraden s srčnostjo in pozornostjo nekoga, četudi ga ni poznal. Prevevali so me prijetni občutki in spoznanje, da je tudi tak projekt in sodelovanje eden izmed načinov skrbi za duševno zdravje starostnikov.

Medgeneracijsko povezovanje

Kot poudarjajo Malcolm in sodelavci (2019), so ljudje lahko socialno izolirani, ne da bi se počutili osamljeni, ali pa se počutijo osamljeni, čeprav imajo ustrezno količino socialnih odnosov – to se žal odraža v marsikaterem domu. Staranje prebivalstva, krajšanje ležalnih dob v bolnišnicah, želja čim dlje ostati doma in preživljanje zadnjih trenutkov življenja v domačem okolju, vse to in še več so razlogi za obisk patronažne medicinske sestre. Njena vloga je odgovorna in se razlikuje glede na potrebe slehernega posameznika in družine, ki je aktivno obravnavan v procesu patronažne zdravstvene nege (Ramšak Pajk, 2016). Z medgeneracijskim sodelovanjem poudarjamo zavedanje, da je posameznik, starejši opažen, kar mu daje občutek lastne vrednosti. Tako sodelovanje ima mnoge pozitivne učinke tudi za otroke, ki so na ta način povezani v lokalni skupnosti in se s tem učijo empatije ter spoštovanja do starejših. Patronažna medicinska sestra v



Foto: Monika Tratnik

tovrstnih projektih krepi povezave med generacijami in ima priložnost za strokovno rast, kar ji daje občutek zadovoljstva pri delu. ◀

Viri in literatura

- AHA – Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 2. 9. 2024 s spletne strani: <https://www.staranja.si/aktivno-zdravo-staranja>.
- Berčan, Mateja; Krajnc, Andreja (2016): Preventivni obisk pri starostniku, ki je osamel in socialno ogrožen. V Andreja Ljubič (ur.): *Priporočila obravnave pacientov v patronažnem varstvu za diplomirane medicinske sestre* (str. 55–57). Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v patronažni dejavnosti.
- Budič, Maruška; Ogrin, Alenka (2021): Socialna izolacija in osamljenost med starejšimi. *Kakovostna starost*, 24(4), 59–63. Pridobljeno 5. 9. 2024 s spletne strani: <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-6OIALYJB>.
- Macuh, Bojan (2019): Pomen medgeneracijskega sodelovanja za starostnike v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. *Revija za univerzalno odličnost*, 8(4), 328–37. Pridobljeno 6. 9. 2024 s spletne strani: <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-9BBVSLHQ>.
- Malcolm, Martin; Frost, Helen; Cowie, Julie (2019): Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: a systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews* 8(48), 1–8. Pridobljeno 14. 9. 2024 s spletne strani: <https://doi.org/10.1186/s13643-019-0968-x>.
- Pokloni čas, polepšaj dan 2024 – zdravo staranje. Ljubljana, NIJZ. Pridobljeno 2. 9. 2024 s spletne strani: <https://nijz.si/projekti/zdravo-staranja/pokloni-cas-polepšaj-dan-2024/>.
- Raggi, Alberto; Corso, Barbara; Minicuci, Nadia idr. (2016): Determinants of Quality of Life in Ageing Populations: Results from a Cross-Sectional Study in Finland, Poland and Spain. *PLoS One* 11(7), 1–17. Pridobljeno 14. 9. 2024 s spletne strani: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159293>.
- Ramovš, Jože (2014): Življenjska obdobja. *Kakovostna starost* 17(1), 46–50. Pridobljeno 5. 9. 2024 s spletne strani: <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-8G661JED>.
- Ramšak Pajk, Jožica (2016): Uvodno poglavje h knjigi priporočila obravnave pacientov v patronažnem varstvu za diplomirane medicinske sestre. V Andreja Ljubič (ur.): *Priporočila obravnave pacientov v patronažnem varstvu za diplomirane medicinske sestre* (str. 15–21). Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v patronažni dejavnosti.
- Statistični urad Republike Slovenije (2024): Število in sestava prebivalstva. Pridobljeno 5. 8. 2024 s spletne strani: <https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>.
- Šušteršič, Olga; Horvat, Martina; Cibic, Darja idr. (2006): Patronažno varstvo in patronažna zdravstvena nega-nadgradnja in prilagajanje novim izzivom. *Obzornik zdravstvene nege* 40, 247–52.
- Vertot, Nelka (2010): *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.