



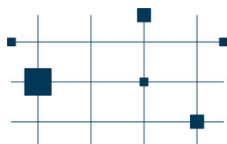
Domača oskrba

NOVIČNIK DRUŽINSKIH IN DRUGIH
NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Žiri, december 2025



Inštitut Antona Trstenjaka
za gerontologijo in
medgeneracijsko sožitje



Slovenska mreža
starosti prijaznih
mest in občin



Kazalo



OSKRBA DOMA IN PO SVETU

Novice s področja dolgotrajne oskrbe	4
Storitve na domu - glavne razlike	11
Zgodbe oskrbe	13

KORISTNE INFORMACIJE ZA OSKRBOVALCE

Operacije in posegi	15
Vaja: streljanje zajca	19

KAJ LAHKO STORIM ZASE?

Osebnostna odpornost	21
Knjiga "Bolj star, bolj živ"	24

AKTUALNE NOVICE

Slo. združenje neformalnih oskrbovalcev	25
---	-----------

PRIJAVNICA NA NOVIČNIK	27
-------------------------------------	-----------

UVODNIK

Dragi družinski in drugi neformalni oskrbovalci!

Pred vami je četrta številka novičnika Domača oskrba, namenjena vsem, ki doma skrbite za bolnega, starostno oslabelega ali invalidnega svojca, pa tudi tistim, ki se na vlogo oskrbovalca šele pripravljate. Novičnik nastaja v okviru programa Starosti prijazna občina Žiri, kjer si prizadevamo krepiti mrežo pomoči starejšim in dostop do zanesljivih informacij.

Tokratna številka je vsebinsko usmerjena na aktualno dogajanje na področju dolgotrajne oskrbe. Na Inštitutu Antona Trstenjaka želimo na razumljiv način pojasniti, kaj prinaša Zakon o dolgotrajni oskrbi. Posebej predstavljamo tudi vlogo občine pri zagotavljanju dolgotrajne oskrbe na domu ter lokalne rešitve, ki so na voljo prebivalcem Žirov.

V nadaljevanju boste našli primerjavo storitev, ki se izvajajo na domu, ter resnične zgodbe neformalnih oskrbovalcev, zbrane v okviru letošnje kampanje ob Evropskem dnevu neformalnih oskrbovalcev. Z njimi želimo poudariti, da oskrba ni le zasebna skrb posameznika, temveč pomembna družbena vrednota, ki potrebuje več priznanja in podpore. Dodali smo tudi praktične napotke za situacije, s katerimi se oskrbovalci pogosto srečujete, ter vsebine, ki vas spodbujajo, da ob skrbi za druge ne pozabite nase.

Če vam bo novičnik v pomoč vas vabimo, da se pridružite naši listi prejemnikov. Dvakrat letno vam bomo glasilo **brezplačno** poslali na dom ali po elektronski pošti. Veseli bomo tudi vaših vprašanj, predlogov in tem, ki bi jih želeli podrobneje obravnavati v prihodnjih številkah.

Želimo vam koristno branje ter prijetne praznične dni, preživete v lepih odnosih s svojimi bližnjimi.

Ekipa Inštituta Antona Trstenjaka

OSKRBA DOMA IN PO SVETU

NOVICE S PODROČJA DOLGOTRAJNE OSKRBE

od 1. decembra 2025

Na Inštitutu Antona Trstenjaka želimo vsem, ki oskrbujete svojce ali potrebujete oskrbo, na enostaven način pojasniti, kaj prinaša Zakon o dolgotrajni oskrbi. Zakon je bil sprejet leta 2023, pravice pa se uvajajo postopoma. Del pravic se že izvaja, od 1. decembra 2025 pa vstopajo v veljavo še tri pomembne novosti: dolgotrajna oskrba v instituciji, dnevna dolgotrajna oskrba in denarni prejemek.

Osnovne pravice dolgotrajne oskrbe so:

- oskrbovalec družinskega člana,
- dolgotrajna oskrba na domu,
- dolgotrajna oskrba v instituciji,
- dnevna dolgotrajna oskrba,
- denarni prejemek.



Te pravice se med seboj izključujejo. Dodatno pa lahko uveljavljate še e-oskrbo (razen pri celodnevni oskrbi v instituciji) ter storitve za ohranjanje in krepitev samostojnosti. V nadaljevanju predstavljamo pravice, ki so nove od 1. decembra 2025. Podrobnejši opis pravic, ki so v veljavo vstopale prej smo opisali v prejšnjih izvodih novičnikov Domača oskrba. Vabljeni pa tudi na spletno stran Inštituta Antona Trstenjaka, kjer smo za vas zbrali gradivo in povezave:

- **1. zvezek** z osnovnimi informacijami o zakonu in predstavitvijo prve pravice, ki se izvaja od 1. 1. 2024 (Pravica do oskrbovalca družinskega člana);
- **2. zvezek**, ki nadgrajuje znanje in vas podrobneje seznani z novostmi - predvsem pravicami, ki v veljavo stopajo s 1. 7. 2025 (Pravica do dolgotrajne oskrbe v instituciji in pravica do denarnega prejema).
- **Uporabne povezave** (vstopne točke, obrazci, usmeritve za občine itn.)

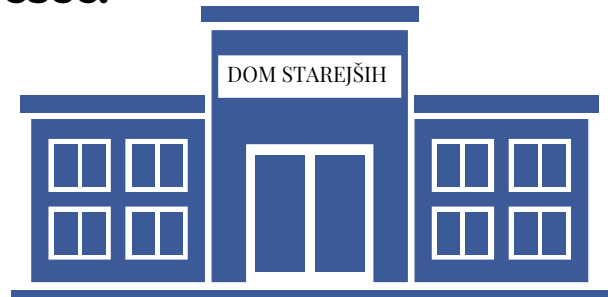


DOLGOTRAJNA OSKRBA V INSTITUCIJI

Ta pravica se izvaja v domovih za starejše. Uporabnik prejema pomoč pri osnovnih in podpornih dnevnih opravilih ter zdravstveno nego, povezano z osnovnimi dnevnimi opravili.

Oskrba je določena v urah na mesec:

- 1. kategorija: 20 ur
- 2. kategorija: 40 ur
- 3. kategorija: 60 ur
- 4. kategorija: 80 ur
- 5. kategorija: 110 ur



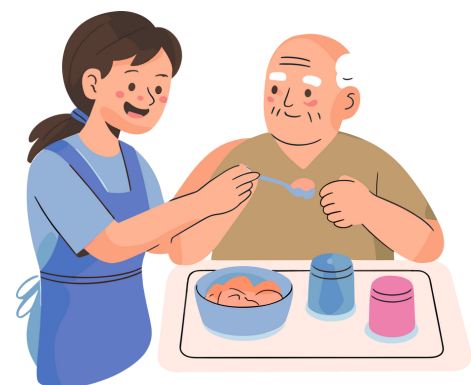
Stanovalci v domovih bodo še naprej plačevali prehrano in nastanitev. Cene standardne nastanitve bodo omejene na višino zagotovljene pokojnine. Storitve dolgotrajne oskrbe v instituciji pa krije obvezno zavarovanje za dolgotrajno oskrbo.

Soglasje za prevedbo

Vsi, ki so 1. decembra 2025 že bivali v domu za starejše, bodo morali dati soglasje za prevedbo v sistem dolgotrajne oskrbe. Izvajalec bo soglasje posredoval vstopni točki, ta pa bo izdala odločbo o kategoriji. Prevedba bo potekala po naslednjih pravilih:

- I. kategorija → 1. kategorija
- II. kategorija → 3. kategorija
- III.a kategorija → 4. kategorija
- III.b kategorija → 5. kategorija
- IV. kategorija → 5. kategorija

Kdor soglasja ne poda, ostane uporabnik institucionalnega varstva po starem sistemu.



Združljive pravice

Uporabniki oskrbe v instituciji bodo lahko uveljavljali tudi storitve za ohranjanje in krepitev samostojnosti, glede na svojo kategorijo.



DNEVNA DOLGOTRAJNA OSKRBA

Dnevna dolgotrajna oskrba je namenjena ljudem, ki potrebujejo podporo in pomoč čez dan, zvečer in ponoči pa se vračajo domov. Izvaja se med 6. in 22. uro. Dnevna oskrba se izvaja v instituciji, najpogosteje v domovih za starejše, lahko tudi v dnevni centrih ali pri drugih izvajalcih dolgotrajne oskrbe.

Obseg storitev oskrbe je:

- za 1. kategorijo sedem ur mesečno,
- za 2. kategorijo 14 ur mesečno,
- za 3. kategorijo 21 ur mesečno,
- za 4. kategorijo 27 ur mesečno,
- za 5. kategorijo 37 ur mesečno.

Združljive pravice

Dnevna dolgotrajna oskrba je združljiva z:

- dolgotrajno oskrbo na domu (število ur dnevne oskrbe se odšteje od obsega storitev na domu),
- storitvami za ohranjanje in krepitev samostojnosti,
- e-oskrbo.



foto: Andreja Valant (vir [google.com](https://www.google.com))

Za občino Žiri je najbližji izvajalec dnevne oskrbe **Hiša generacij** v Gorenji vasi. Več informacij o tej storitvi je objavljenih v decembrskem novičniku Domača oskrba 2024.



DENARNI PREJEMEK

Denarni prejemek je nova denarna pravica, namenjena kritju stroškov oskrbe, ki se dogaja predvsem v okviru družine ali druge neformalne mreže.

Mesečni znesek je:

- za 1. kategorijo 89 € mesečno,
- za 2. kategorijo 179 € mesečno,
- za 3. kategorijo 268 € mesečno,
- za 4. kategorijo 357 € mesečno,
- za 5. kategorijo 491 € mesečno.



Denarni prejemek je naslednik dodatka za pomoč in postrežbo. Ljudem, ki imajo dobro organizirano pomoč znotraj lastne socialne mreže, omogoča, da to pomoč ohranijo in prejmejo denarna sredstva za kritje stroškov oskrbe.

Obiski koordinatorja

Uporabnike bo redno spremljal koordinator dolgotrajne oskrbe:

- za 1. kategorijo enkrat na pol leta,
- za 2. in 3. kategorijo enkrat na tri mesece,
- za 4. in 5. kategorijo enkrat mesečno.

Namen obiskov je preverjati ustreznost oskrbe ter pomagati z nasveti in usmerjanjem.

Združljive pravice

Prejemniki denarnega prejema lahko koristijo:

- storitve za ohranjanje samostojnosti,
- e-oskrbo,
- pomoč družini na domu (socialnovarstvena storitev),
- plačljive storitve socialnega servisa.



Postopek za pridobitev pravic dolgotrajne oskrbe (DO)

1. Oddaja vloge na vstopno točko (pristojni Center za socialno delo)

Zavarovanec, njegov pooblaščenec ali skrbnik vloži vlogo:

- Osebno na vstopni točki za DO na naslovu Koroška cesta 21, Kranj.
- Vlogo je možno oddati tudi na vseh enotah Centra za socialno delo Gorenjska (enota Škofja Loka, Kranj, Tržič, Radovljica ali Jesenice).
- Priporočeno po pošti na: Center za socialno delo Gorenjska, Šuceva ulica 23, Kranj ali
- na elektronski naslov dolgotrajna.csdgoren@gov.si

2. Ocena upravičenosti na domu

Vstopna točka preveri izpolnjevanje pogojev. Svetovalec za dolgotrajno oskrbo - zaposlen na vstopni točki - se dogovori za obisk na domu, kjer pridobi potrebne informacije za pripravo ocene upravičenosti do dolgotrajne oskrbe in načrt priporočenih storitev.

3. Izdana odločba

Iz odločbe, ki jo izda center za socialno delo, je razvidna kategorija dolgotrajne oskrbe (od 1 do 5), v katero se je zavarovanec uvrstil.

4. Odločitev za obliko izvajanja dolgotrajne oskrbe

Na podlagi kategorije upravičenosti se upravičenec sam odloči, katero pravico do dolgotrajne oskrbe želi koristiti.

5. Izvajanje dolgotrajne oskrbe

Za konkretne storitve se upravičenec dogovori s koordinatorjem za dolgotrajno oskrbo (zaposlen pri izvajalcu dolgotrajne oskrbe), s katerim pripravita osebni načrt.

Do vloge za uveljavljanje pravic dolgotrajne oskrbe lahko dostopate preko spletne strani Ministrstva za solidarno prihodnost ali s skeniranjem spodnjih črtnih kod:

VLOGA ZA OSKRBOVALCA
DRUŽINSKEGA ČLANA



VLOGA ZA
DOLGOTRAJNO OSKRBO



VLOGA ZA E-OSKRBO



LOKALNE NOVICE NA PODROČJU DOLGOTRAJNE OSKRBE



OBČINA
ŽIRI



Občina mora po Zakonu o dolgotrajni oskrbi zagotoviti izvajanje dolgotrajne oskrbe na domu. **Občina Žiri je zato podpisala pogodbo s Centrom slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka**, ki za naše občane pomoč na domu že izvaja tudi po dosedanji zakonodaji.

Vlogo za dolgotrajno oskrbo na domu občani oddajo na Centru za socialno delo (CSD) Gorenjske – osebno ali po pošti na vstopno točko. **Natisnjeno vlogo lahko prevzamejo tudi na Občini Žiri.** Informacije o upravičenosti, vlogah in postopku so objavljene na spletni strani CSD Gorenjska, na zavihku dolgotrajna oskrba, lahko pa jih pridobijo tudi na vstopnih točkah ali preko klicnega centra.

Od 1. 5. do 23. 11. 2025 je CSD Gorenjske prejel več kot 1.200 vlog, iz naše občine pa 13, ki so še v obravnavi.



Pomoč na domu se še naprej izvaja po Zakonu o socialnem varstvu, tako kot doslej. Vsi, ki potrebujejo pomoč, se lahko obrnejo na CSS Škofja Loka, pri koordinatoriki pomoči na domu Nataši Kalan, na tel. 04 62 07 226 (od ponedeljka do petka, med 7. in 15. uro) ali preko maila natasa.kalan@css-sl.si. Cena storitve za uporabnika znaša 6,50 €/uro.



Za ažurne, verodostojne in celovite informacije o dolgotrajni oskrbi lahko pokličete državni klicni center na telefonsko številko **114**.



V skladu z uveljavljanjem sistema dolgotrajne oskrbe (DO) je Dom starejših SeneCura Central, PE Pivka, PE Žiri in PE Komenda v zadnjih dveh mesecih **izvedel postopke, povezane s prevedbo stanovalcev v kategorije dolgotrajne oskrbe.**

Do 30. 11. 2025 je bilo potrebno oddati soglasja stanovalcev oziroma njihovih zakonitih zastopnikov za prevedbo v kategorijo dolgotrajne oskrbe. Glede na zaprosilo ministrstva, smo domovi večino soglasij zbrali že do 20. 10. 2025 ter jih posredovali na Vstopno točko Centra za socialno delo Ljubljana, ki je pristojna za nadaljnjo obravnavo. V primerih, ko stanovalec sam ne zmore podati soglasja in nima postavljenega pooblaščenca ali skrbnika, je Dom o tem obvestil Vstopno točko. S takšnim stanovalcem se bo sklenil začasni osebni načrt ter sprožil postopek za postavitev odrasle osebe pod skrbništvo.

Na podlagi obravnave soglasij bo Dom s strani vstopne točke prejel:

- informacijo o upravičenosti posameznega stanovalca do DO,
- seznam primerljivih pravic, katerim se mora stanovalec odpovedati v primeru vključitve v dolgotrajno oskrbo v Domu.

TRENTNO STANJE V DOMOVIH

Na podlagi vseh informacij, ki jih bo Dom pridobil s strani vstopne točke, se bo za vsakega stanovalca posebej pripravil osebni načrt in dogovor o bivanju in prehrani. Nekatere informacije, vezane na upravičenost stanovalcev do storitev dolgotrajne oskrbe smo že prejeli, žal pa še ne vseh. Za stanovalce, za katere smo že prejeli informacije, že intenzivno pripravljamo vso potrebno dokumentacijo, v prihodnjem tednu pa načrtujemo sestanke stanovalci in svojci, da jih informiramo z vsebino posameznih dokumentov ter podpisovanjem le-teh.

STORITVE NA DOMU – GLAVNE RAZLIKE



Poznate razlike med storitvami na področju oskrbe, ki se izvajajo na domu (dolgotrajna oskrba na domu, pomoč na domu, patronažno varstvo)? Vse potekajo v domačem okolju posameznika, a imajo kljub temu pomembne razlike:

Dolgotrajna oskrba na domu je nova oblika pomoči v okviru dolgotrajne oskrbe. Dolgotrajno oskrbo na domu odobri svetovalec za dolgotrajno oskrbo na vstopni točki po oceni potreb. Koliko pomoči človeku pripada (koliko ur), je odvisno od tega, v katero kategorijo dolgotrajne oskrbe (1-5) je uvrščen. Storitve je krita s strani Zakona o dolgotrajni oskrbi in je za upravičenega posameznika brezplačna. Zajema storitve pomoči pri osnovnih dnevnih opravilih (kot so hranjenje, osebna higiena, oblačenje ipd.) in podpornih dnevnih opravilih (kot so gospodinjska opravila, nakup živil, priprava obrokov ipd.), pa tudi storitve zdravstvene nege, vezane na osnovna dnevna opravila (npr. spremljanje krvnega tlaka, sladkorja itd.). V občini Žiri je izvajalec DO na domu CSS Škofja Loka.

**DOLGOTRAJNA
OSKRBA NA DOMU**



**POMOČ NA
DOMU**



**PATRONAŽNO
VARSTVO**



Pomoč na domu je storitev, ki jo v okviru Zakona o socialnem varstvu izvajajo občine prek javnih zavodov ali koncesionarjev. Storitev je plačljiva, a občina najmanj 50% (v praksi okoli 70%) stroškov subvencionira. Storitev lahko obsega: pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih (pomoč pri oblačenju, umivanju, hranjenju ipd.), gospodinjsko pomoč (nabava živil in priprava enega obroka hrane, osnovno čiščenje bivalnega dela prostorov ipd.) in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov (vzpostavljjanje socialne mreže z okoljem ipd.). Namenjena je predvsem starejšim ljudem, ki živijo na svojem domu, vendar se zaradi bolezni ali drugih težav povezanih s starostjo ne morejo več v celoti oskrbovati sami in potrebujejo pomoč. Ta storitev bo ostala aktualna predvsem za tiste, ki ne bodo dosegli praga dolgotrajne oskrbe. Izvajalec pomoči na domu v občini Žiri je CSS Škofja Loka.



Patronažno varstvo je del zdravstvenega sistema. Izvajalke te dejavnosti so patronažne medicinske sestre (diplomirane medicinske sestre), ki za obiske na domu potrebujejo delovni nalog izbranega osebnega zdravnika. Njihove glavne naloge so: oskrba ran (kronične, operativne, odstranitev šivov), odvzem krvi (iz prsta ali vene), aplikacija zdravil (injekcije, protibolečinske črpalke itn.), poučevanje svojcev (pomoč pri učenju pravilnega rokovanja z bolnikom, apliciranja injekcij, deljenje informacij glede medicinsko-tehničnih pripomočkov ipd.), obiski novorojenčkov in preventivni obiski. Storitev je za uporabnika brezplačna, ker jo krije zdravstveno zavarovanje. Izvajanje dolgotrajne oskrbe nima vpliva na izvajanje patronažne službe.

OSKRBA DOMA IN PO SVETU

ZGODBE OSKRBE

Pomen in vloga neformalnih oskrbovalcev sta v Sloveniji še vedno premalo prepoznana. V letošnji kampanji ob Evropskem dnevu neformalnih oskrbovalcev (6. oktober) smo zato zbirali resnične zgodbe ljudi, ki vsak dan skrbijo za svoje bližnje – starše, partnerje, otroke, prijatelje ali sosede. Z njimi smo želeli pokazati, kako raznolika in velika je skupina oskrbovalcev ter kako pomembno je, da prav vsi prejmejo več podpore. Zgodbe so del kampanje, ki je letos potekala pod geslom: »Danes ti, jutri jaz. Danes ti skrbiš zame, jutri jaz zate – podprimo vse, ki nudijo oskrbo. Oskrba je vrednota!«

V oktobru smo z različnimi akcijami ozaveščanja obiskali številne kraje po Sloveniji – Ljubljano, Komendo, Medvode, Log-Dragomer, Sevnico, Pivko, Žiri, Domžale, Kočevje, Mursko Soboto, Novo mesto, Koper in mnoge druge. Dejavnosti smo širili tudi v medijih in na družbenih omrežjih, kjer so številni z nami delili svoje izkušnje.

V letošnji kampanji ob Evropskem dnevu neformalnih oskrbovalcev (6. oktober) smo zato zbirali resnične zgodbe ljudi, ki vsak dan skrbijo za svoje bližnje – starše, partnerje, otroke, prijatelje ali sosede. Na naslednji strani si lahko preberete zgodbo oskrbovalke Mije, vse ostale zbrane zgodbe, ki pričajo o pogumu, sočutju in vztrajnosti oskrbovalcev, pa si lahko preberete na naši spletni strani - s telefonom skenirajte QR kodo na desni strani, ki vas bo pripeljala do zbranih zgodb.



**SKENIRAJTE KODO
IN SI PREBERITE
VSE ZGODBE**



MIJINA ZGODBA

“Skrbim za svojega moža, ki ima multiplo sklerozo. Ne more več hoditi, čedalje težje pa uporablja tudi roke. Njegova bolezen vztrajno napreduje. Pomagam mu pri vstajanju iz postelje, oblačenju, osebni higieni, hranjenju. Skrbim, da ne ostane zaprt v svojem svetu in gre še vedno med ljudi. Peljem ga na sprehod, v trgovino, na pevske vaje, koncert, v cerkev – kamorkoli si želi. Pomembno mi je, da se počuti kot človek, partner, oče. Da ohranja svoje dostojanstvo, občutek lastne vrednosti in samostojnost, kljub vsemu, kar mu je vzela bolezen. Vedno se mi zahvali za pomoč. Vesela sem, kadar je nasmejan, zgovoren in zadovoljen. Zakaj vse to počnem? Zato, ker ga imam rada. Ker sva skupaj že veliko doživela in ker želim, da njegov vsakdan, četudi poln izzivov, ostaja poln lepih trenutkov. Vem, da bi on storil enako zame, če bi bila situacija obrnjena. Pogosto je težko, a ne dovolim, da bi me to zlomilo. S podpora vseh, ki pomagajo, je skrb lažja in bolj obvladljiva. Verjamem, da skrb za bližnje ni le dolžnost. To je tisto, kar nas povezuje in dela boljše. Pomembno je, da vztrajamo ob človeku v dobrem in slabem. Iskreno verjamem, da se dobro z dobrim vrača. Danes jaz pomagam, jutri pa bo morda nekdo drug pomagal meni. Ob vsej skrbi poskušam poskrbeti tudi zase. Vesela sem, da lahko še vedno opravljam svoj poklic in prispevam k skupnosti, ohranjam stike z bližnjimi, obiskujem terapevtsko skupino, hodim v gozd. Le s »polnimi baterijami« lahko ostanemo močni in prisotni ob svojih bližnjih.” - Mija

OPERACIJE IN POSEGI



Kako naj se pripravimo, če gre svojec na operacijo, po kateri bo nekaj časa potreboval popolno oskrbo (operacije kolka, kolena, ipd.)? Kaj pa če starejši človek živi sam? Kako naj se organizira? Ali se lahko na to pripravi že prej?



1. Preden gre svojec na operacijo, moramo razmisliti, kaj vse bo potreboval glede oskrbe, ko se bo vrnil. Razmisliti moramo, kdo vse mu lahko pomaga in si razdeliti oskrbo. Oskrbovanje je zahtevna naloga in če je le možno, naj ne bo le na enem človeku. Vključimo torej čim več ljudi – svojce, sosede, prijatelje ... Pogosto se zgodi, da hčerka, snaha ali žena, prevzamejo celotno oskrbo nase in težko prosijo za pomoč, saj noče obremenjevati drugih, hkrati pa jo skrbi, da drugi česa ne bi storili prav. A tako na dolgi rok ne gre, saj oskrbovalec brez počitka in časa zase slej ko prej izgori. Zato je zelo pomembno, da že pred operacijo **načrtujemo koga vse bomo vključili v oskrbovanje** svojca, se skupaj dogovorimo o načinu oskrbe ter se pripravimo na to, da bodo oskrbe sicer nekoliko drugačne od naše, a to ne pomeni nujno manj dobre.

2. Druga pomembna stvar je, da vnaprej načrtujemo, kje bo človek ležal, kako se bo premikal in kako bo opravljal osnovne aktivnosti, ko bo po operaciji slabše pomičen in oslabil. V veliko pomoč je lahko pravočasna **prilagoditev stanovanja**. Včasih so dovolj že manjši posegi v stanovanje: dobra osvetlitev, držala v kopalnici, odmik drsečih preprog, ureditev predmetov, ki jih starostnik pogosto potrebuje, da so dosegljivi ter vedno na istem mestu. Poleg tega je posteljo dobro postaviti tako, da bomo lahko do nje dostopali iz vseh strani, saj nam bo to olajšalo nego. Več informacij o prilagoditvi stanovanj lahko dobite tudi v pisarni za starejše, kjer imamo zbrana številna gradiva tudi o tej tematiki.

3. Doma pravočasno (še pred vrnitvijo svojca) priskrbimo tudi vse potrebne medicinske pripomočke, ki jih bo potreboval, na primer:

- **invalidski voziček,**
- **bergla,**
- **bolniška postelja:** je priročna za negovanje bolnika, ker ima višje ležišče kot običajne postelje in nastavljiv vzglavni del, kar prihrani napore bolniku in oskrbovalcu,
- **varovalna ograja:** ki jo postavimo ob postelji, da oskrbovanec ne bi padel z nje,
- **trapez:** posteljni ali samostojeci, nudi pomoč pri vstajanju in obračanju v postelji, njegovo uporabo priporočamo po poškodbi nog ali operaciji kolka, ne pa po kapi,
- **posteljna mizica** (da lahko bolnik je kar v postelji),
- **pripomočke za premeščanje:** ena od najbolj vsakdanjih težav pri oskrbi starostnika je premeščanje. Najsi gre za dvig iz postelje na stol ali iz invalidskega vozička v avto, je zelo pomembno, da ima oskrbovalec pri roki pravi pripomoček za premeščanje, kot sta npr. deska za presedanje ali vrtljiva plošča. Ti pripomočki bistveno pripomorejo k razbremenitvi oskrbovalčeve hrbtenice,
- **blazine za podlaganje:** Stalnica v primeru, ko starostnik zboli, je, da se težko prestavlja v postelji. Vseskozi enak položaj in ležanje na istem delu telesa pa seveda ni nič kaj prijetno niti priporočljivo, saj lahko pride do preležanin zaradi konstantnega pritiska. Blazine za podlaganje so oblikovane tako, da se jih enostavno podloži in zamenja položaj, ter da so udobne za bolnika. Ker je higiena še kako pomembna, so najboljše blazine z odstranljivimi in pralnimi prevlekami,
- **toaletni stol:** Pri starostnikih z omejenim gibanjem toaletni stol omogoča opravljanje osnovnih potreb na dostojanstven način. Toaletni stol je zasnovan kot običajen, oblazinjen stol, ki pa ima na sedišču odprtino za toaletno posodo. Namesto toaletnega stola pa lahko uporabite tudi nastavek za toaletno školjko.
- **sedež za kopalno kad ali sedež za tuš kabino.**





**SEDEŽ ZA KOPALNO KAD
IN DESKA ZA PRESEDANJE**



OBPOSTELJNA MIZICA



TRAPEZ



INVALIDSKI VOZIČEK



TOALETNI STOL

Naštete medicinske pripomočke na naročilnico predpiše zdravnik, za uporabnika pa so brezplačni, saj mu pripadajo po zakonu v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja. V prodajalnah z medicinskimi pripomočki pa si za doplačilo lahko izberete tudi drug, enakovreden pripomoček, ki morda stane več, a vam bolj ustreza. Specializirane prodajalne medicinskih pripomočkov ponujajo tudi možnost njihove izposoje. **Izposoja električne negovalne postelje s trapezom za obračanje, varovalnima ograjicama in mizico je na naročilnico ZZZS brezplačna.** Ta sprememba velja tudi za osebe, ki že imajo negovalno posteljo in zanjo trenutno plačujejo prispevek. V kolikor ste/ so vaši svojci upravičeni do brezplačne izposoje negovalne postelje lahko pri izbranem osebnem zdravniku pridobite novo naročilnico, s katero se prekine doplačevanje nadstandarda, posteljo pa si z novo naročilnico izposodite brezplačno.



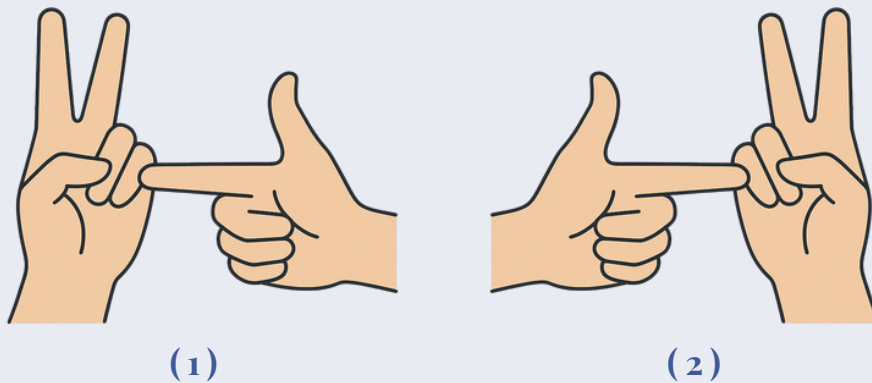
4. Ne glede na to, ali svojec živi skupaj z nami ali sam, si pri njegovi oskrbi, ko se po operaciji vrne domov, lahko pomagamo tudi s patronažno službo, s pomočjo na domu, s fizioterapijo na domu ter z dopoldansko namestitvijo svojca v dnevnem varstvu. Na ta način svojcu zagotovimo kakovostno oskrbo, sebe pa razbremenimo, kar je prav tako pomembno.

VAJA: STRELJANJE ZAJCA

To je preprosta vaja z rokami, ki jo lahko izvajamo stoje, sede ali leže. Je odličen način za vzdrževanje pozornosti (osredotočenosti), koncentracije (da ustreznost usmerimo pozornost kljub okoliškemu dogajanju), hitrost procesiranja informacij, spomin, fleksibilno mišljenje ter povezovanje delovanja obeh možganskih polovic.

Izvajamo jo tako, da roki postavimo predse v izhodiščni položaj (1).

Štejemo do 5 in med tem razmišljamo, kako bomo položaj zamenjali, nato pa položaj spremenimo tako, da je ista figura v drugi roki (2).



To je samo ena od aktivnosti, s katero krepimo nevroplastičnost, ki našim možganom omogoča stalno grajenje možganskih povezav, kar ohranja naše možgane prožne, nas pa prilagodljive in bolj odzivne. Vaja je zanimiv izziv, lahko pa jo stopnjujemo na veliko različnih načinov: roke skrijemo za hrbet, da jih ne vidimo več, štejemo hitreje, zraven delamo počepe, lahko naštevamo imena sadja itd. Vaje delujejo po principu Brain Gym, še več podobno zanimivih vaj pa lahko najdete na spletu (YouTube, Pinterest). Vaje so primerne za aktiven odmor v šoli ali službi, kot individualno učenje, delo v paru ali v skupini. Skupinsko izvajanje je najbolj priporočljivo, saj se lahko medsebojno vzpodbujamo ter nasmejemo na račun drug drugega. Veselo vadbo želim!

*Trdno je lahko le drevo,
ki ga neprestano stresa
veter. Ko se upogiba,
požene močnejše korenine.
– Seneka*



OSEBNOSTNA ODPORNOST

Osebnostna odpornost, prožnost, tudi žilavost (ang. resilience) je proces in rezultat uspešnega prilagajanja težkim ali zahtevnim življenjskim izkušnjam (bolezen, naravne nesreče, izgube ipd.) s pomočjo duševne, čustvene in vedenjske prožnosti ter prilagajanja zunanjim in notranjim zahtevam. Rezultat takšnega soočenja in prilagoditve posameznika na težke preizkušnje ali stres je včasih tudi tak, da se posameznik lahko po koncu preizkušnje celo okrepi. To je vrlina, ki ni tuja tudi družinskim oskrbovalcem.

Odpornost družinskih oskrbovalcev je pomembna za lažje spoprijemanje z izzivi oskrbe. Pomaga nam ohranjati pozitivno naravnost, uravnavati čustva in iskati smisel v vsakodnevnih izkušnjah – tudi v težkih trenutkih.



Oskrba bližnjega je lahko zelo zahtevna, zato je pomembno, da oskrbovalci razvijamo svojo notranjo moč – odpornost. Ta nam pomaga, da se lažje prilagodimo novim okoliščinam, zmanjšamo stres in lažje prenašamo čustveno napetost in utrujenost. Dobro je, da prepoznamo, katere stvari nam pomagajo, ko nam je težko – na primer pogovor, krajši oddih, pomoč drugih ali pozitivno razmišljanje. Če krepimo te strategije, lažje obvladujemo vsakdanje izzive, v oskrbi lažje najdemo tudi kaj dobrega in bolj razumemo, kaj nam ta izkušnja pomeni.

OSEBNOSTNA PROŽNOST



Avtorica:
Špela Žgajnar

je sposobnost spopadanja se z zahtevnimi, stresnimi okoliščinami in dogodki ter okrevanja po njih.



GLAVNE LASTNOSTI:

- 1 čustvena regulacija
- 2 socialna opora
- 3 optimizem
- 4 samospoštovanje, samoučinkovitost
- 5 radovednost
- 6 zaupanje vase
- 7 opredeljevanje problemov

...

Osebnostno prožne osebe imajo
NOTRANJI LOKUS KONTROLE.

Verjamejo, da bodo njihova dejanja vplivala na izid dogodka.

Po stresnih okoliščinah in dogodkih doživijo pomembne pozitivne psihološke spremembe, čemur rečemo

POST-TRAVMATSKA RAST.

KAKO KREPITI PROŽNOST?

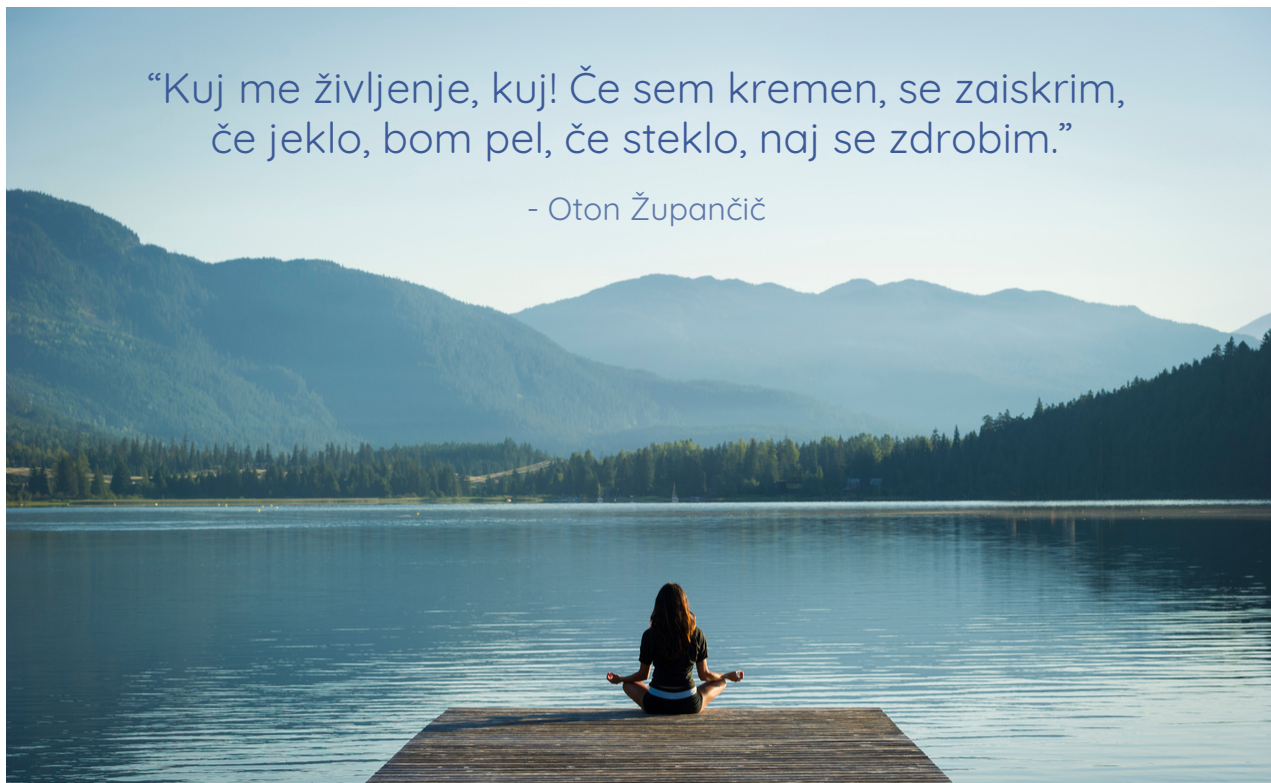
- ✓ iskanje pozitivne plati situacije
- ✓ gledanje na problem kot priložnost za učenje
- ✓ regulacija čustev in izražanje čustev na primeren način
- ✓ osredotočanje na stvari, nad katerimi imamo nadzor



Zgornjo grafiko in priporočila za razvoj osebne prožnosti je pripravila Špela Žgajnar iz Društva študentov psihologije Slovenije DŠPS.

“Kuj me življenje, kuj! Če sem kremen, se zaiskrim,
če jeklo, bom pel, če steklo, naj se zdrobim.”

- Oton Župančič



Osebnostna prožnost ni cilj, ampak pot.

Osebnostna prožnost ni le prirojena lastnost, temveč veščina, ki jo lahko razvijamo. V pomoč so nam lahko naslednje prakse:

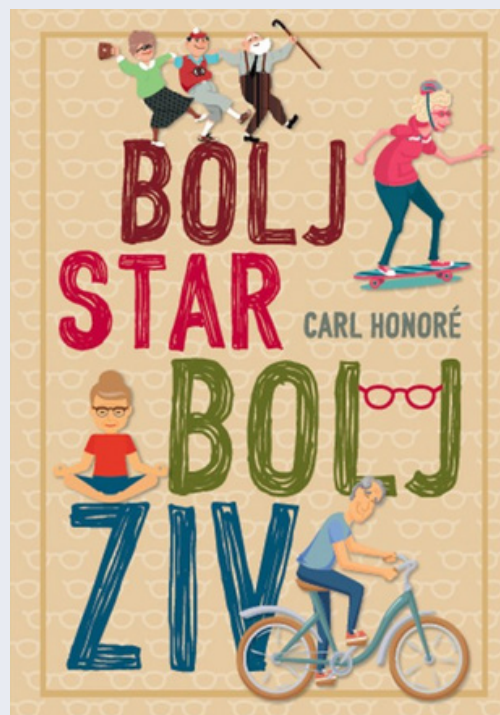
- **Vadite čuječnost:** Bodite prisotni v trenutku in se zavedajte svojih misli in čustev. Čuječnost prinaša notranji mir in povečuje našo sposobnost prilagajanja novim situacijam.
- **Sprejemajte svoje misli in čustva:** Ne bežite pred neprijetnimi občutki. Sprejmite, da so negotovost in nelagodje del življenja.
- **Izpodbijajte neuporabne misli:** Namesto negativnih misli iščite bolj nevtralne, koristne alternative. Na primer, namesto „Nisem dovolj dober“ recite: „Trudim se po najboljših močeh.“
- **Odprite se novim izkušnjam:** Preizkusite nekaj novega ali se pogovorite z nekom, ki ima drugačen pogled na svet. To širi obzorja in krepi odprtost.
- **Razvijajte miselnost rasti:** Namesto, da izzive vidite kot ovire, jih dojemajte kot priložnosti za učenje. Vsaka situacija je lahko nova priložnost za rast!

KNJIGA: BOLJ STAR, BOLJ ŽIV

Ste kdaj pomislili, da staranje ni le pot navzdol, ampak priložnost za rast in novo energijo? Tokrat v branje priporočamo navdihujočo knjigo Bolj star, bolj živ, v kateri avtor Carl Honoré ruši predsodke o starosti in pokaže, kako lahko vsak življenjski korak prinese nove priložnosti. Skozi osebne izkušnje in navdihujoče zgodbe drugih nas avtor spodbuja, da objamemo svoja zrela leta z veseljem, pogumom in veliko dozo ustvarjalnosti.

"Knjiga poka od veselja pri naštevanju primerov pozitivnih praks in zgodb starostnikov, ki znajo živeti s smislom. Potrebno je negovati pozitiven pogled na svet in na staranje, kar nam podaljšuje življenje ter gojiti humor in se smejati, najbolje na svoj račun."

- Manca Košir



Ta knjiga je prava doza motivacije za vse, ki želijo izkoristiti najboljše iz življenja – ne glede na število svečk na torti! Na izposojno je tudi v Krajevni knjižnici Žiri.

SLOVENSKO ZDRUŽENJE NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Slovensko združenje neformalnih oskrbovalcev je organizirano pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka in povezuje družinske ter druge neformalne oskrbovalce iz vse Slovenije. Namen združenja je širjenje informacij in to da, kot je rekel prof. Anton Trstenjak, na področju domače oskrbe 'Skup držimo'. Le oskrbovalci sami namreč vemo, kaj potrebujemo in povezani imamo večjo možnost, da si tudi v Sloveniji uredimo potrebno pomoč – možnost usposabljanja in povezovanja, možnost oddiha, pomoč v obliki storitev na domu ter dnevnega varstva, finančno pomoč, svetovanje in čustveno podporo.

Člani združenja **brezplačno prejemamo e-novičnik**; redne novice s področja oskrbe: od čisto praktičnih, kako pomagati bližnjemu in se bolje znajti v oskrbi, do obvestil o predavanjih in izobraževanjih ter o dogajanju na področju oskrbe pri nas v Sloveniji in v Evropi.

Pridružite se nam!

Za prijavo v Slovensko združenje družinskih oskrbovalcev nam pišite na elektronski naslov ali nas pokličite po telefonu. Članstvo je enostavno in brezplačno. Več informacij in prijava na na:



oskrbovalci@iat.si



064/299-599



skupina Družinski oskrbovalci



www.inst-antonatrstenjaka.si

SPLETNA STRAN

Nekaj gradiva smo za vas zbrali na spletni strani Inštituta Antona Trstenjaka. Med pogostimi vprašanji in odgovori boste morda našli odgovor na svojo dilemo, če vašega odgovora še ni na seznamu, pa vas vabimo, da nam vprašanje pošljete po elektronski pošti in bomo nanj odgovorili.

FACEBOOK SKUPINA

Tisti, ki uporabljate Facebook, se nam lahko pridružite v skupini Družinski oskrbovalci, kjer tedensko objavljamo kratke prispevke na temo družinske in dolgotrajne oskrbe.

USPOSABLJANJE IN SKUPINE SVOJCEV

Pridružite se lahko Skupini svojcev ali kateremu od Usposabljanj za družinske in druge neformalne oskrbovalce®, ki jih izvajamo po različnih krajih v Sloveniji. Usposabljanje obsega osnovno znanje nege, poznavanje bolezni, učenje komunikacije in druge za oskrbo pomembne teme, omogoča izmenjavo izkušenj, na njem pa sodelujejo strokovnjaki različnih področij. Če želite izvedeti, kje potekajo usposabljanja in skupine svojcev, nas kontaktirajte.

YOUTUBE KANAL

Na YouTube kanalu Inštitut Antona Trstenjaka najdete kratke filme na temo nege, oskrbe in skrbi zase. Pogledate si lahko, kako z izvajanjem vaj na postelji pomagati k boljši gibljivosti, kako v starosti prilagoditi stanovanje, kako slabo pokretnega pripraviti za spanje, kako človeka prestaviti po postelji, ... Prisluhnete pa lahko tudi zgodbam družinskih oskrbovalk ter rešitvam, ki so jih našle.

SVETOVALNI TELEFON

Za nasvet nas od ponedeljka do petka od 9. do 15. ure lahko pokličete na telefonsko številko: **064/299-599**



PRIJAVNICA NA BREZPLAČNO GLASILO

IME IN PRIIMEK

NASLOV

TELEFONSKA ŠTEVILKA (neobvezno)

ELEKTRONSKI NASLOV

Brezplačno želim prejemati glasilo za družinske in druge neformalne oskrbovalce (obkrožite):

DA

NE

Želim biti obveščen o aktualnih dogodkih za starejše v občini po elektronski pošti ali po telefonu (obkrožite):

DA

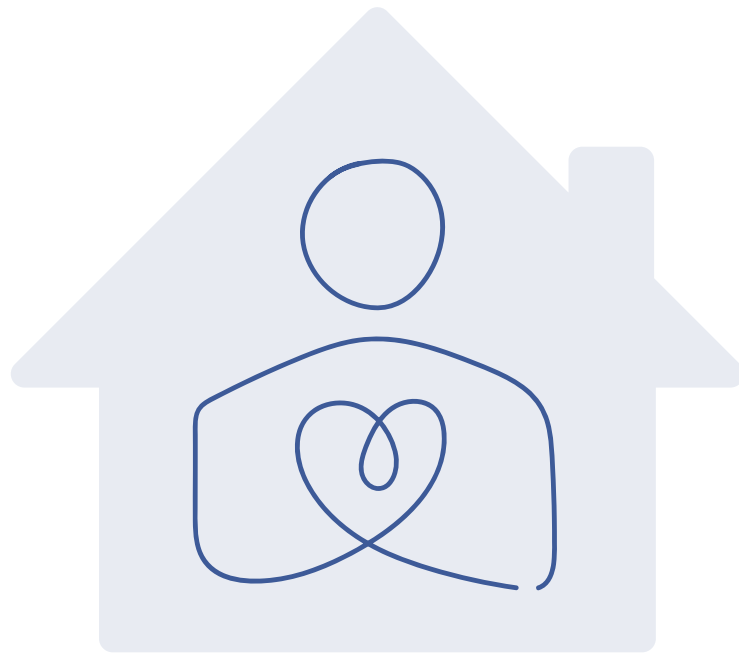
NE

Zanimalo bi me izvedeti več o:

(podpis)

Obrazec izrežite in ga oddajte na Občini Žiri. Prijavite pa se lahko tudi preko telefonskega klica na številko 064 138 553 ali po elektronskem naslovu leja.zakelj@iat.si.

Zgoraj podpisani privolim, da Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje upravlja in obdeluje dane osebne podatke v skladu z izjavo o varstvu osebnih podatkov, ki je objavljena na spletni strani Inštituta (<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/institut/>), za naslednje namene: obveščanje, vodenje evidenc in raziskovalno delo.



SREČNO 2026!



Anton Trstenjak Institute
of Gerontology and
Intergenerational Relations



Slovenska mreža
starosti prijaznih
mest in občin