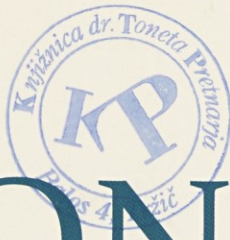


17



POKLON JESENI

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič ● Januar 2018

Hiša prijaznih ljudi



Vsebina

Uvodnik.....	3	UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA.....	28
PROJEKTI DOMA.....	4	Praznovanje 103. rojstnega dne Metke Kavčič.....	28
Prenova doma v 2017.....	4	Rebeka v vlogi prostovoljke.....	28
E- Qalin.....	6	Obisk stanovalke Stanislave Lamovšek v OŠ Tržič ob dnevu Zemlje.....	29
"Job rotation" oziroma en dan v drugih čevljih.....	6	Jesenski izlet na Jezersko.....	30
Družbi odgovorno podjetje.....	8	Tržiški bazar.....	31
Paliativna oskrba.....	9	Ansambel Storžič.....	31
Promocija zdravja za zaposlene.....	11	DROBTINICE ZA ZDRAVJE.....	32
Družini prijazno podjetje.....	12	Komunikacija z osebami z demenco.....	32
Božična igrica za otroke zaposlenih.....	12	Posedanje stanovalcev na invalidski voziček v našem domu.....	34
Družini prijazno podjetje – ukrepi tudi za starejše zaposlene.....	12	Krepimo spomin.....	35
Analiza ankete o zadovoljstvu stanovalcev doma.....	14	Vaje za hrbtenico.....	36
Analiza ankete o zadovoljstvu zaposlenih.....	15	KULTURNE IN ZABAVNE PRIREDITVE.....	37
Pomoč na domu v Občini Tržič.....	16	Prišli, odšli.....	39
Zgodbe s terena.....	17		
ZAPOSLENI.....	18		
Z lepo besedo do pravih odgovorov.....	18		
Treking po Nepal.....	19		
Moja pot.....	20		
V hiši odprtih vrat se učimo.....	21		
S študenti o minljivosti.....	21		
O demenci s študenti.....	21		
Obisk ministrice v domu.....	22		
STANOVALCI.....	23		
Moj oče, Janez Ribnikar.....	23		
Moja mami, Pepca.....	24		
Slikanje je bogatilo moje življenje, Marija Šmid - Tekčeva Mari.....	24		
Presenečenje.....	25		
Naši stanovalci praznujejo.....	26		

POKLON JESENI – V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič

Direktorica in odgovorna urednica: dr. Anamarija Kejžar

Uredniški odbor: Manca Šolar, Tanja Ahačič, prostovoljka,

Maja Olip, Tjaša Kuhar Čimžar

Foto: dr. Anamarija Kejžar, Manca Šolar, Tina Rajmukič, arhiv doma

Foto naslovnica: Tina Rajmukič

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj

Lektorski pregled: Tanja Ahačič

Tisk: Tiskarna Uzar

ISSN: 1855 – 685x





NAŠ DOM, hiša prijaznih ljudi

Za nami je uspešno leto, saj se naš dom razvija v različnih pogledih. Investicija v skupne prostore, ki združuje in povezuje ljudi. Odlična kava, prijetno vzdušje v kavarni, kjer svojo toplino daje tudi kamin, izvrstne slaščice in dostopne cene vabijo naše stanovalce in obiskovalce, ki sedaj, namesto kupljenih piškotov raje spišejo kavo in izberejo slaščico v kavarni. Bolj zdravo, bolj prijetno in bolj domače.


Za vzdušje domačnosti sprejemamo različne ukrepe, saj želimo duh institucije spremeniti v domačno vzdušje, ki ga čuti vsak obiskovalec in v katerem živijo stanovalci. Po enotah ter po sobah.

Tudi v letu 2017 smo bili prepoznani kot dom z inovativnimi in sodobnimi pristopi, ter kot pravo gerontološko središče. Projekti, ki so pred name v 2018, nam dajejo jasno sliko, da bomo tudi v letu 2018 stopali dalje po poti razvoja z namenom izboljšanja našega dela, pogojev za življenje in za delo. Želimo ohraniti ugled ter pridobiti polne certifikate, ki smo jih prislužili v letih povezanega dela, zato smo se odločili za zunanjo presojo na kar treh področjih: certifikata kakovosti E-Qalin, certifikata Družini prijazno podjetje ter certifikata Družbeno odgovorno podjetje.

Zastavljene cilje nam uspe doseči, ker smo povezani in verjamemo v moč spoštljive in iskrene komunikacije, za kar gre zahvala vsem odličnim sodelavkam in sodelavcem našega doma.

Dr. Anamarija Kežar, direktorica doma

Prenova doma v 2017

 dr. Anamarija Kežar, direktorica doma



V letu 2017 smo bili priča kar 7 mesecev zahtevnemu gradbenemu posegu, saj smo naše pročelje pomaknili za 6 metrov navzven. Tekom gradbenih del je tako nastal čudovit prostor tako v pritličju kot v prvem nadstropju. Stanovalci doma so končno dobili prostore, kjer se lahko družijo v prijetnem in svetlem okolju. Da bo počutje še boljše, smo naredili tudi **domsko kavarno**, ki deluje podaljšano v sklopu recepcije. V kavarni nudimo dnevno sveže sladice, katere v celoti pripravi naša kuhinja.

Ko opazujemo stanovalce, kako lahko na kulturnen način spijejo kavo in poklepetajo – med seboj, ali z obiskovalci doma – je vsem toplo pri srcu. Občutek topline in domačnosti, ki jo dajeta kamin in rdeč kavč, lepo urejeno okolje kavarnice, ki ga bomo dopolnili tudi z mizami in stoli zunaj, pred domom, nas že pelje naprej v pogled lepe pomladi, ko se bomo družili tudi zunaj in nas bodo spremlja-

li zvoki šumenja fontane v parku in spreminjanja barv vodnega stolpa pred domom.

V našem domu se poklonimo naši preteklosti, kar se da čutiti tudi v **Uzarjevi sobi** – prej nevpadljivem okolju, kjer so bili kavomati in sedaj – čudovit prostor za druženja skupin za samopomoč, naših sestankov v okviru E-Qalina, ki omogoča tudi praznovanje rojstnih dni in skupno kosilo za stanovalca in njegovo družino. V Uzarjevi sobi je tudi čitalnica in prostori, kjer gostuje Knjižnica dr. Toneta Pretnarja, v prihodnosti pa utegne postati tudi volišče za tukajšnje prebivalce, kar bo prijazno tudi do naših stanovalcev, saj bodo imeli lažji dostop do volišča.

V pritličju smo naredili tudi sobo s konceptom, namenjeno predvsem sproščanju, kar mnogi stanovalci z demenco z veseljem uporabijo. Sobo smo zasnovali skupaj z dr. Domnom Zupančičem s Fakultete za arhitekturo in smo jo poimenovali Grem





na lepš... V obdobju nemira lahko stanovalcem z demenco pomaga ublažiti nemir tudi občutek premikanja na vlaku, čemur smo dodali tudi medijsko projekcijo in orise Kamniško Savinjskih Alp in je tako nastala prav multivizijska soba. Veseli smo bili, da smo jo lahko opremili z pohištvom slovenskih mojstrov – kot je nastala lesna obloga v podjetju Konstruktplan, počivalnika, ki sta bili oblikovana posebej za naše potrebe, da sta varna in dovolj visoka, v podjetju Lido d.o.o., pri obrtniških delih pa so dela izvedli tržiški obrtniki (elektro in pleskarska dela). Efekt multivizijske sobe smo dosegli ob pomoči Igorja Šobra s podjetja Sigiart. Vsem sodelujočim se iskreno zahvaljujemo, kot tudi Lekarni Deteļjica, ki je podprla našo inovativno idejo z donacijo.

V kleti smo prenovili **sobo za slovo**, ki sedaj omogoča svojcem in sostanovalcem slovo od pokojnega. Včasih je bilo v navadi, da se je družina poslovila od pokojnega. V naši družbi je umiranje in smrt tabu tema – kot da bi živeli večno. Ne pogovorimo se z domačimi o svojih željah, ne poslovimo se od pokojnega, ne zavedajoč se, da bomo od tu z mirom imeli svojega bližnjega – v svojih spominih in v svojem srcu. Soba za slovo **omogoča slovo** do 36 ur v domu. Pri sobi za slovo je dala prispevek Občina Tržič. Da bi žalujočim pomagali iti lažje skozi faze žalovanja, je od januarja pričela z delovanjem tudi Skupina za samopomoč žalujočim, ki jo vodita socialna delavka Alenka Javornik in diplomirana timska sestra Maja Kržišnik.

V zgornjem nadstropju pa je iz prej ozkega hodnika nastala prostorna in svetla **Galerija** – prostor, kjer sedaj poteka telovadba, vse prireditve, kot so obiski pihalnega orkestra Tržič, ki je svečano odprl nove prostore, plesni nastopi, nastopi pevskih zborov, pa tudi vsa strokovna predavanja, ki se jih udeležijo vsi zaposleni doma, pogosto pa prisedejo tudi stanovalci ali svojci. V letu 2018 smo pričeli z ob-



veščanjem o vseh izobraževanjih tudi naše prostovoljke in članice Sveta doma. Izobraževanja smo poimenovali **Znanje kroži** in je vsaj enkrat mesečno – izvajalci pa so tako zunanji strokovnjaki kot naši strokovni delavce.

Prostor Galerije dodatno dopolnjuje še **balkon**, ki stanovalcem omogoča iti ven in imeti čudovit razgled.


Da smo čim lažje dostopni, so se naše strokovne službe preselile vse v prvo nadstropje – znotraj enega nadstropja: socialna služba, diplomirane medicinske sestre, delovna terapevtka, le fizioterapija se ni selila, saj je bila že v tem nadstropju. Prostori dežurne sobe je postala prostor za delavnice delovne terapije, klubska soba Centra za aktivno in prijetno staranje pa omogoča krajše sestanke zaposlenim.

V projektu smo ves čas izbirali skrbno material, kar je pomenilo včasih tudi spremembe načrta, vendar želimo, da bo dom po celotni prenovi dajal izgled **svetlega, prijaznega doma, s pridihom gora**, kar dosegamo z macesnom in kovanimi elementi. Ob končanem projektu se zahvaljujemo podjetju Uni-projekt d.o.o. za projektiranje, tvorno sodelovanje in nadzor nad kakovostjo in stroški gradnje.

Bil je zahteven projekt, saj smo morali upoštevati zapore, veliko prahu in ropota je nastajalo, a odziv s strani zaposlenih, stanovalcev in svojcev je bil res spoštovanja vreden, saj ni bilo nobenih pritožb – veliko razumevanje ste izkazali vsi, za kar se vam zahvaljujem. ●



E-Qalin

 **Mateja Vodnjov**, vodja kakovosti

Leto 2018 je s stališča obvladovanja kakovosti zelo pomembno za dom, saj bomo pod drobnogledom zunanjih presojevalcev, ki bodo presojali naše delo na tem področju. Z namenom dobrega in povezanega dela smo se odločili za redne sestanke vseh skrbnikov 66 kriterijev in 15 kazalnikov, da si izmenjamo stališča, predloge in zagotovimo redne vnose v računalniški program Mapp, kjer se beležijo vse aktivnosti na področju kakovosti.

Ob izvedbi tretjega leta ocenjevanja naših aktivnosti smo ves čas usmerjeni tudi v hišne standard, ki nastajajo na področju nege in oskrbe, pomoči na domu in kuhinje ter rednih presoj, ki jih izvajajo vodje z namenom odkrivanja morebitnih šibkih točk in ustreznega ukrepanja.

Veseli smo, da smo vstopili v E-Qalin, saj je povezal naš kolektiv ter podal jasno sporočilo, da vsi zaposleni lahko podajamo predloge, katere obravnavamo na strokovnem svetu. ●



“Job rotation” oziroma en dan v drugih čevljih

Ključna vrednota sistema za obvladovanje kakovosti v domu starejših - modela E-Qalin je vključevanje zaposlenih. Zato smo se letos lotili zanimive izkušnje.

Da bi zaposleni pridobili čim več izkušenj na različnih delovnih mestih, smo septembra zaposlenim ponudili možnost in priložnost, da se za en dan preskusijo na delovnem mestu, ki bi ga radi spoznali. Projekt smo poimenovali izmenjava služb ali job rotation po delovnih mestih.

Namen te izkušnje je spoznavanje delovnih mest, na katerih so zaposleni naši sodelavci, pa bi radi spoznali njih, radi bi spoznali, kaj delajo, kako delajo. S tem vsak, ki stopi v čevlje nekoga od zaposlenih v domu, pridobi nove izkušnje in nova znanja ter spozna dela sodelavcev v drugih enotah.

Zbrali smo nekaj vtisov zaposlenih, ki so bili en dan na drugem delovnem mestu:



KRISTJAN KU HAR – tehnik zdravstvene nege kot hišnik

Ta izkušnja mi je zares všeč. Delo je res pestro. V vlogi hišnika sem bil ravno na dan, ko je bilo odprtje kavarne, tako, da je bilo dela zares veliko. Rad bi se prekusil še enkrat v poletnem času pri košnji trave.

KARMEN ZE VNIK – bolničarka/ negovalka kot medicinska sestra

Navdušena sem nad izkušnjo. Žal mi je, da se nisem odločila za šolanje za poklic medicinske sestre pred leti. Zdaj vidim, da smo do medicinskih sester velikokrat krivični in se sprašujemo, kaj delajo. Ko se postaviš v njihovo vlogo, na stvari gledaš v drugačni luči. **Vsak bi moral poskusiti opravljati drug poklic.**

MOJCA BAJD – bolničarka/ negovalka kot receptorka

Zanimiva izkušnja. Delo je res pestro, neprestano dviguješ telefone, vmes strežeš, stanovalci sprašujejo vse mogoče. Ampak v očeh stanovalcev sem videla zadovoljstvo. Toliko jim pomeni, da so postreženi, da jim nameniš čas in prijazno besedo. Zadovoljstvo stanovalcev sem videla z drugega zornega kota.

SLAVKA KERŠIČ – bolničarka/ negovalka kot kuharica

Sem pričakovala, da je delo v kuhinji težko, nisem pa pričakovala, da je tako težaško. Kako močne morajo biti zaposlene v kuhinji, kakšni ogromni lonci –

kako jih prenašajo. Paličnega mešalnika sploh držati nisem mogla. Res ne vem, kako se znajdejo z vsemi pladnji, skodelicami, krožniki ... Res nikoli več čez enoto kuhinje ne rečem besede.

NUŠA KU HAR – gospodinja kot delovna terapevtka

Saj sem že prej sodelovala z delovno terapevtko, pa sem šele zdaj videla, koliko dela ima. Za celo hišo je ena sama kar pre malo. Obe sva imeli polne roke dela.

Izkušnja z izmenjavo delovnih mest mi je bila res všeč.

HALIME PAŠIČ – gospodinja kot kuharica

Delo v kuhinji mi je bilo zelo všeč. Počutila sem se, kot da bi že celo življenje delala tukaj. Pred leti sem delala v proizvodnji in tam sem se naučila, da moraš biti pri delu uren. To mi je tukaj prav prišlo. Tudi ekipa v kuhinji je bila zadovoljna z menoj. So rekli, da bi me vzeli za svojo.

ANITA MALI HOČEVAR – medicinske sestre kot timska medicinska sestra

Sama sem se prijavila na mesto timske medicinske sestre. Tisto kratko četrtkovo dopoldne sta mi sestri Jana in Maja skušali čimbolje predstaviti in približati njuno delo. Delo je izredno zanimivo, dinamično in odgovorno. Zahteva precej veččin z različnih področij: področja zdravstvene nege in vzgoje, računalništva, komunikacije, timskega vodenja.

Spoznala sem, da je vsako delo častno. Ni važno, kakšno delo opravljaš, važno je, da ga opravljaš z veseljem in odgovornostjo, ki ti je pri tem naložena.

Pri vsem pa je izredno pomembno izobraževanje in obnavljanje znanja ter pridobivanje novih veščin, ki jih potem s pridom uporabljaš pri svojem delu.

In vsega tega v našem domu ne manjka.

NERMINA ARH – medicinska sestra kot delovna terapevtka


To delo bi pa lahko opravljala ves čas.

JANA ČERNOGA – TIMSKA MEDICINSKA SESTRA KOT AMBULANTNA MEDICINSKA SESTRA

Izkušnja je bila zares zanimiva in koristna. Delo v ambulanti zahteva veliko odgovornost. Oseba na tem delovnem mestu mora biti vestna, potrpežljiva, prijazna in izredno prilagodljiva. Predvsem pa mora biti v ambulanti vzpostavljen red, to sestra v ambulanti zahteva tudi od svojih kolegic na oddelkih.

Zaposleni, ki so se vključili v projekt izmenjave delovnih mest, so bili navdušeni, pa tudi preseñeni. Po izkušnji na drugem delovnem mestu svoje sodelavce spoštuješ, spoštuješ tudi njihovo delo. **Veseli smo, da smo vstopili v certifikat kakovosti E-Qa-lin, ki nam je pokazal številne nove poti. ●**

Družbeno odgovorno podjetje

 Tjaša Kuhar Čimžar, tehnik zdravstvene nege in koordinatorka DPP in DOP

Bistvena značilnost družbene odgovornosti je pripravljenost organizacije, da družbena in okoljska razmišljanja integrira v svoje odločanje ter prevzema odgovornost za vplive svojih odločitev in dejavnosti na družbo in okolje. Družbena odgovornost je integrirana v celotno organizacijo, da jo izvaja pri svojih odnosih in da upošteva interese deležnikov.

Certifikat Družbeno odgovorno podjetje zajema tri vidike, od katerih lahko izbereš enega ali več vidikov: **vidik zaposlenih**, vidik okolja in vidik skupnosti, obvezen vidik, ki se zunanje presoja, pa je organizacijsko upravljanje. **Organizacijsko upravljanje** zajema spoštovanje zakonodaje, vizijo doma, vodenje in razvojne smernice ustanove.

Naša ustanova Dom Petra Uzarja se je na predlog zaposlenih odločila za **vidik zaposlenih**. Tukaj bomo izvajali naslednje ukrepe:

- Ukrepi in aktivnosti za lažje usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja (dan dopusta ob 1. septembru, fleksibilni delovni čas....).
- Mentorstvo, programi usposabljanja in ozaveščanje zaposlenih.

- Zdravje in varnost pri delu – prakse, ki zagotavljajo varno delo – zagotavljanje zaščite in varnostne opreme, požarna varnost, sanitarne potrebe...
- Promocija zdravja na delovnem mestu (fizično in psihično zdravje), promocija zdravja.

Za pridobitev certifikata smo izpeljali naslednje aktivnosti:

- Svetovalna delavnica s skupino za družbeno odgovornost v podjetju.
- Analiza vrzeli na izbranih področjih (s strani podjetja ter z deležniki podjetja).
- Analiza vrzeli s strani Ekvilib Inštituta.
- Svetovalna delavnica z najvišjim vodstvom in predstavitev rezultatov.
- Sprejem in implemetacija morebitnih obveznih korekcijskih ukrepov.


Seveda pa mora organizacijsko upravljanje imeti holističen pristop in soodvisnost do človekovih pravic, sodelovanja z zaposlenimi, vključenost v lokalno okolje, odnos do potrošnikov, pošteno poslovanje in naravno okolje.

Odgovornost do zaposlenih pomembno vpliva na spoštovanje vladavine prava in na občutek pravičnosti v družbi - družbeno odgovorne delovne prakse so bistvene za socialno pravičnost, stabilnost in mir. Tega se v domu zavedamo in aktivno pristopamo k ukrepom, ki so prijazni do zaposlenih kot dobri za naš dom in njegove stanovalce.

Četudi nismo podjetje, pa smo z veliko ukrepi že aktivno vstopili na pot trajnostnega razvoja in družbeno odgovornega ravnanja, tako do naših uporabnikov kot zaposlenih, zato smo povabili Inštitut Ekvilib, da oceni naše delovanje kot zunanji presojevalec. ●



Paliativna oskrba

 **Maja Kržišnik**, dipl. med. sestra, vodja tima

Ena izmed razvijajočih se vej medicine je v zadnjem času tudi paliativna oskrba. Poudarek je na celostnem vodenju bolnika v času njegove bolezni, saj ob lajšanju telesnih simptomov spremlja in upošteva tudi duševno in duhovno doživljanje. Skozi celoten proces obravnave se aktivno vključujejo tudi svojci, ki tako nimajo občutka, da so izgubili svojega bližnjega, a zanj niso storili ničesar. Ozdravitev pogosto ni možna, čeprav izčrpamo vse možnosti tehnološkega napredka in spoznanj sodobne medicine. Ko bolezen ni več obvladljiva in medicinski postopki ne ublažijo težav, še dodatno obremenijo bolnika. To je čas, ko se v obravnavo bolnika z neozdravljivo boleznijo vključi paliativna oskrba. Paliativne oskrbe se ne sme enačiti z umiranjem. Ločimo zgodnjo paliativno oskrbo, obdobje zadnjih tednov, obdobje zadnjih dni ter žalovanje. Ta proces pa lahko traja tudi več let. Paliativna oskrba pričenja z razumevanjem človeka kot enkratnega in neponovljivega bitja s svojo življenjsko zgodbo. Ko so zadovoljene telesne, čustvene, duhovne in socialne potrebe, lahko šele govorimo o polnosti človekovega življenja.

KONCEPT

Koncept paliativne oskrbe v Domu Petra Uzarja temelji na načrtovanju oskrbe, kjer spodbujamo vzpostavljanje komunikacije, razumevanj, razmišljanje med stanovalci, njihovimi bližnjimi in zaposlenimi.

Paliativna zdravstvena nega temelji na interdisciplinarnem timskem pristopu. Medicinska sestra je povezovalni člen med timom, bolnikom in družino ter zagotavlja kontinuiteto zdravstvene nege. Obenem je oseba, ki v največji meri uresničuje načrt tima skozi izvajanje aktivnosti zdravstvene nege ob bolnikovi postelji, pomembno vlogo pa ima tudi pri komunikaciji in učenju bolnika ter svojcev.

Vnaprejšnje načrtovanje je več vodenih individualnih pogovorov, v katerih stanovalec dobi potrebne informacije o svojem zdravstvenem stanju in na podlagi tega možnost, da se opredeli do svojih ciljev in vrednot ter iz tega izhajajočih želja za odločitve v oskrbi ob koncu življenja, ko mogoče sam ne bo zmožgal več soodločati. Namen družinskega sestanka je preveriti in poenotiti razumevanje bolezni in njenega poteka pri stanovalcu in svojcih. Seznanitev z diagnozo, prognozo, predvidenim pote-



kom bolezn, poslabšanja, obseg nege in pomoči, ki jo potrebuje. Potrebe po gibanju, prehrani, spoznati potrebe in želje stanovalca, zmožnosti in pripravljenost svojcev pri pomoči in izdelovanju načrta oskrbe.

Cilj je sprejemanje paliativne oskrbe, poenotenje razumevanja bolezn in njenega poteka, dogovori o nadaljnji oskrbi. Družinski sestanek vodi družinski zdravnik, diplomirana medicinska sestra, socialna delavka s stanovalcem in družino. Paliativna oskrba temelji na delu v več poklicnem timu, saj en sam strokovnjak ne more zagotoviti vseh potreb stanovalca in njegovih bližnjih. Multidisciplinarni tim, ki obravnava isti problem z različnih zornih kotov in v katerem vsi člani stremijo k skupnim ciljem, najbolj učinkovito prepoznava potrebe stanovalcev ter njihovih bližnjih. Oblika terapevtske nebesedne komunikacije je tudi dotik, vonj, sluh, okus. Neozdravljiva bolezen in umiranje se dotakne tudi svojcev, ki so steber dobre paliativne oskrbe. Podpiramo ustvarjanje zaupanja in nudenje podpore družini, prijateljem, negovalcem.



Načela paliativne oskrbe

- celovit pristop
- izboljšanje kvalitete življenja stanovalcev in njihovih družin
- podpora fizičnih, psihosocialnih in duhovnih problemom
- soočanje s problemi življenjsko ogrožajočih bolezn s preprečevanjem in lajšanjem simptomov
- brezhibna ocena in zdravljenje
- dobra komunikacija s stanovalci in njegovimi svojci ter med paliativnim timom
- vzpostavitev zaupanja
- empatičen odnos
- ohranjanje spoštovanja do stanovalca in svojcev
- podpora družini ●

Sledovi

Nekdo je pustil sledove stopinj

V pesku pred hišo.

Ne vem, zakaj je prišel

Ne zakaj je odšel.

Nič ni prinesel,

Nič ni odnesel.


Bil je in je odšel.

Mislim nanj in postavljam stopala v njegove stopinje.

Neža Maurer



Promocija zdravja za zaposlene

 **Karmen Klančnik**, servirka in koordinatorica promocije zdravja
dr. Anamarija Kežar, direktorica doma

V letu 2017 smo izvedli veliko športnih aktivnosti: sodelovali smo na tržiških tekih in posebej nagradili tekače, ki so se udeležili vsaj 4 tekem v tržiški občini, tekli smo tudi na teku gorenjskih bolnišnic. Šli smo na bowling, rafting, organizirali smo piknik v lepem okolju. Poskrbeli smo tudi za sadne zajtrke, namenjene bolj zdravemu življenju.

Zaposleni so v anketi zadovoljstva predlagali aktivnosti za 2018 in na podlagi predlogov smo naredili načrt aktivnosti, ki bodo pripomogle k boljšemu počutju.



Januar – opera Orfej v peklu, Jacques Offenbach; **februar** – bowling, **marec** – sprostitvene tehnike - delavnica; **april** – Tek po tržiških ulicah; **maj** – pohod; **junij** – piknik za zaposlene; **september** – plavanje; **oktober** – pohod; **november** – gledališka predstava; **december** – bowling.

Vabljeni k udeležbi.

DONACIJE

V letu 2017 je naše dobro delo prepoznalo kar nekaj podjetij in nam pomagalo z donacijami, da smo lažje dosegli cilje in da lahko vlagamo v obnovo doma ter na ta način naredimo bivanje pri nas še bolj prijetno.

Vsem se zahvaljujemo – celotna revija priča, da smo sredstva namenili potrebni obnovi.

Pred nami je **izgradnja sob v mansardi** v zahodnem delu doma, ki bo zahtevala velika finančna sredstva.

Donacije v 2017 so prispevali:

Občina Tržič za k sobi za slovo, Lekarna Deteljica k sobi Grem na lepš, Simpss d.o.o., Loris d.o.o., Biotera d.o.o., Medicep d.o.o., Little devil, Klemen Seidl, s.p., SG Guzelj d.o.o., Saop d.o.o., Lekarna Deteljica, Gen-I, Vidmar Horvat Ksenija in Ius Software.

Iskrena hvala. Tudi z vašo pomočjo nastaja prelep dom za starejše.

Vse zaposlene, svojce in obiskovalce doma pa vabimo k izpolnitvi vloge za 0,5 % dohodnine, ki jo letos namenjamo pripomočku za hojo, katera imamo že 2 v domu in stanovalcem pomagajo ohranjati ravnotežje in omogočata hojo. Obrazec dobite v recepciji, 2x letno pa bo priložen tudi k položnicam - prijazno povabljeni, da jo oddaste.



Družini prijazno podjetje



Tjaša Kuhar Čimžar, tehnik zdravstvene nege in koordinatorka DPP in DOP

Božična igrica za otroke zaposlenih

Dom Petra Uzarja in njegovi zaposleni smo se tudi letos v okviru družini prijaznega podjetja odločili, da naše najmlajše presenetimo z božično igrico in obiskom Božička. Letos smo se predstavili z zgodbico o **Rdeči kapici**. Otroci so se zelo dobro vživeli v zgodbico. Po igrici pa so otroci poklicali Božička, ki jih je obiskal in obdaroval z bogatimi darili.

Naj se ob tej priložnosti zahvalim za sodelovanje vsem zaposlenim, ki so odigrali igrico, ter tudi ostalim, ki so pripomogli k postavitvi kulis. Posebna zahvala pa gre tudi našemu stanovalcu Dragu Isteniču, ki je otroke obiskal oblečen v božička.

Skupno sodelovanje zaposlenih in stanovalcev zelo pozitivno vpliva na medsebojne odnose, zato si želimo s to prakso nadaljevati tudi v prihodnjih letih.

Zahvaljujemo se tudi podjetjema Sipic d.o.o in Geaprodukt d.o.o., da smo tudi z njihovo pomočjo napolnili darila našim najmlajšim.



V 2018 ukrepi tudi za starejše zaposlene

Letos spomladi zaključujemo prvo triletno obdobje, odkar smo pričeli izvajati ukrepe Družini prijaznega podjetja in upamo, da dobimo polni certifikat **Družini prijazno podjetje**. V 2018 nas čaka zunanja evalvacija, ki bo ocenila ali dom izvaja ukrepe in koliko so koriščeni. Naš dom se je v tem času kar temeljito spremenil, tako zunanje kot "notranje" v smislu delovne kulture.

Kot je že znano, izvajamo poleg štirih nujnih ukrepov za pridobitev certifikata tudi 10 ukrepov, ki se nanašajo na naše zaposlene in njihove družine. Najbolj koriščeni ukrepi so:

- otroški časovni bonus,
- ponovno vključevanje po daljši odsotnosti,
- interni razpisi,
- obdaritev otrok in
- fleksibilni delovni čas.

Ostali ukrepi, ki smo jih uvedli v domu, so še: **tim za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, strategija vodenja, kodeks delovanja, psihološko svetovanje in pomoč ter nagrada za delovno motivacijo.**

Da pa bi se Dom Petra Uzarja še bolj približal delavcu, se bomo v novem triletju bolj usmerili na naše starejše zaposlene, da bomo postali tudi **starejšim prijazna ustanova**. V domu ugotavljamo, da se povprečna starost zaposlenih viša, kar ob zahtevnem 6-dnevnem delovniku vpliva tudi na počutje in zdravstveno stanje naših zaposlenih. Zato smo pregledali možne ukrepe, ki jih lahko ponudi dom zaposlenim z namenom ohranitve zdravja.

Za leto 2018 smo se zato odločili za naslednje dodatne ukrepe, ki smo jih ponudili starejšim zapo-

slenim z vidika dobrega počutja in zdravja ter dobre organizacijske klime. To so:

Individualne fizioterapije

Opis ukrepa in usmeritve za vpeljavo

Fizioterapevt z individualnimi obravnavami pomaga starejšim zaposlenim, ki imajo specifične težave/bolečine. V domu smo se odločili, da bomo nudili individualne obravnave fizioterapevta skupini zaposlenih, ki opravljajo delo, izpostavljeno visokemu tveganju za okvare gibalnega sistema – to je delo v kuhinji, pomoči na domu in zdravstveno negovalni enoti, kjer so prisotni veliki napori in obremenitve. Ukrep se koristi izven delovnega časa. O koriščenju ukrepa fizioterapevt vodi evidenco.

Po meri oblikovani vložki za obutev

Opis ukrepa in usmeritve za vpeljavo

Stoječe delo je zelo obremenjujoče, še posebej za starejše zaposlene. Stopala so del telesa, ki je obremenjen pri takšnem delu in neustrezna obremenitev stopal varno vpliva na cel spodnji gibalni sistem. Vsak posameznik ima specifično konstitucijo in s tem tudi različne potrebe glede obutve. Ortopedska obutev je v splošnem ustrežnejše oblikovana, vendar je univerzalna in ne zadošča vsem specifikam posameznikov. Stoječe delo v delovnih čevljih s tako izdelanimi vložki je neprimerno lažje in manj stresno. Prioritetni izbor zaposlenih, ki lahko koristijo ta kriterij, je pretežno stoječe delo in so starejši od 45 let.

Pridobivanje računalniških kompetenc

Opis ukrepa in usmeritve za vpeljavo

Za starejše zaposlene se izvedejo prilagojena usposabljanja za razvoj in pridobitev manjkajočih računalniških kompetenc.

Ukrep se povezuje s sistemom usposabljanja in razvoja kompetenc v podjetju, zato se izvaja v skladu z razvojnimi načrti oz. individualnimi načrti usposabljanja.


Babi in dedi v službi

Opis ukrepa in usmeritve za vpeljavo

Starejši zaposleni, ki so že stari starši, lahko enkrat na leto v podjetje pripeljejo svoje vnuke, da spoznajo podjetje, v katerem delajo, njihovo delovno mesto in njihove sodelavce. Takšno vključevanje družinskih članov je pomembno predvsem z vidika povezovanja zasebnega življenja s podjetjem. V domu izvajamo prakso »odprtih vrat za starše«, jo sedaj širimo še na vnuke. Ukrep se izvaja enkrat letno, na isti termin kot očka in mami v službi – v tednu odprih vrat v sklopu mednarodnega dneva starejših. ●



Analiza ankete o zadovoljstvu stanovalcev doma

 Barbara Godnov, študentka FSD, praktikantka

V anketi je sodelovalo 61 stanovalcev, izvedla sem jo v mesecih november in december. V domu prevladujejo dvoposteljne sobe saj jih je 58, sledijo enoposteljne, ki jih je 46 in troposteljne, ki jih je 5. Največ stanovalcev biva v dvoposteljnih sobah, kar 70 % vprašanih.

V domu imajo 6 enot, zato sem odgovore poskušala pridobiti od stanovalcev iz različnih oddelkov. Pomembno se mi je zdelo, da sem nekaj odgovorov na ankete pridobila tudi od **stanovalcev z demenco**, saj kljub vsemu **tudi oni še vedno lahko izrazijo svojega mnenja in zadovoljstvo glede bivanja, hrane.**

Kar 71,7 % stanovalcev je zelo zadovoljnih z lokacijo doma. Prav tako so zelo zadovoljni z urejenostjo okolice doma in z aktivnostmi, ki se dogajajo v parku.

Stanovalci so s sobami povečini zelo zadovoljni 63,9 % vprašanih, najnižja ocena ki so jo podali, je bila 3-srednje zadovoljni. Na to je vplivalo predvsem to, da so nekatere sobe še neprenovljene (okna, balkon), zaradi česar je v nekaterih sobah malo prepišno.

Glede čistoče so stanovalci zelo zadovoljni, saj je vse vedno zelo čisto in na nivoju.. Več različnih odgovorov je bilo pri vprašanih o zadovoljstvu z velikostjo sobe in zasebnostjo v sobi. Večinoma je stanovalcem soba dovolj velika in so z njo zelo zadovoljni 63,9 %, prav tako pa jih večina 60,7 % pravi, da imajo v sobi dovolj zasebnosti.

V četrtem sklopu stanovalci odgovarjajo na vprašanja povezana s hrano. Zanima

nas, ali so stanovalci zadovoljni z okusom hrane, s časom obrokov, s postrežbo in količino hrane, ki jo dobijo, ter ali je hrana v domu dovolj raznolika in topla, ko jo dobijo. Skoraj enako število ljudi je na odgovor o zadovoljstvu z okusom hrane odgovorilo z ocenama 4 in 5 (zadovoljno in zelo zadovoljno), kar 42,6 % in 44,3 %.

Peti sklop vprašanj se nanaša na zadovoljstvo stanovalcev z oskrbo, natančneje na nego, ki so je deležni. Zanima nas tudi, ali jim časovni okvir izvajanje nege ustreza. **Z izvajanjem nege je zelo zadovoljnih 60% stanovalcev.** Tudi z odnosom osebja v času izvajanja nege je 62,3 % vprašanih stanovalcev zelo zadovoljnih.

Šesti sklop se nanaša na osebje, natančneje na zadovoljstvo stanovalcev z odnosom osebja do njih. Tudi z odnosom osebja do stanovalcev so večinoma zelo zadovoljni, več kot 80 %.

Zadnji sklop se nanaša na to, v kolikšni meri lahko stanovalci vplivajo na spremembe, kakšen je odziv zaposlenih na individualne potrebe stanovalcev, koliko so stanovalci upoštevani pri izražanju predlogov. Zanimivo je, da več kot polovica vprašanih nima nič predlogov, zato na vprašanje o zadovoljstvu z upoštevanjem predlogov tudi niso odgovarjali.

Kar 63,3% vprašanih je s fizioterapevtsko obravnavo zelo zadovoljnih. Prav tako z aktivnostmi delovne terapije, 63,8%.

Tudi na vprašanje o zadovoljstvu s praznovanji in prireditvami jih je več kot polovica odgovorilo, da so s tem zelo zadovoljni. ●



Analiza ankete o zadovoljstvu zaposlenih

 dr. Anamarija Kejžar, direktorica doma

Tudi v letošnjem letu smo naredili analizo zadovoljstva zaposlenih, saj je vodstvu pomembna informacija o tem, kje vidijo zaposleni sami možnosti izboljšav in kaj smatrajo kot oviro v delovnem procesu.

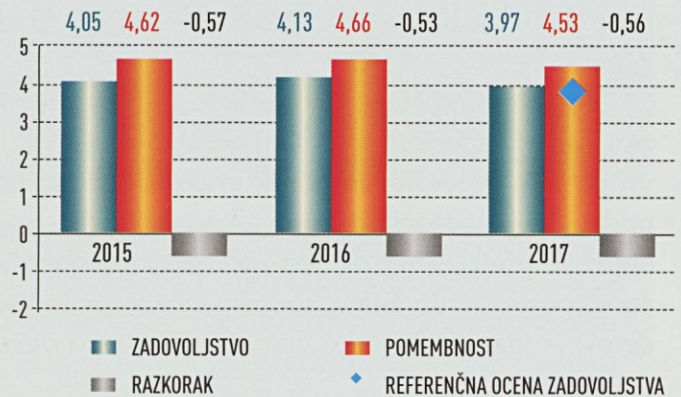
Pridobljeni podatki so vsem vodjem zelo pomembni pri načrtovanju dela in izobraževanja za prihodnje leto, organizacijo dela in uvajanje morebitnih sprememb. Zbrani podatki so pomembni tudi z vidika primerjave organizacijske klime pri nas z drugimi domovi, saj analizo zadovoljstva izvaja zunanje podjetje Fabrika.

V anketi so zaposleni odgovorjali na vprašanja o zadovoljstvu na naslednjih področjih: razporejanje v skladu z individualnimi sposobnostmi, vključenost zaposlenih, priznanja in vzpodbude, združljivost osebnih interesov, družine in poklica, komunikacija in obveščanje, multidisciplinarno sodelovanje, telesno zdravje, psihično zdravje in učni procesi.

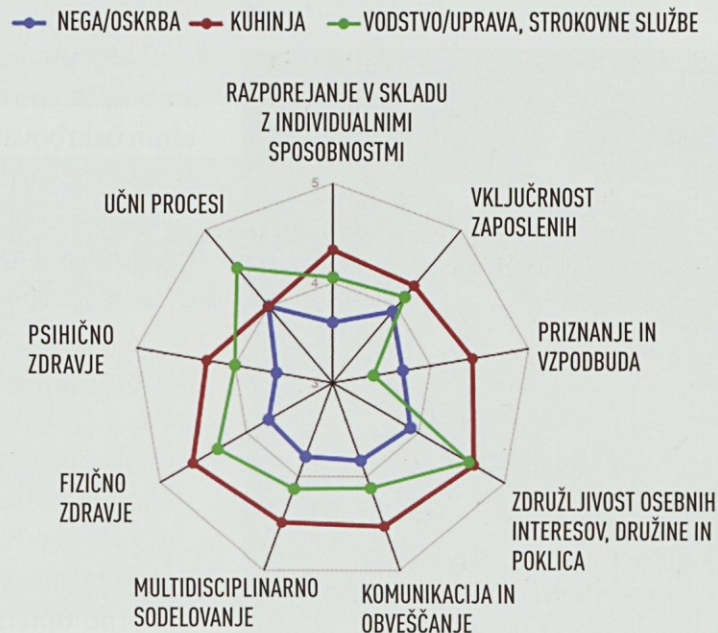
Zaposleni so v odprtih vprašanjih podali tudi svoje predloge in pripombe – na upravljanje doma in organizacijo delovnih procesov, program promocije zdravja, podali pa so tudi predloge na področju izobraževanja.

Najbolje ocenjeni elementi so bili o poznavanju lastnega dela, medsebojni pomoči s sodelavci ter viziji, najslabše ocenjeni elementi pa so bili o količini dela, izmenjavi informacij in podatkov ter povezanosti celotnega kolektiva. Zaposleni so pohvalili delo vodij, direktorice, prenovo doma, med želene izobraževalne vsebine pa so navajali najpogostejše izobraževanja s področja demence, geriatrije in sprostitvenih tehnik. Analizo je naredilo zunanje podjetje Fabrika d.o.o., ki nudi tudi možnost pregleda ocene našega zadovoljstva s povprečjem drugih domov za starejše, kjer se naš dom zadnje 3 leta uvršča med prvih 10 domov.

Sumarna ocena zadovoljstva v triletni perspektivi



Grafična predstavitev povprečnih ocen zadovoljstva na vseh merjenih kazalnikih glede na organizacijsko enoto



Fabrika d.o.o.

Graf na prejšnji strani prikazuje porazdelitev ocen zadovoljstva na vseh merjenih kazalnikih na podlagi demografske spremenljivke organizacijske enote. Glede na razhajanja med najnižjo in najvišjo oceno zadovoljstva ugotovimo, da do največjih razlik med posameznimi skupinami zaposlenih prihaja na področju Priznanja in vzpodbude.


Glede na sumarno oceno zadovoljstva so najbolj zadovoljni zaposleni iz organizacijske enote: kuhinja, kjer ocena zadovoljstva znaša 4,44. Kot najmanj zadovoljni se glede na sumarno oceno zadovoljstva izkažejo zaposleni iz organizacijske enote: nega/oskrba, kjer je ocena zadovoljstva najnižja in znaša 3,80.

Novost v letošnjem letu je bilo tudi **ocenjevanju vodij**. Zaposleni so podali oceno svojega vodje, vsi pa so ocenjevali tudi direktorico. Ocene so bile podane po področjih: jasnost komunikacije, spoštljivost, umirjenost, dostopnost, pravočasnost, jasnost postavljenih ciljev, koordinacija virov in procesov, seznanje o poteku dela, enakopraven odnos

do vseh, sposobnost poslušati, sposobnost reševanja konfliktov, podajanje povratnih informacij in pogajalske veščine. Pridobljeni rezultati pomagajo vodjem k boljšemu vodenju. ●



Pomoč na domu v Občini Tržič

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

Leto 2017 je bilo v enoti pomoči na domu zelo dinamično. Pridobili smo veliko novih uporabnikov in posledično zaposlili kar 7 novih socialnih oskrbovalk. Veseli nas, da je kakovost in dostopnost naših storitev tista, ki prepriča ljudi, da se odločajo za naše storitve.

Ekipa, s katero imam priložnost delati, je odprta, fleksibilna in vedno znova naravnana na dobro in pozitivno, kar še dodatno oplemeniti delo, ki ga delamo.

V letu 2017 smo prejeli veliko osebnih pohval za naše delo. Vedno znova nas pokliče kdo od uporabnikov ali njihovi družinski članovi in pove, kako zelo dragoceno jim je, da imamo **prijazne, dobre in zanesljive socialne oskrbovalke in oskrbovalce**, ki znajo prisluhniti njihovim potrebam.

V leto 2018 smo zakorakali trdno, s povratnimi sporočili, da delamo dobro in smo na pravi poti. Povezanost med zaposlenimi je tista, ki še dodatno oplemeniti naše delo in mu da posebno vrednost, da lahko gradimo dobre vezi z uporabniki.



Zgodbe s terena

Karmen Čarman, socialna oskrbovalka:

Kot socialna oskrbovalka delam skoraj leto in pol. Delo mi je zelo všeč, ker je delo razgibano in ker lahko razveseljujem ljudi. Všeč mi je, ker me uporabniki pomoči na domu z veseljem pričakajo. Nekateri ljudje so zelo osamljeni in od tistih grem še posebej zadovoljna, ker vem, da sem bila najbrž edina pri njih tisti dan. S sodelavkami se dobro razumem in verjamem, da je pri pomoči na domu ključno, da se dobro razumemo in dobro sodelujemo. Letos se bom preizkusila tudi kot pripravnica zdravstvena tehnica v Domu Petra Uzarja. Z delom pričnem v februarju in se že zelo veselim novega izziva.

Slavko Studen, socialni oskrbovalec:

Vesel sem, da sem se pridružil ekipi pomoči na domu. Delo na terenu je zahtevno, a te tudi notranje polni in bogati. Vsak dan znova vidim, kako je pomembno, da z uporabniki gradim dobre in zaupne odnose. Izziv pri našem delu je, da je vsak dan zase nekaj posebnega, zato je pomembno, da delam in živim »tukaj in zdaj«, kar mi omogoča, da začutim uporabnike in lahko upoštevam njihove želje in potrebe.

Mirjana Medja, socialna oskrbovalka:

V lepem spominu bom ohranila uporabnika, ki je imel zelo specifične zdravstvene težave. Pri izvajanju storitev sem potrebovala veliko energije, da sem ga motivirala, da je sodeloval. Zelo rad je imel Avsenikove pesmi. En dan sem ga spontano vprašala: »Ali bova kakšno Avsenikovo zapela?«. Pogledal me je in rekel: »Bova«. In sva pela. In pela. Na Golico in Tam kjer murke cveto.

Nevenka Ivanc, socialna oskrbovalka:


Rada se spominjam, kako sem pozitivno presenetila našo uporabnico pomoči na domu. Z uporabnico se dobro razumem in sva se na obiskih na domu velikokrat pogovarjali o njenem otroštvu in mladosti. Zanja so bile prve znanilke pomladi mačice, ki pa jih sedaj sama ne more več nabrati. Moja službena pot me je nekega jutra peljala mimo grma mačic in sem se takoj spomnila nanjo. V nekaj minutah sem imela lep šopek mačici, ki sem jih prinesla naši uporabnici kot zgodnje znanilke pomladi. Bila je vesela te skromne pozornosti. Tudi meni je bilo lepo, da sem jo tako razveselila.

Walter Steiner, uporabnik:

Doma sem iz Jelendola, pred kratkim pa sem se preselil v dom. Rad imam živali. Naš dom čuva psička Rika, maček Mik pa me vsako jutro čaka, da ga spustim v hišo. Skoči na okensko polico in zadrema ob prižganem radiu. Če ga ni, ga zelo pogrešam. Zjutraj sem zakuril v štedilniku in si skuhal kavo. Ko so prišle k meni oskrbovalke, je bilo vedno že prijetno toplo. Zelo sem se veselil vsakega njihovega obiska. Z njimi rad poklepetam. ●



Z lepo besedo do pravih odgovorov

 **Mojca Bajd**, bolničarka negovalka, predstavnica zaposlenih v Svetu doma

Rada imam dobre zgodbe, pri delu z ljudmi nastajajo dobre zgodbe, zato sem se pred približno sedmimi leti odločila, da naredim šolo za bolničarko negovalko in se zaposlim v domu za starejše. **Kjer je volja, pride tudi uspeh.** Tako sem sedaj tukaj, v Domu Petra Uzarja. Ko prihajam v dom, se poskušam držati dveh nasvetov, ki mi jih je že dolgo let nazaj izrekla moja stara mama Katarina: »Do drugih se obnašaj tako, kot želiš, da se drugi do tebe!« in »Lepa beseda odpira vsa vrata!«

Vsakodnevno pomagam stanovalcem pri stvareh, ki jih ne zmorejo več sami, velikokrat pa si želijo le stiska roke, iskrenega pogleda v oči, ki ti vse povedo, kot za šalo ti ponujajo odgovore. Pomoči, pogovora pa smo velikokrat potrebni tudi zaposleni, za to sem se odločila, da kandidiram za predstavnico zaposlenih v Svetu doma. Bila sem izvoljena, s svojim delom sem pričela v sredini januarja leta 2017, ko so bili na novo imenovani tudi preostali predstavniki sveta doma.



Moja naloga je, da posredujem vsa vprašanja, predloge ostalim predstavnikom Sveta doma, skupaj pa bomo našli prave odgovore.


Z velikim veseljem pomagam vsem, ki si želijo in iščejo pomoč. Vsak dan se učim, kako lahko še bolj osrečim sebe in druge. ●

V domu nudimo sočutno oskrbo in v uporabnika usmerjene storitve za zadovoljitev njegovih potreb.

Zavezani smo odličnosti skozi upoštevanje visokih standardov, vzajemnemu spoštovanju vseh, stalnemu usposabljanju in trajnostnemu razvoju doma.

Naša vizija

Treking po Nepal

 **Manca Šolar**, dipl. delovna terapevtka

Želja, da se enkrat odpravim v Nepal, je bila v meni že dolgo časa. Leta 2001 so se sorodniki odpravili na treking okrog Anapurn. Ko so prišli domov, smo si skupaj ogledali fotografije in videoposnetke. Ko sem to videla, sem bila tako navdušena, da sem si rekla, ko bom pravi čas, želim obiskati to prelepo državo tudi jaz. Nekaj je, ko poslušáš pripovedi drugih, ki so že bili v Nepal, nekaj popolnoma drugega pa je, ko državo obišeš tudi sam.

Pričakovanja so bila velika, kakšen bo pogled na najvišje vrhove, neokrnjeno naravo, preprosto življenje brez tehnologije in kako živijo ljudje v gorskih vasicah nekje na 3500 m nadmorske višine.

Odpravili smo se konec meseca septembra, v skupini nas je bilo trinajst, polovica nas je Nepal obiskala prvič. Naše potovanje je bilo sestavljeno iz 17 dni trekinga in 5 dni ogleda glavnega mesta in njegovih znamenitosti. Kathmandu je zelo živahno mesto, polno prometa, med katerim se znajdejo avtomobili, motorji, krave, psi, mački in pešci. Promet v Nepal je res nekaj posebnega, lahko bi mu rekli tudi urejen kaos, ki v Sloveniji nikakor ne bi funkcioniral. Ulice so polne trgovinic s pleteninami, oblačili, pripomočki za v hribe, tradicionalnimi nepalskimi čaji in pletenimi zapestnicami. Seveda nihče ne gre domov brez značilnih molilnih zastavic.


Izbrali smo si treking okrog osematisočaka Manaslu, ki je znan po tem, da je zaenkrat turistično še manj obiskan. To se nam je dopadlo, saj smo ravno zato imeli priložnost izkusiti tisti »pravi« Nepal, kjer nismo imeli elektrike, tople vode, signala za telefon in nismo srečali nobenega prometa razen osličkov, konjev in jakov. Naša obvezna oprema so bile pohodne palice, nahrbtnik in dobra volja. S seboj smo imeli dva vodiča in šest nosačev. Štartali

smo na 400 m nadmorske višine, naša najvišja točka pa je bila prelaz visok 5106 m. Med potjo smo občudovali mogočne hribe, orle, snežno bele vrhove, hodili po ozkih stezicah še vidno uničenih od potresa in po širokih ledeniških dolinah, prečkali veliko višjih mostov, videli ogromno slapov, uživali v lepih razgledih in se umikali karavani oslov in jakov, ki so tovorili robo po vaseh.

Najbolj pa se me je dotaknila prijaznost domačinov, nosačev in pastirjev, ki živijo v oddaljenih vasicah, nekateri imajo do prvega avtobusa tudi do 8 dni hoje. Tukaj ljudje res nimajo veliko materialnih stvari imajo pa svobodo in iskren nasmeh na obrazu. Ljudje so zelo delavni, prijazni in verni. Seveda je bilo posebno doživetje tudi spanje v šotorih, spalnih kakah, vsakodnevna česnova juha z rezanci in tibetanski kruh za kosilo in občutek zadovoljstva ob prihodu na najvišjo točko. Naš vodič je poskrbel tudi za presenečenje in nam v slovenščini zapel pesem Marko skače. Potovanje po Nepal je bilo izredno zanimivo in nepozabno in ga priporočam vsem, ki želite izkusiti, kako živijo ljudje pod najvišjimi vrhovi sveta. ●



Moja pot

 **Suzana Horvat**, obračunovalka plač



Sem Suzana Horvat in sem v Dom Petra Uzarja prišla kot socialna oskrbovalka na domu. Že takoj na začetku sem spoznala, zakaj ima ta hiša slogan Hiša prijaznih ljudi.

Prej sem bila zaposlena v gospodarstvu, natančneje v privatnem sektorju torej kapitalizmu. Zaposleni smo bili strošek in nujno zlo. Tukaj pa je slika popolnoma drugačna. Že na vhodu te pozdravi prijazna beseda, ki ti jo izreče zadovoljen človek. **Tukaj služba ni samo služba, ampak je nekaj več.** Vsi se trudijo za prijetno atmosfero od prvega do zadnjega, da je dom prijeten za stanovalce in uslužbenca. Na terenu, ki sem ga obiskovala tudi sama, pa ostajajo ravno tako prijetni uporabniki in zelo srčne punce in fant (sedaj sta že dva), ki to delo opravljajo. Uporabniki so mi veliko povedali o Tržiču, o svojem delu in življenju vedno smo našli kako temo za pogovor in kaj, da smo se nasmejali.

Potem pa sem morala na ponovno operacijo rame in zelo me je skrbelo, kako bom to delo opravljala še naprej. Po novem letu sem dobila klic in zgodba o hiši prijaznih ljudi se mi je čudežno ponovila. Poklicala me je naša koordinatorica Maja Olip in me vprašala, če me zanima delo v pisarni, ker je

tudi sama slutila, da bi delo socialne oskrbovalke težko opravljala. Z gospo direktorico sva se dogovorili za sestanek takoj naslednje jutro. V ponedeljek sem že začela z delom na novem delovnem mestu v pisarni. Tudi tukaj so me vsi lepo sprejeli.

Ker se v prostem času ukvarjam tudi z različnimi športi, kot so tek, pohodništvo, smučanje, kolesarjenje in še kaj bi se našlo, sem to tudi napisala v prošnji za zaposlitev. Na moje presenečenje v tej hiši tudi to veliko pomeni - saj veste: "Zdrav duh v zdravem telesu."

Spoznala sem, da to ni le hiša prijaznih ljudi, ampak tudi hiša zelo srčnih ljudi.

Ponosna in zadovoljna sem, da sem lahko del te zgodbe. ●


Naše delo temelji na naslednjih vrednotah:

prijaznost strokovnost sprejemanje
zaupanje toplina poštenost

Zavedamo se, da je skrb za dobro počutje stanovalcev in drugih uporabnikov naša skupna skrb in da smo lahko dobri le, če znamo usklajeno dobro delati.

Naše vrednote

V Hiši prijaznih ljudi se učimo

 dr. Anamarija Kežjar, direktorica doma

S študenti o minljivosti



Jeseni smo se skupina študentk iz Fakultete za socialno delo odpravile na ogled doma Petra Uzarja. Toplina okusno urejenega doma, prijaznost in dobrovoljnost zaposlenih ter nasmejani obrazi stanujočih so nas že na začetku obiska obdali z občutkom sprejetosti ter domačnosti. V Domu Petra Uzarja je pozitivno ozračje, dom je ogromen, pa vendar posameznika tamkajšnji zaposleni obravnavajo kot osebo in ne le kot številko. Veliko jim pomeni mnenje stanovalcev, trudijo se, da je njihovo početje ter negovanje v dobro njim. V domu imajo tudi paliativno oskrbo, nad katero smo bile vse še posebej navdušene, saj je le-ta v Sloveniji še zmeraj premalo cenjena. Paliativna oskrba pozitivno vpliva na posameznika, na njegovo psihično ter fizično počutje, zato se mi zdi pomembno, da v Domu Petra Uzarja nanjo dajejo tako zelo velik poudarek. Posebnost doma je tudi soba Gremo na lepš, ki se mi zdi odlična ideja za pobeg iz vsakdanje rutine ter sprostitve telesa in duha. Direktorica v sodelovanju z drugimi zaposlenimi izraža skrb za stanujoče, trudi se za nenehne izboljšave in obnovo doma. **Ob**

obisku doma smo se imele študentke čast pogovarjati z nekaterimi stanujočimi, za kar smo neizmerno hvaležne, saj so nas le-ti obogatili z novimi modrostmi, izkušnjami, prav tako pa smo tudi nadgradile tako šolsko kot tudi življenjsko znanje. Ti pogovori in druženje so nam dali nekaj več, dotaknili so se nas. Bila sem že v veliko domovih, a se mi vseeno zdi, da je **Dom Petra Uzarja res nekaj posebnega**. V imenu celotne skupine bi se vam rada zahvalila za povabilo ter za tako gostoljuben sprejem. Hvala vam, ker ste nam polepšali dan in za vse znanje, ki smo ga prejele.

Zarja Govedič, študentka

O demenci s študenti

V sredo, 15.11.2017, smo študentje in študentke Fakultete za socialno delo prišli na obisk v dom Petra Uzarja v Trziču. Že sam izgled doma nam je bil zelo všeč. Na zunaj dom izgleda kot domača hiša, v notranjosti pa so nas pričakali lepo urejeni, veliki in svetli prostori. Sprejeli so nas nasmejani obrazi zaposlenih in stanovalcev. Najprej smo si ogledali sobo za sprostitvev. Ime »Grem na lepš...« se nam je vsem zdel zelo izvirno. Ko človek vstopi v sobo, zares odide na lepš. Tudi mi smo se malo odpočili in sprostiti. Nato smo se sprehodili po domu in prisluhnili dr. Anamariji Kežjar o spremembah, ki jih je vpeljala v zadnjih letih. Marsikaj nas je pozitivno presenetilo. Oddelki so poimenovani po rožicah in ne številkami, zaposleni ne nosijo strogih uniform, soba za slovo, soba za odh, odprti in prenovljeni prostori, galerija, skupne kuhinje. Najlepše in najbolj pomembno pa se nam je zdel **odnos** med zaposlenimi in stanovalci. Začutili smo prijazne in pristne odnose. Videti, kako se trudite za takšne odnose, je zelo lepa izkušnja.

Vsi zaposleni ste nam velik zgled. Videli in občutili smo, da je na prvem mestu odnos s stanoval-




ci. Hvala vam za vaše delo in vse prijazne pozdrave. Veliko dobrega storite! Velik vtis je na nas naredila gospa Anamarija Kejžar. Neverjetno, kaj vse je mo-

goče narediti z močno voljo in vztrajnostjo. Ob vas smo spoznali, da so spremembe možne. **Občudujemo vaš osebni pristop do vseh ljudi.** Dom Petra Uzarja je svetla izjema med domovi za stare ljudi. Marsikje bi se morali zgledovati po vas. Hvaležni pa smo tudi stanovalcem, ki so si vzeli čas za nas. Verjamemo, da se tukaj počutite kot doma, saj živite med prijaznimi in iskrenimi ljudmi. Obisk nam bo ostal v lepem spominu. Kot bodoče socialne delavce in delavke nas je opogumil in nam dal veliko dobrih idej, predvsem pa izkušnjo, da s svojim delom lahko spreminjamo svet na boljše.

Hvala celotnemu domu, da ste nas obogatili s to čudovito izkušnjo! ●

Marjeta Bizant in Aljaž Arbitrer, študenta FSD

Obisk ministrice v domu

 **Manca Šolar**, dipl. delovna terapevtka

Konec decembra je prišla na prednovoletni obisk v dom ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti dr. Anja Kopač Mrak.

Na začetku si je ministrica ogledala novosti, ki so nastale kot rezultat prenove, nato pa je na delovnem srečanju izmenjala stališča o konceptu dolgotrajne oskrbe in upravljanju domov za starejše predsednico Društva upokojencev Zvonko Pretnar, ki je v domu tudi predsednica Sveta zavoda, v nadaljevanju pogovora pa je direktorica doma dr. Anamarija Kejžar predstavila korake, ki vodijo dom pri spreminjanju koncepta delovanja doma ter aktualna vprašanja in problematiko, kot je deficitarnost kadrov profila socialna oskrbovalka in bolničar negovalec ter neustreznih kadrovskih normativih za poglobljeno obravnavo, usmerjeno v stanovalca.

Ministrica se je v drugem delu obiska pogovorila s stanovalci: Miro Primožič, Fani Gril in Janezom Ribnikarjem, ki so predstavili svoje žviljenjske izkušnje in zadovoljstvo z bivanjem v domu. Med obiskom je ministrica podala tudi izjavo na Radio

Gorenc ter pohvalila prizadevanje in skrb za kakovost vseh zaposlenih v domu ter direktorice doma, ki uvaja inovativne koncepte, s katerimi lahko ohranjamo **dostojanstvo** starejših, ki bivajo v domu ter poskrbimo za novo kakovost bivanja z bogatimi programi aktivnosti in terapij, ki jih dom nudi.

Obisk ministrice in njena pohvala je bilo dragoceno darilo ob koncu leta, saj dokazuje, da je dobro delo prepoznano. ●



Moj oče, Janez Ribnikar

 Irma Lipovec

Rodil se je v Seničnem, v kmečki družini. Trdo delo, pomanjkanje in vojna, so oblikovali njegovo osebnost in vplivali na celotno življenje. Že kot 17 letni mladenič je odšel v partizane, v Kokrški odred. Po vojni je postal učitelj. V Mavčičah je spoznal mojo mami. Kmalu po poroki so ju z dekretom poslali službovat v Leše pri Tržiču, na podružnično šolo. To je bilo zahtevno delo. Njegovo in delo žene Cilke je bilo večplastno, prepleteno s spoštovanjem in ljubeznijo do ljudi in kraja. Kazalo se je povsod, na vzgojnem, učnem, kulturnem in gospodarskem področju. Odrasle sta učila tudi igre.

1960. leta sta bili v šoli v Križah dve prosti mesti. Z ženo sta odšla iz Leš v Pristavo, kjer sta zgradila novo hišo. Mama je poučevala 3. razred, oče pa najprej četrtega. Ob delu je na Pedagoški akademiji v Ljubljani diplomiral iz fizike in tehničnega pouka. Bil je mentor modelarskega krožka. Še danes se spominjam, kako so fantje popoldne hodili k očetu na Podvasco, kjer so izdelovali modelčke čolnov in letal. Vodil jih je na tekmovanja po celi Jugoslaviji, kjer so zmagovali tudi na državnih tekmovanjih. Oče je prejel zlato in srebrno plaketo Borisa Kidriča za posebne zasluge za širjenje tehnične kulture v Jugoslaviji.

Leta 1970 je postal ravnatelj Osnovne šole Križe. Vodil jo je kar 16 let.

Njegova velika ljubezen in skrb so bile čebele. Prve čebele je imel še doma v Seničnem, ko je našel roj čebel v grmovju. Sosed mu je dal prvi kranjič. Leta 1952 je v Mavčičah dobil svoje čebele. Z njimi je čebelaril v Lešah in kasneje v Pristavi. Deset let je bil predsednik tržiškega čebelarkega društva, nekaj let tudi član glavnega odbora Zveze čebelarskih društev Slovenije. Še vedno rad pogleda v knjigo Umni čebelar, ki jo je leta 1907 izdala Mohorjeva družba v Celovcu. V njej so stari nauki, ki še vedno držijo.«

Sedaj, ko živi v Domu Petra Uzarja, je svoje čebele zaupal vnuku Roku, ki ima v Lešah svoj čebel-



njak. Je čudovit mentor in na svojega vnuka prenaša bogato znanje in ljubezen do čebel.


Letos avgusta je bil oče sprejet v Dom Petra Uzarja. Stanuje v enoposteljni sobi, ki jo je uredil v svoj mali dom. V začetku je bilo težko. Ni enostavno zapustiti lastno hišo. **A skupaj smo zmogli.** S sestro Polonco ga vsako popoldne obiščeva in odpeljeva domov, tako da še vedno del dneva preživi v krogu svojih domačih, čuti našo ljubezen, skrb in naklonjenost.

Za vse ostalo poskrbijo v domu. Tu se čuti varnega saj ve, da vsak hip lahko pokliče medicinsko sestro ali obišče zdravnika. Vedno je v bližini nekdo izmed zaposlenih, ki s svojo prijaznostjo in strokovnostjo priskoči na pomoč.

Očetu in vsem nam veliko pomeni pozitivna naravnost, ki jo začitimo že ob vstopu v dom. Prijazen nasmeh v recepciji, izjemna čistoča, lepo urejeno in svetlo okolje. Vse to je odraz vodstva in vseh zaposlenih.

Novembra je oče dopolnil devetdeset let. Praznoval je v krogu svojih domačih. Nekaj čudovitih trenutkov pa je preživel na praznovanju v Domu, s sostanovalci in Koronarnim društvom, ki so ga obiskali s harmoniko in obilico dobre volje. ●

Moja mami, Pepca

 Irena Ješe, hči Jožefe Lončar

Mami se je rodila leta 1930 v Pristavi pri Trziču. Vile rojenice in sojenice so ji namenile veliko hudega.

V času je bila skupaj s svojo mamo in dvema sestrama izseljena v taborišče Wienckhein v Nemčiji, očeta in njegove štiri brate pa so ustrelili v begunjskih zaporih.

Po vojni je bilo veliko revščine. Ostali so sami, brez očeta. Zaposlila se je v BPT Trzič, kjer je spoznala mojega očeta Matevža Lončarja in se kmalu poročila. Toda sreča ni trajala dolgo. Pri mojih trinajstih mesecih se je oče smrtno ponesrečil. Takrat je mami hudo zbolela.

Življenje je teklo naprej, z njim pa velika bolečina. Pomagali sta ji njena mama in sestra. Skupaj sva živeli s staro mamo in sestrično družino. Leta 1975 je izgubila še svojo mamo. Pri njenih štiridesetih letih sem odšla od doma in si ustvarila družino. Leta 1986 se je mama preselila v enosobno stanovanje v Bistrici. Dnevno je prihajala k meni v Križe in mi bila v veliko pomoč. Varovala je moje otroke in pomagala pri gospodinjskih opravilih. Kasneje je varovala še pravnuka v Dupljah. K njenemu dobremu počutju je veliko pripomogel nečak Matevž in prijateljica Barba. Pri sedemdesetih letih je zbolela za rakom in demenco. Bolezen sva premagovali s terapijami in pregledi.

Leto 2016 je bilo zanj usodno. Pri padcu si je zlomila kolk. Po operaciji je bila nemočna in tudi demenca je napredovala. Ni mogla več skrbeti sama zase. Odvisna je bila od moje pomoči. Preselila se je k meni v Križe. Po nekaj mesecih, 19. 9. 2016, je bila sprejeta v Dom Petra Uzarja.

Vsak dan jo razveseljujemo z obiski v domu, ona pa nas v Križah, kamor jo večkrat pripeljemo. Po enem letu se je prilagodila domu, sprejela sostanovce in osebe, ki se zelo trudi za njeno dobro počutje. Hvala vsem!

Za njen rojstni dan, 1. avgusta, sem bila pri mami, da jo odpeljem domov na praznovanje, ki smo ji ga pripravili, ko naju prestreže teamska sestra Jana z voščilnico in darilom. Njeno voščilo, njene tople besede so jo ganile do srca. Po licih so ji pričele teči solze, ki jih prej nikoli nisem videla, saj je vedno govorila, da so se ji solze za vedno posušile.

Nikoli ne bom vedela, ali so bile to solze žalosti ali veselja. Mamičin obraz me bo spremljal vedno. **Hvala ti, mami!** ●



Slikanje je bogatilo moje življenje

Marija Šmid - Tekčeva Mari

Pri nas doma se je vedno ustvarjalo. Oče je rezljal pastirčke, ovčke in druge figurice za jaslice. Iz lesa je izdeloval tudi razpela za bogkov kot. Brat Cene (Vinko Ribnikar) je nadaljeval njegovo pot in diplomiral na Akademiji za likovno umetnost, smer kiparstvo. Jaz pa sem rada risala, sestra Silva pa se je poročila z glasbenikom in sta uživala v glasbi.

Kot šivilja sem se zaposlila v tovarni Peko. Potre-

bovali so nekoga, da bi risal kolekcije čevljev. Mene so vzeli, ker sem lepo risala. Začela sem z majhnimi stvarmi, potem pa je bilo dela vse več. Postala sem industrijska risarka. Delo je bilo zanimivo, ustvarjalno. Dvakrat letno smo pripravili novo kolekcijo. Ročno smo izdelovali kataloge čevljev, vmes pa so bile sličice, ki sem jih jaz narisala. Pripravljali smo tudi tovarniško glasilo Čevljar, v katerem je bil tudi

Modni kotiček. Sodelavka je napisala, kaj je trenutno najbolj moderno, jaz pa sem to ilustrirala. Risala sem na matrice, da so potem tiskali na off set stroju.

Poročila sem se, rodila sina in hčer. Ves čas pa sem risala in slikala. V kuhinji je bilo slikarsko platno na eni strani, štedilnik pa na drugi. Če sem prišla za čopič in ga pomočila v barve, sem na kuhanje kar pozabila. Večkrat se je jed prismočila, ki je s posodo vred romala v koš.

Med gradnjo hiše je čopič počival. V novo hišo so hodili k meni in me prosili, da jim naslikam šuštarja, kakšen motiv iz narave, tržiške vedute. Tržiški plac sem narisala z vseh strani. Rada sem risala rože. Najprej sem risala travniško cvetje, kasneje pa bolj zahtevne vrtnice in nageljne, male plavice sem povezala v šopek. Rada sem slikala sončnice in gladiole.

Moje slike so poklanjali ob odhodu v pokoj, za obletnice kot darilo, šle so med ljudi. Brat je spremljal moje slikanje, me pohvalil ali pa skritiziral. Jaz sem ga poslušala in sem se popravila. Mož mi je zelo pomagal, napenjal je platna, delal okvirje, nosil slikarski material tudi iz Ljubljane.



Začela sem z risbami, potem sem slikala akvarele in akrile. Olja na platnu pa nisem marala, ker se prepočasi suši. Ko sem se upokojila, sem imela več časa za slikanje. Z možem sva rada obiskovala galerije, oba je slikarstvo navduševalo.

Svoje slike sem razstavljala v Tržiču v Jožefovi dvorani in Kurnikovi hiši ter v Rogaški Slatini.

Ko je mož zbolel, sem se ločila od svojih slik. Šle so od doma po Tržiču, v Nemčijo in v Afriko.

Vse moje življenje je prepleteno s slikanjem.

Moje oči so videle toliko lepega, da sedaj malo počivajo. ●

Tanja Ahačič, prostovoljka

Presenečenje

Bilo je 4. decembra, ko smo se srečale na prehodu našega doma z gospo direktorico in prostovoljko Tanjo. Gospa direktorica: »O, kako ste. Nekaj se želim pogovoriti z vami. Bi šli z nami v Ljubljano v Opero?« »Kaj?« sem se začudila. »Jaz v Opero? Po petdesetih letih!« Bila sem veselo presenečena in srečna obenem.



»In kaj bomo poslušali?« »Madam Butterfly!«

Tisto noč nisem mogla zaspati. Zjutraj sem zvedela, da bomo šle stanovalka Mira Primožič, direktorica Anamarija Kejžar ter fizioterapevtka Silva Štisherl, peljal pa nas bo Marko. Šla sem še k frizerki, ki mi je povedala, da so me že naročili za lepo frizuro.

Zvečer smo pravočasno prispeli do Opere. Ko smo prišle do garderobe, so bili vsi uslužbenci lepo oblečeni v črna oblačila in mi takoj ponudili stol.

Sedele smo v parterju. Zastor se je dvignil, na odru pevci in že zadoni orkester. Vse je bilo tako lepo, glasba, petje, balet. Prekrasni kostumi. **Enkratno.** Za to lepo doživetje se zahvaljujem dr. Anamariji Kejžar in vsem ostalim uslužbencem. Hvala. To je res naš dom prijaznih ljudi. ●

Fani Gril, stanovalka

Naši stanovalci praznujejo



90 let g. Anko



90 let ga. Brejc



90 let ga. Avsenek



90 let ga. Eržen



80 let ga. Blažič



80 let ga. Legat



80 let g. Pustovrh



80 let ga. Vovnik



80 let g. Smuk



80 let ga. Virc



80 let ga. Zupančič



90 let g. Ribnikar

Praznovanje 103. rojstnega dne Metke Kavčič

 Manca Šolar, delovna terapevtka



V četrtek, 6.7.2017 je bil v hiši prijaznih ljudi prav poseben dan, saj je stotrtji rojstni dan praznovala gospa Metka Kavčič, po domače Robeževa Metka iz Loma. Najprej jo je s svojim obiskom presenetil moški pevski zbor

Društva upokojencev Tržič in

zapel najlepše planinske pesmi, kot naročene za gospo Metko. Oj, Triglav, moj dom je bila tista pesem, ki jo ima slavljenka še posebno rada in so ji jo pevci skupaj s harmonikarjem Jožetom Tišlerjem podarili za rojstni dan. Metka je od veselja zavriskala in se jim iz srca zahvalila. Skupaj z vzgojiteljicami so Metki zapeli in zaplesali otroci iz vrtca Deteljica.

Med prvimi je naši slavljenki izkazala spoštovanje in voščilo direktorica doma dr. Anamarija Kežar. Za 103. rojstni dan ji je pripravila prav posebno presenečenje in sicer je z dnem 6.7.2017 izšla v


nakladi 103 knjige prav posebna knjiga z naslovom **Biserni utrinki**, Metka Kavčič – 103. V njej so ujeti utrinki, spomini in zgodbe, katere je Metka skrbno zapisovala skozi celo življenje. Ob tej priložnosti človek obstane kar brez besed in se potoči tudi kakšna solzica.

Kot že velikokrat doslej, nas je s svojo prisotnostjo počastil župan občine Tržič mag. Borut Sajovic in Metki iskreno in z občudovanjem stisnil roko ob njenem prazniku in ji podaril knjigo iz njenega domačega kraja Takole je bilo včasih u Vom.

Preden smo nazdravili jubilentki in razrezali torto, pa je še Metka brez očal prebrala svoj rokopis, v katerem je pozdravila vse prisotne in se zahvalila vsem nastopajočim in gostom.

Ob prijetnem vzdušju v družbi Metkinih prijateljev in sorodnikov, ob okusni torti in šampanjcu smo preživeli lepo dopoldne v družbi stotiletnice Metke Kavčič, ki ji ne zmanjka dobre volje in iskric v očeh. Njen odgovor na vprašanje, kako živeti in priti do visoke starosti je: “**Ljubiti življenje, naravo in delo – pa lep uspeh bo imelo.**” ●

Rebeka v vlogi prostovoljke

 Rebeka Pljakić, prostovoljka

Sem Rebeka, učenka 7.a razreda OŠ Tržič in velikokrat obiščemo starostnike v Domu Petra Uzarja, v okviru prostovoljnega dela. Tudi sama sem imela tam babico in zato vem, kako so starejši veseli vsakega obiska. Biti prostovoljec pomeni biti aktiven, prodoren, velikodušen, zainteresiran, srčen. Biti del tistega sveta, ki mu ni vseeno. S stanovalci se zabavamo, ustvarjamo, pojemo in tudi kdaj zaplešemo. Zelo rada pridem v dom, saj se tam čutim sprejeto. Rada se pogovarjam in izdelujem z njimi raznovr-

stne izdelke. Z veseljem poslušam zgodbe stanovalcev iz časov, ko so bili oni otroci. Pri izdelovanju velikokrat tudi kaj zapojemo. Včasih jim je treba kaj pomagati, ampak mi ni problem, saj si moramo med seboj vsi pomagati. Z dobro voljo narediš veliko. Že kar nekaj let prejemam priznanja za pomembne prispevke na področju prostovoljnega dela na OŠ Tržič in tega si želim tudi v naprej, saj me to bogati in osrečuje. ●



Obisk stanovalke Stanislave Lamovšek v OŠ Tržič ob dnevu ZEMLJE

Ob Dnevu Zemlje sem obiskala učence šestega razreda na 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, z vami pa bom delila še **moj recept za krofe**. Krofi morajo biti skromni, ne preveč zabeljeni. ●



KROFI

Potrebujemo:


- 1 kg moke (pol ostre/pol mehke)
- 4 rumenjaki
- 1 celo jajce
- 10 dag sladkorja
- 10 dag masla
- 10 dag kvasa
- malo soli
- 7,5 dcl mleka
- dišavnice: limonina lupinica, rum, vanilij sladkor
- marelična marmelada
- sladkor v prahu za posip

Postopek:

Najprej damo vzhajati kvas. Od $\frac{3}{4}$ l mleka vzameš stran mlačno mleko, žlico moke in ščepec sladkorja. V posodo naliješ mlačno mleko, dodaš jajca, moko, dišavnice in stepeš s kuhalnico. Testo daš vzhajati in zopet stepaš. To ponoviš še dvakrat. Ko je testo vzhajano ga položiš na pomokano desko in razvaljaš na dva prsta debelo. Z modelčkom izrežeš krofe in jih pustiš vzhajati 10 minut. Ko so krofi vzhajani, jih položiš v olje. Prej preveriš, če je olje dovolj segreto s ščepcem mase. Nato krofe obrneš in jih položiš v olje in posodo pokriješ s pokrovko. Pokrovko dvigneš in krofe zopet obrneš, da so zlato rumeno pečeni. Takoj, še v vroče krofe nabrizgaš marelično marmelado. Za konec pa jih še posuješ s sladkorjem v prahu. Pa deber tek!



Jesenski izlet na Jezersko

 **Manca Šolar**, delovna terapevtka

Na lep septemberski dan smo se s stanovalci odpravili na jesenski izlet. Tokrat smo se odpravili na Jezersko, kjer nas je kljub nižjim temperaturam pogrelo še toplo jesensko sonce. Najprej smo se ustavili v cerkvi Sv. Andreja na Jezerskem, kjer je 21 let maševal gospod Ciril Lazar, sedaj stanovalec doma. Gospod Ciril nam je razkazal cerkev in novo kapelico ob njej. Prav lepo ga je bilo poslušati. Potem smo se ustavili pri izviru Jezerske Slatine – to je naravni izvir vode, ki je obogatena z magnezijem. Je dobra za srce in ožilje, na dan pa jo lahko spijemo samo 2 dcl. Na kremno rezino ali grmado smo se odpravili h gostišču pri Planšarskem jezeru. Preživeli smo lepo dopoldne v objemu gora in se naužili svežega zraka in lepih razgledov. ●



Tržiški bazar

V decembru smo se z g. Isteničem in go. Mar-kizetti udeležili novoletnega Tržiškega bazarja. Predstavili smo izdelke, ki jih izdelujejo naši stanovalci. Za letos smo pripravili domače piškote, zeliščno sol, štrikane copatke za dojenčke in ročno izdelane voščilnice. Bilo je veliko različnih stojnic z ročno izdelanimi izdelki, občutiti je bilo pravo praznično vzdušje. ●




Ansambel Storžič

Na božično novoletni zabavi za stanovalce nam je igral ansambel Storžič. Zsrbele so nas pete, tako da smo se z veseljem zavrteli ob lepih melodijah. Več pa bodo povedale slike. Ansamblu Storžič se za čudovito vzdušje iz srca zahvaljujemo! Hvala iz srca, da ste že drugo leto našim stanovalcem podarili svojo čudovito glasbo. ●



Komunikacija z osebami z demenco

 **Manca Šolar**, delovna terapevtka

Velikokrat se znajdemo v situaciji, ko ne vemo, kako komunicirati z osebo, ki ima demenco. Ne vemo, ali nas oseba sploh razume. Demenca sčasoma prizadene komunikacijo, ki je ena od osnovnih človekovih potreb, zato vam bodo v pomoč nekatere smernice, ki pomagajo pri sporazumevanju z osebami z demenco.

Od vsega je najbolj pomembno, da so ljudje, ki skrbijo za osebo z demenco, prijazni, strpni, da razumejo, da ljudje s to boleznijo niso hudobni, da ne pozablajo nalašč, da spremembe značaja in osebnosti, izvirajo iz bolezni. Komunikacija z osebo z demenco zahteva **potrpežljivega, zavzetega in pozornega poslušalca in opazovalca**.

Eden prvih znakov demence je pozabljanje posameznih besed – ne najde pravih besed za poimenovanje stvari, krajev, dogodkov. Oseba velikokrat **ponavlja ista vprašanja in pripoveduje iste zgodbe**. Govori stvari, ki niso resnične, težko začne pogovor in v njem preskakuje s teme na temo. Težko sprejema odločitve in veliko govori o daljni preteklosti, ne spomni pa se, kaj je jedel in ali je sploh jedel. Lahko se hitro razjezi, napačno poimenuje stvari in se začne umikati iz družbe.

Osebe z demenco so nezaupljive, pogosto ne zmorejo povedati, da so lačne, žejne, da jih zebe, kaj jih boli... **Kljub temu pa se še lahko sporazumevajo**. Pomembno je, da pristopamo prijazno in mirno. Prisoten naj bo očesni kontakt, uporabljamo kratke in jasne stavke, ne silimo jih v izbiro. Naš govor naj bo jase, razločen in glas miren. Uporabljamo vprašanja, na katera lahko odgovorijo z DA ali NE. Osebi ne nasprotujemo in se z njo ne prepiramo.

Z osebo z demenco nikoli ne govorimo kot z majhnim otrokom. Pogovarjamo se v okolju, kjer je

čim manj motenj (TV, radio, telefon, hrup). Če nas oseba z demenco ne razume, ne bodimo nestrpni in ne ponavljamo vprašanja, ampak poskusimo kako drugače (napišimo na list papirja, pokažimo s kretinjami ...).

Vedno ne pričakujemo odgovora. Prepričati se moramo, ali nas oseba posluša, ali nas dobro vidi in sliši. Svojo skrb in čustva pokažimo tudi z dotiki, saj **stisk roke ali objem prek ramen pogosto poveča več kot besede**. ●



DEMENCA, NAŠ VSAKDAN

Vabimo vas, 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 prvi četrtek v mesecu ob 15:00 uri v sejni sobi Doma Petra Uzarja Tržič.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ omogoča svojcem obolelih z demenco izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev na drugačen način, ter pomoč, kako sebi in obolelemu z demenco zagotoviti kvaliteten 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.**

REKA ŽIVLJENJA

Tanja Ahačič, prostovoljka

*Reka življenja privre na dan
Kot studenček.*

Priklonijo se vrbe,

Breze razprejo svoje veje,

Še hrast dvigne svoj klobuček.

Studenček skaklja v mladosti potoček.

Potok brzi mimo skal in čeri,

Da se pridruži reki.

Reka preskakuje brzice, tolmane,

Poljublja kamenje in skale,

Da si nabere dovolj moči in modrosti.

Njen tek se umiri, preden se z morjem zlije.


V veselju zvezda zasije,

V njeno senco se studenček skrije.

In najde svoj spokoj.



Posedanje stanovalcev na invalidski voziček v našem domu

 **Silva Štiherl**, fizioterapevtka in **Mateja Vodnjov**, namestnica ZNO

Ohranjanje dobrega počutja stanovalcev je v našem domu vedno na prvem mestu.

Večina stanovalcev, sprejetih v naš dom je nepomičnih, popolnoma odvisnih od naše pomoči. O času posedanja odloča strokovni tim na predlog fizioterapevtke.

1. Ugotavljamo sposobnosti stanovalca:

- Kaj lahko naredi stanovalec sam oz. kje potrebuje pomoč?
- Kje je sposobnost gibanja ovirana ali omejena?
- Katere pripomočke za gibanje potrebuje stanovalec?
- Ali ima stanovalec bolečine?

2. Ugotavljamo, kakšne so njegove želje

Po narejeni oceni stanja stanovalca začnemo s čim prejšnjo aktivacijo, da preprečimo zaplete kot so: pljučnice, preležanine, omejena gibljivost sklepov.

Če zdravstveno in funkcionalno stanje stanovalca dopušča, pričnemo s čimprejšnjim posedanjem. Pred tem stanovalcu povemo, kako bo njegova aktivacija potekala, kakšen je namen. Predvsem pa poleg stanovalčevih zmožnosti, upoštevamo njegovo željo.

Če se stanovalec ni sposoben presesti sam, zaposleni uporabimo različna pomagala (npr. dvigalo in mrežo za posedanje).

Čas sedenja na invalidskem vozičku vedno prilagodimo sposobnosti stanovalca, počutju in njegovi želji.

Če stanovalec sedi na invalidskem vozičku dalj časa, kot je sposoben, mu s tem poslabšamo zdravstveno, psihično in funkcionalno stanje. ●



Krepimo spomin

Premetanke so besede, ki vsebujejo enake črke – primer premetank: ČRV – VRČ

V spodnjih dveh stolpcih se nahajajo različne premetanke. Povežite med seboj ustrezne besede.

NALETETI	EKRAN
NAREK	KAMEN
NAUK	MIREN
NASPROTI	KUNA
NEKAM	NATO
NEMIR	NJO
NERAZVIT	POSTRANI
NETOPIR	RAZVNETI
NEURJE	TELETINA
NIVO	TROPINE
NOJ	UREJEN
NOTA	VINO

Ena beseda ima lahko več pomenov:

Na primer: KLJUČ – violinski, grajski, od vhodnih vrat, od srca, maturantski...

LIST -

TEČAJ -

ČAS -


KRILO -

Premečite črke v spodnjih besedah in poiščite premetanke.

JASEN - SANJE	ponoči imamo
INČ -	število na N
PISAN -	nasut pas zemljišča na N
TOPEL -	kratko letenje na P
OSTANEK -	značilnost enakega na E
KRETNJA -	T po vratih
STRINJATI -	dvomestna številka na T
RAZBITI -	odločiti se za nekaj na I

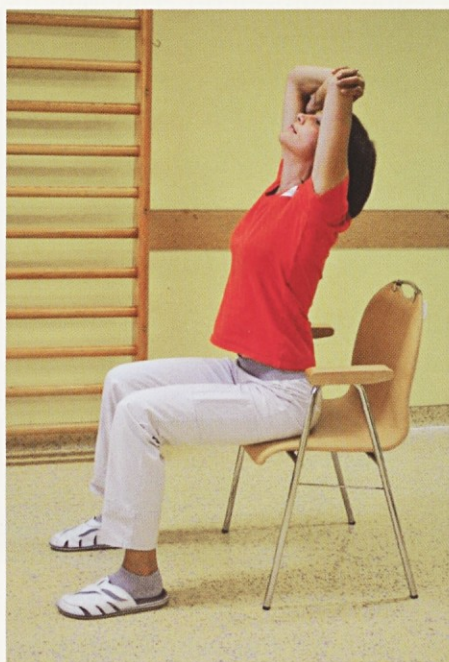


Vaje za hrbtenico

 **Silva Štiherl**, fizioterapevtka

Vas pogosto pestijo bolečine v hrbtenici? Ali veste, da lahko veliko naredite sami za preventivo bolečin?

Za dobro počutje in preprečitev bolečin v hrbtenici naredimo veliko za sebe in svoje zdravje ob rednem izvajanju spodnjih enostavnih vaj.



Kulturne in zabavne prireditve

JULIJ 2017

- 3.7.: Kulinarična delavnica skupaj z otroki Mladinskega centra Tržič
- 6.7.: Praznovanje 103. rojstnega dne stanovalke Metke Kavčič
- 6.7.: Skupina za samopomoč svojcem oseb z demenco
- 11.7.: Sladoledni dan 1. del
- 19.7.: Sladoledni dan 2. del
- 26.7.: Nastop mešanega pevskega zbora Društva upokojencev Radovljica



SEPTEMBER

- 6.9.: Izlet za stanovalce na Jezersko
- 8.9.: Otvoritev razstave Šuštarški sejem in odprtje Uzarjeve sobe
- 9.9.: Tradicionalni domski piknik
- 13.9.: Športne igre skupaj z otroki OŠ Bistrica
- 13.9.: Predavanje in delavnica z naslovom Aromatična kuhinja
- 14.9.: Tržiški semenj
- 20.9.: Dan odprtih vrat
- 27.9.: Predavanje in delavnica: Drobní nasveti za ohranitev zdravja
- 29.9.: Kulturna prireditev ob mednarodnem dnevu starejših

AVGUST 2017

- 3.8.: Skupina za samopomoč svojcem oseb z demenco
- 16.8.–18.8.: LEGO delavnica s Tilnom Tomazinom
- 18.8.: Skupinsko praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojene v mesecih julij in avgust
- 23.8.: Športne igre in sladoledni dan z otroki Oratorija Bistrica



NOVEMBER

- 9.11.: Odprtje razstave Tržiških likovnikov
- 14.11.: Predavanje o življenju z diabetesom
- 20.11.: Nastop Folklorne skupine Sožitje Kranj
- 22.11.: Predavanje o sladkorni bolezni za zunanje obiskovalce
- 28.11.: Izdelovanje adventnih venčkov skupaj z učenci BTŠ Naklo
- 29.11.: Nastop mešanega pevskega zbora KUD Lom
- 30.11.: Fotografiranje stanovalcev s fotografom Petrom Balantičem

OKTOBER

- 20.10.: Kostanjev piknik
- 25.10.: Nastop Mešanega pevskega zbora Petra Liparja iz Kranja
- 27.10.: Praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojene v mesecih september in oktober
- 30.10.: Ustvarjalna delavnica ob Noči čarovnic



DECEMBER


- 2.12.: Obisk Rotary kluba Tržič – Naklo, adventna delavnica
- 5.12.: Zaključna zabava skupin za samopomoč in kosilo za prostovoljke ob Mednarodnem dnevu prostovoljstva
- 6.12.: Obisk Sv. Miklavža v sodelovanju z otroškim pevskim zborčkom Križe
- 15.12.: Praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojene v mesecih november in december



- 15.12.: Igrica in obisk Božička za otroke zaposlenih Doma Petra Uzarja
- 18.12.: Nastop Društva upokojencev Tržič
- 18.12.: Božična sveta maša
- 19.12.: Potopisno predavanje o Nepal
- 19.12.: Obisk Tržiškega bazarja
- 20.12.: Tačke pomagajčke na enoti Deteljica
- 20.12.: Postavitev jasluc v avli doma
- 21.12.: Novoletna zabava z ansamblom Storžič
- 22.12.: Obisk domskega pevskega zbora Slavčki po enotah.
- 22.12.: Slavnostno božično novoletno kosilo po enotah
- 27.12.: Obisk dedka Mraza in obdarovanje stanovalcev



VSE TEČE, IZTEČE

 **Alenka Javornik,**
socialna delavka

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

Prišli

V letu 2017 so od julija do decembra v dom prišli:

Ana Drobnjak, Djuka Manojlović, Suzana Zibler, Dragotin Podgoršek, Pavel Zaplotnik, Janez Ribnikar, Ivanka Krsnik, Renata Hrnčič, Frančiška Zafošnik, Marija Primožič, Karel Leitinger, Walter Steiner, Hermenegilda Bogataj, Marijan Japelj, Jožefa Valjavec, Janez Kastelec, Srečko Studen, Cirila Ahčin, Pavla Perčič in Ana Gojšič.

Umrli

Posloveli smo se od naslednjih stanovalcev: Vinko Dolinar, Jožefa Omejc, Janez Lončar, Marija Koprivc, Marjeta Valjavec, Elizabeta Grašič, Marija Zupančič, Cecilija Kocjan, Ignac Ahačič, Jože Sluga, Ivana Vrevec, Franc Oman, Helena Rozman, Milica Debeljak, Marija Žepič, Ana Ježek in Milena Katarina Kališnik.

Domov se je vrnil Franci Brinšek.



DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi

Depo

sp 908TRŽIČ-Društvo
POKLON jeseni
2018

061



4004900,17

COBISS

podjetje

KNIJARNICA TRŽIČ

