Dom starejših
občanov
Ljubljana
Bežigrad

»SKUPAJ DELAMO ZGODBE«

Jubilejni mesečnik ob 40 letnici Doma

1977 – 2017

Uvodne misli

Letos praznujemo štirideset let, odkar so se v Dom vselili prvi stanovalci. Dolga prehojena pot, na kateri so se srečevali različni posamezniki. Z zavzetim delom smo se ves ta čas trudili zagotavljati ustrezno oskrbo in nego. Zavedamo se, da je za naše stanovalce izrednega pomena zagotavljati jim osnovne potrebe vsakega posameznika, biti slišan, ljubljen in sprejet.

Skrb za starejše je za razvoj socialnega varstva na področju starejših in širše izrednega pomena. Nenehno razvijanje stroke z novimi pristopi in programi omogoča kvalitetno življenje v starosti.

Življenje v starosti je enako pomembno kot ostala obdobja v življenju posameznika. Z medgeneracijskim druženjem z mlajšo in srednjo generacijo ustvarjamo pogoje za razvoj solidarnosti in sožitja.

Veseli smo, da skozi vso našo pot srečujemo toliko dobrih in zavzetih posameznikov in skupin ter »skupaj delamo zgodbe«.

Hvala vam vsem in vse dobro tudi v naprej.

Marjeta Maruša Kerč

Uvodne misli 1
Skupaj delamo zgodbe 5
Naših 40 let 5
Naš dom – malo za šalo, malo za res 7
Socialna služba 9
Domska zdravnica 9
Zdravstveno negovalna služba 10
Delovna terapija. 12
Fizioterapija 12
Finančno računovodska služba 14
Tehnične službe 15
Splošno kadrovska služba 15
Prehrambena služba. 15
Domski bife 15
Frizer in pediker 15
Obravnava oseb z demenco. 16
Eqalin 17
Paliativna oskrba. 17
Skozi oči medicinske sestre. 19
Objem moje mame 20
Spomini upokojene receptorke metode. 21
Prvi vtisi v domu starejših občanov ljubljana bežigrad 22
Zgodba iz življenja. 23
Literarno popoldne, dne 14.12.2016 24

Proslava ob kulturnem dnevu. 24
Telovadba v domu skozi moje oči. 25
Pustno rajanje (februar 2015) 26
Ustvarjala delavnica skupaj z otroki oš danile kumar 27
Vesela upokojenka. 28
Predbožično petje naših uslužbenk 28
Spomladansko sajenje balkonskih rož (maj 2016) 30
Stanovalci našega doma nastopali v živo v oddaji 'dobro jutro slovenija' 31
Bralna urica 32
Sprehod po ljubljani za spomin ob svetovnem dnevu alzheimerjeve bolezni (september 2016) 32
Olimpijske igre v domu starejših občasnov ljubljana bežigrad 34
Mavrica! 36
Srečna sem 36
Ponosni na našo stanovalko Nevenko Gorjanc 37
Obiskali so nas cicibani 38
Slišali smo pesem partizanskega pevskega zbora 39
Ko te ima še kdo rad 40
Zahvala pralnici, šivalnici, likalnici 40
Zahvala kuhinji in strežbi 41
Vse gre za denar, žalostno 42
Skupaj delamo zgodbe 43
Domski izleti skozi 10 letno obdobje 45
Želimo Vam prikazati čim več utrinkov iz življenja v našem Domu. 48

Skupaj delamo zgodbe

V naši hiši se veliko zgodi. Beseda da besedo, roka da roko. Ljudi je veliko, zato je veliko besed, veliko rok. Skupaj ustvarjamo zgodbe; take zelo intimne, ki izzovejo solze iz oči, smeh na obraz, pobožajo dušo.

V različnih situacijah dnevno smo zaposleni v simbiozi z enim stanovalcem, večkrat v skupini. Vsak dan skupaj pišemo zgodovino.

V vsej tej dinamiki, ki jo ustvarjamo zaposleni in stanovalci, pa ima lepa beseda posebno mesto. Na to nas spomni vsak stanovalec, saj jim največ pomeni iskrena, topla beseda.

Kljub današnjemu svetu, ki ponuja paleto tehnologije in nori v sodobnih izumih, so osnovne človekove vrednote še vedno na prvem mestu. To nas učijo stari ljudje.

Špela Sečnik

Naših 40 let

10. novembra 2017, bo minilo natanko 40 let, odkar je Dom pričel s svojo dejavnostjo, v Stožicah, na Komanovi ulici 1, za Bežigradom v Ljubljani. Na ta dan so pričeli prihajati v našo ustanovo prvi stanovalci. Prišli so iz različnih razlogov z namenom, da si pri nas najdejo svoj novi dom. Prav tako so se pričeli zaposlovati delavci, ki na začetku niso imeli veliko izkušenj za delo s starostniki in mlajšimi invalidi.

Na podlagi novega zakona o socialnem varstvu je Vlada Republike Slovenije v maju 1993 sprejela sklep o preoblikovanju Doma starejših občanov Ljubljana Bežigrad v javni socialnovarstveni zavod. S tem sklepom je prenehalo ustanoviteljstvo občine. Novi ustanovitelj je tako postala Republika Slovenija, ustanoviteljske pravice in obveznosti pa od takrat izvršuje Vlada Republike Slovenije.

V Domu je prostora za 223 stanovalcev. Zgrajen je tako, da ima dve stavbi, ki sta medsebojno povezani v pritličju in v prvem nadstropju. V pritličju se nahaja v ločenem traktu oddelek mlajših invalidov, sama avla pa ima recepcijo, pisarne, prostor za delovno terapijo, kavarno, klubski prostor, jedilnico, fizioterapijo in veliko zunanjo teraso, ki brez arhitektonskih ovir prehaja na vrt. V prvem nadstropju imamo ambulanto. Vse ostalo so bivalni in skupni prostori, namenjeni stanovalcem in delavcem. Pred Domom je park.

V obdobju štiridesetih let, je Dom vodilo šest direktorjev: ga. Mirjam Beličeva, g. Peter Vrhunc, g. Miloš Radojevič, ga. Korelec, mag. Janez Dolšak in sedaj ga. Marjeta Maruša Kerč.

V prvem desetletju od 1977 do 1987 v Domu ni bilo večjih okvar. Popravila in vzdrževanje Doma so bila sproti postorjena. Velik poudarek smo namenili izobraževanju delavcev in sledenju najnovejšim gerontološkim spoznanjem. Udeleževali smo se predavanj gerontološkega društva v slovenskem in jugoslovanskem merilu.

V tem desetletju se je zaposlilo za določen ali nedoločen čas 314 delavcev. Letna fluktuacija delavcev je bila zelo visoka, saj je po normativu delalo 97 delavcev.

V drugem desetletju od 1987 do 1997 so se pričele kazati v Domu različne okvare. Tako smo morali sanirati strope v 5. nadstropju vzhodne hiše in v 3. nadstropju zahodne hiše. Zaradi pronicanja vode so odpadali celi kosi ometa ali pa je voda ob deževju pritekla na oddelke. Leta 1995 smo zato sanirali teraso v 3. nadstropju vzhodne hiše in na njej zgradili nove bivalne prostore za stanovalce.

V tem obdobju se je zaposlilo za določen ali nedoločen čas 154 delavcev, fluktuacija delavcev se je postopoma umirjala.. To je bilo tudi obdobje osamosvojitve Republike Slovenije.

V tretjem desetletju od leta 1997 do leta 2007, pa smo pričeli z obsežnimi adaptacijami in sanacijami celotnega Doma. Tako smo v celoti obnovili tri oddelke za nego, kupili smo nove bolniške postelje za negovalne oddelke, zamenjali smo vsa okna v celotnem Domu, obnovili smo avlo, obe dvigali, jedilnico, delovno terapijo, fizioterapijo, uredili smo klubski prostor, kavarno in teraso, prenovili smo recepcijo in pisarne ter skupne prostore za delavce. V celoti smo adaptirali in obnovili kuhinjo in pralnico ter zamenjali vse stroje in še mnogo drugega, obnavljala se je fasada. Velik poudarek je bil in je še, na izobraževanju delavcev za poklice, ki jih je Dom potreboval za svoje dejavnosti in jih dopušča normativ. Naš moto pri tem se glasi: »Dodajati znanje pomeni prižigati luč.«

Ker se stavba nezadržno stara, je potrebnih čedalje več vzdrževalnih adaptacij, poleg tega pa je vedno več prosilcev, ki so težji bolniki, zato je potrebna prilagoditev prostorov in ustreznih adaptacij. Zato smo v obdobju od leta 2007 do 2017 prenovili dve nadstropji. Obnova je bila temeljita, vse inštalacije, pohištvo, tuši v 12 kopalnicah, 2 apartmaja. Deloma se skušamo prilagoditi potrebam na trgu. Če gledamo dolgoročno, je potrebno razmišljati o višjem standardu bivanja. Popolnoma smo prenovili tudi toplotno postajo, ki je bila ravno tako stara 40 let. Delno smo obnovili tudi vrt. Na obnovo je potrebno gledati širše. Standard bivanja se v domovih zelo hitro razvija, zato moramo ostati konkurenčni.

Načrtov je še veliko. Dela je še veliko. Pristopili smo k projektu E-Qalin, promociji zdravja na delovnem mestu, sodelujemo z nutricistom, prijavljamo se na razpis za javna dela, pridobivamo nove prostovoljce in spodbujamo medgeneracijsko sožitje s sodelovanjem vrtcev, šol, fakultet... V letošnjem letu smo začeli uvajati storitev paliativne oskrbe. Nadaljevali bomo tudi s promocijo Doma v okolici, v lanskem letu smo uspeli povečati število kosil za zunanje uporabnike za 4%. Velik poudarek dajemo tudi medsebojni komunikaciji. Uvedli smo stalne time na oddelkih, s čimer so zadovoljni tudi stanovalci. Letos smo se vključili tudi v evropski projekt, ki obravnava vključenost starejših moških v družbene aktivnosti in v četrtno skupnost. Vodilni partner v projektu je Filozofska fakulteta, ki nas je povabila k sodelovanju.

Letos Dom praznuje okroglo 40 obletnico, kar bomo tudi ustrezno proslavili in si prizadevali, da bodo naši stanovalci kar se da zadovoljni v naši sredini. V novo obdobje vstopamo polni optimizma in želje po doseganju čim boljših rezultatov.

Naš dom – malo za šalo, malo za res

(napisano 2013, odlomek)
stanovalka Ana Pogorelec Tomažič

Že kmalu let bo štir'deset,
odkar zgrajen ta dom je lep,
da tukaj mirno in lepo,
starejših bi življenje blo.

Hiša je visoka ta,
saj »štukov« pet ima,
da včasih prav s planin,
jo doseže sapica.

Prebivalcev dost' ima,
pisana je druščina;
s strani je vseh prišla,
vzhodno pa
dvigalo eno šklepeta.
Projektant je pač bil talent,
prihranit hotel je vsak cent.
Le kaj dvoje bo dvigal,
saj starček nič ne bo nergal,
če on in tovor ta,
kar skupaj sta
pa gor in dol pohajata.
Šmentana ti starost ta,
ta šepa, oni spet krevlja,
pa odpovejo kdaj noge
in tudi glava že manj ve.

Pal'ce, bergle, hojice,
voziček treba vpreči je.

Vse to se staremu zgodi,
saj mlina čudežnega ni,
ki zmlel vse stare bi kosti,
da vem prišla bi mlada, zala vsa,
kot vsaka je nekoč bila.
Zdaj lep si, mlad in poln nad,
al' zatone že pomlad,
že okoren je korak,
ali, tu je že predjamski grad.

Preživljali lepo vse dni,
prav radi bi vsi.

Pred šankom se jih več dobi,
uživajo ob kavici.
Prelepo se to zgodi,
ko simpatija se rodi,
ko pocvita spet pomlad,
saj človek vsak, ima koga rad.

Pa nič zato;
saj stari nauk,
se še glasi:
»Človeku samemu
ni dobro bivati!«

Receptor al' receptorka,
nepogrešljiva sta oba.
Kaj vsak dan se tu godi,
radovedno ju skrbi.
Kje kdo je,
kaj se kje godi,
odgovor tukaj se dobi.
Spreten, vljuden velik mož,
skrbi in dela ima cel koš.
Od strehe do kleti,
se vedno kaj zgodi:
zdaj umivalnik zamašen,
pa stol polomljen, razdrobljen,
tam žarnica več ne gori,
al' televizor, mobi crkne ji,
dvigalo ubogo spet stoji.
Dela ima res za tri,
pa zunaj travco še kosi,
pozimi s snegom se pekli.

Pred časom Dom pa tesen že postane,
nove je dobil sobane.
Tja Hipokrata štab se preseli,
da vse, kar treba, postori,
ko toliko nadlog vsakega teži.

Star človek kakor avto je,
ko zmanjka olja, več ne gre,
goriva novega
mu treba dati je.
Zravnati stare vse kosti,
to fizioterapija poskrbi.

Paziti, da motor ne pregori,
da drob ves dolgo še vzdrži.
Prostor je pomemben ta,
saj drobec kulture
Dom tu ima.

Kdor knjige rad ima,
se vsakomur pozna;
saj znanje, takt mu da.
Knjiga dobra mu um krepi,
človek pa se še uči,
dokler lučka v njem brli.
Uprava Doma pa skrbi,
da vse po regelcih se izvrši,
da zakon se ne prekrši,
da pravi čas vsak račun dobi.

Socialna služba

V Domu sva zaposleni dve socialni delavki, ki prosilce in svojce informirava o življenju v Domu, jim svetujeva glede vložitve prošnje za sprejem v Dom in pomagava pri iskanju rešitev v trenutni stiski.

Zavedava se, da je prvi kontakt z vami temelj za trden in enakopraven osebni odnos, zato razvijava tople in pristne stike. Novim stanovalcem pomagava, da iz svojih bogatih in neponovljivih življenjskih izkušenj črpajo moč za življenje v novem okolju. Stanovalci in svojci se lahko ob stiskah in težavah s prošnjami, željami in pritožbami vedno obrnejo na naju. Ponujava strokovno pomoč pri reševanju osebnih in socialnih stisk, sodelujeva z ostalimi službami v Domu in z zunanjimi institucijami.

Tina Bilič, Tjaša Rošker

Domska zdravnica

Rada bi se vam predstavila ter vse vas pozdravila. Sem Biljana Nikolova Stoilova, rojena v Makedoniji. Diplomirala sem leta 2007 na Medicinski fakulteti v Skopju. Dve leti sem na vasi delala kot splošna zdravnica. Želja po znanju in novih izkušenjah je bila večja od želje, da bi živela v rojstnem kraju. Leta 2009 sem odšla od doma in prišla v Slovenijo. Po kratkem bivanju tukaj sem začela opravljati specializacijo na področju družinske medicine. Zaposlena sem bila 5 let v ZD Litija, kjer sem večina delovnega časa preživela v ambulanti v Domu starejših občanov Tisje. Pridobila sem veliko izkušenj pri delu s starejšimi osebami.

Za veliko kolegov mogoče na videz dolgočasnega dela, ki me je na začetku, moram priznati, prestrašilo, je zame postalo izziv, moj cilj.

Želja, da bi delala tudi po specialističnem izpitu v okolju polnem zdravstvenih težav, v okolju, kjer ljudje potrebujejo toplo besedo in so zato zelo hvaležni, se je uresničila in sem danes tukaj med vami.

Veselim se dela z vami.

Biljana Nikolova Stoilova

Zdravstveno negovalna služba

Zdravstveno negovalne storitve izvajamo 24 ur na dan in vse dni v letu, našim stanovalcem pa se trudimo nuditi celostno in individualno obravnavo, za kar skrbi celoten tim zdravstveno negovalne službe in oskrbe. Zdravstveno negovalni tim sestavljajo vodja ZNO, diplomirane medicinske sestre, zdravstveni tehniki, bolničarji/ negovalci in strežniki. Zdravstveno nego in oskrbo izvajamo na dveh negovalnih oddelkih, dveh stanovanjskih oddelkih (7 nadstropij) in na oddelku mlajših invalidov.

V skrbi za dobro psihofizično počutje stanovalcev sta zelo pomembni fizioterapija in delovna terapija.

Zdravstvena nega in oskrba predstavlja pomoč stanovalcem pri opravljanju življenjskih aktivnosti, ki jih ne morejo več izvajati sami. Poslanstvo negovalne službe je nudenje kakovostne oskrbe in visoko strokovne zdravstvene nege, kar poleg specializiranih storitev vključuje normalizacijo oz. zagotavljanje domačnosti, to je, da vsak dan naših stanovalcev, čim bolj približamo njihovim navadam, posebnostim, kulturi življenja, ki so jo živeli v svojem domačem okolju. Stanovalce vzpodbujamo, da čim dlje ohranijo samostojnost pri tistih aktivnostih, ki jih še zmorejo. Spodbujamo jih tudi k ohranjanju čim večje samostojnosti in krepitvi zdravja in jim s tem omogočamo življenje v okvirih, kot jim ga dopušča starost in njihovo zdravstveno stanje.

S strpnostjo in prijaznim načinom komuniciranja nudimo stanovalcem:

- strokovno izvajanje postopkov **zdravstvene nege**
- izvajanje **medicinsko tehničnih posegov** in pomoč
- **evidentiranje storitev** in vodenje zdravstveno negovalne dokumentacije
- delo v **ambulanti**
- izvajanje osnovne in socialne **oskrbe**
- **stalen nadzor nad počutjem** in zdravstvenim stanjem stanovalcev in ukrepanje v nujnih primerih

Za zdravljenje in spremljanje zdravstvenega stanja skrbi zdravnica splošne medicine, ki je Domu prisotna vsak dan od ponedeljka do petka. Zdravnico stanovalci obiščejo v domski ambulanti, v kolikor pa tega ne zmorejo, jih zdravnica obišče in pregleda v sobah. V času odsotnosti zdravnice se po potrebi posvetujemo s službo splošne nujne medicinske pomoči. Enkrat na 14 dni je v Domu prisotna tudi zdravnik psihiater v popoldanskih urah, ki stanovalce obišče glede na njihove potrebe in po naročilu zdravnice splošne medicine.

Brigita Komurka Stanojević

Delovna terapija

Delovni terapevti želimo pri stanovalcih doseči čim večjo samostojnost na funkcionalnem, psihičnem, kulturnem, duhovnem in socialnem področju. Izhajamo iz potreb posameznika, upoštevamo želje in sposobnosti.

V Domu se srečujemo od naravnih starostnih sprememb, do vidnejših kognitivnih upadov, mišičnih obolenj, nevroloških sprememb, kjer starostnike obravnavamo individualno ali v skupinski terapiji. Delovna terapija daje največji poudarek na dnevnih aktivnostih kot so oblačenje, hranjenje, osebna higiena, uporaba stranišča, pri čemer se upošteva celosten pristop na človeka. Ker je za izvedbo le tega potrebna funkcionalnost človeka, se tako preko pripravljalnih aktivnosti in drugih metod, osredotočamo na najvišje možen napredek. Svetujemo tudi različne pripomočke, ki omogočajo boljšo izvedbo aktivnosti. **Individualne obravnave** so usmerjene rehabilitacijsko, in so namenjene stanovalcem z nevrološkimi obolenji in stanovalcem po psiho-fizičnem upadu.

Med skupinskimi aktivnostmi prevladujejo kreativne tehnike, kognitivne aktivnosti, bralne aktivnosti, pevski vaje, aktivnosti za izboljšanje fizične funkcije roke, literarni krožek, sprehodi, druženja, gospodinjske aktivnosti, filmske aktivnosti, koncerti, prireditve, razstave. V okviru literarnega krožka nastajajo vsebine za domske prireditve.

Delujemo tudi v **medgeneracijskem povezovanju** in v skupinske aktivnosti vključujmo okoliške šole, vrtce, umetniško-kulturna društva.

Sodelujemo s svojci, ko potrebujejo terapevtski nasvet in izobražujemo sodelavce.

Špela Sečnik

Fizioterapija

Staranje je del življenja, neizogiben proces telesnega in duševnega spreminjanja posameznika. S staranjem slabijo moči za telesno delo in napore, posledično zaradi zmanjšanje telesne moči prihaja do bolečine ter omejene gibljivosti v sklepih. Telo v jesenskem obdobju našega življenja potrebuje več pozornosti, zato je naloga fizioterapevta, da skozi gibanje, ki je zelo pomembno v starostnem obdobju, vzpodbujamo, vzdržujemo in izboljšamo zdravstveno stanje stanovalcev, v želji, da bi bili pri svojih aktivnostih in dnevnih opravilih čim bolj samostojni.

Fizioterapevtska obravnava je prilagojena zdravstvenemu stanju stanovalca.

Fizioterapija je zdravstvena disciplina, ki z različnimi tehnikami in metodami vzdržuje, vzpostavlja in izboljšuje psihofizične sposobnosti, krepi naše zdravje in kakovost našega življenja.

REHABILITACIJA poteka v obliki individualne celostne obravnave in je namenjena stanovalcem po nevrološki poškodbi ali obolenju, po poškodbah mišično-skeletnega sistema in operativnih posegih. Posvetimo se tudi udobju in vzdrževanju funkcijskih sposobnosti pri nepokretnih stanovalcih.

PREVENTIVNA fizioterapevtska obravnava poteka po različnih vadbenih programih. Namenjena je vzdrževanju in izboljšanju gibljivosti, mišične moči, telesne vzdržljivosti, ravnotežju in koordinaciji.

Izvajamo:

- skupinsko jutranjo telovadbo telovadbo prilagojeno stanovalcem na invalidskem vozičku in z gibalnimi ovirami
- skupino za trening ravnotežja.

Storitve fizioterapije za zunanje uporabnike

Rehabilitacijsko in preventivno obravnavo ponujamo proti plačilu tudi dvakrat tedensko zunanjim uporabnikom.

V okviru samoplačniških storitev ponujamo terapevtske masaže, manualno terapijo, elektroterapijo, edukacijo in svetovanje.

Čar in bogastvo starega človeka ni to, kar dela, temveč to, kar je in kakršen je.
(*Jože Ramovš*)

Deana Lukanovič, Špela Grilj

Finančno računovodska služba

V teh 40 letih poslovanja Doma so finančno računovodsko službo vodile tri računovodkinje. Gospa Lazarevič Jana je bila zaposlena do leta 1987, ko je njeno delo prevzela gospa Kajba Marija. Gospa Kajba Marija se je leta 2003 upokojila, takrat sem prevzela delo vodje finančno

računovodske službe, ki ga opravljam še sedaj.Marsikdo je mnenja, da se v finančno računovodski službi opravljajo zgolj naloge, ki predstavljajo »nujno zlo«. Res da nimamo neposrednega dela s stanovalci in ne opravljamo dela, ki bi omogočilo lagodnejše življene stanovalcev v Domu, vendar je naše delo prav tako nujno in pomembno za delovanje Doma. Ravno računovodja s pomočjo svojih sodelavk v finančno računovodski službi na koncu leta ugotovi poslovni izid, s katerim se, če je dober seveda, rado pohvali poslovodstvo.. V finančno računovodski službi skrbimo, da zaposleni pravočasno prejemamo plačo, da v Domu dobimo plačilo za opravljene storitve ter da pravočasno poravnamo obveznosti do naših dobaviteljev. Spremljamo finančno stanje Doma in sodelujemo pri načrtovanju poslovne politike Doma. Zaposlene v finančno računovodski službi so vedno v okviru svojih zmožnostih pripravljene pomagati tako zaposlenim kot stanovalcem. Delo v finančno računovodski službi je izredno odgovoren in garaški poklic, za katerega je potrebno veliko strokovnega znanja, ki ga je potrebno nenehno izpopolnjevati.

Pri svojem delu sodelujemo z ostalimi službami v Domu ter gojimo duh pripadnosti Domu.

Vodja finančno računovodske službe Helena Slatinšek

Tehnične službe

Tehnično službo sestavljajo delavci, ki skrbijo za pranje in likanje perila, vzdrževanje prostorov in opreme ter ekonom.

Splošno kadrovska služba

V splošni službi se izvajajo tajniška, kadrovska in administrativna dela, postopki javnega naročanja in receptorska služba, ki jih opravljajo poslovna sekretarka, strokovna sodelavka, direktor in pomočnik direktorja ter dva receptorja.

Prehrambena služba

Prehrambeno službo sestavljajo vodja kuhinje, kuharji in pomočniki kuharjev, ki poskrbijo za okusne in uravnotežene obroke in natakarji, ki hrano servirajo in postrežejo.

Domski bife

Stanovalci se lahko s svojimi sorodniki in prijatelji po ugodnih cenah posladkajo z domačimi sladicami, ki jih pripravijo naši kuharji in okrepčajo z dobro kavico ter ostalimi napitki in pijačami, ali pa ohladijo s sladoledom v Domskem bifeju, ki je odprt vse dni v tednu razen ob praznikih.

Frizer in pediker

Ob torkih in četrtkih prihaja v Dom frizerka, ki stanovalcem nudi frizerske storitve v salonu, stanovalce, ki ne morejo priti v salon, pa uredi tudi v sobi.

Ob četrtkih je v Domu tudi pedikerka, ki stanovalcem nudi pedikerske storitve v salonu, po potrebi stanovalca uredi tudi v sobi.

Obravnava oseb z demenco

Za osebe z demenco se v našem Domu izvaja program, s katerim s strokovno usposobljenim in empatičnim osebjem zagotavljamo namenske individualne ali skupinske aktivnosti, prilagojene njihovem psihosocialnemu stanju.

Dom nima varovanega oddelka, zato so stanovalci z demenco integrirani z ostalimi stanovalci. Oddelek je ustrezno opremljen in deluje v skladu s sodobnimi doktrinami oziroma usmeritvami za delo z osebami z demenco v institucionalnem varstvu starejših.

Pri delu s osebami obolelimi za demenco je stik s svojci zelo pomemben. Potrebno je poudariti, da bolezen ne prizadene zgolj bolnika, ampak tudi bližnje. V okviru obravnave stanovalcev z demenco zato precej časa namenjamo tudi delu z njihovimi svojci. Omogočamo in vzpodbujamo vključevanje v razne skupinske aktivnosti, nudimo pa tudi individualno psihosocialno pomoč svojcem obolelih v stiskah, ki jih doživljajo zaradi bolezni.

V okviru storitve Dom nudi:
- Alzheimer cafe,
- delavnice s svojci,
- psihoterapijo za svojce.

Milena Avbelj

Poslanstvo prostovoljcev

Prostovoljec je lahko vsak, ki se za to sam odloči in želi brez materialnih koristi zase, narediti kaj dobrega za soljudi ali skupnost. Opravljanje prostovoljnega dela širi osebne izkušnje pri delu z ljudmi, prinaša nova znanja in spretnosti ter nove prijateljske vezi in znanstva.

V Domu podpiramo in vzpodbujamo prostovoljno delo. Prostovoljci so vključeni v naslednje aktivnosti in našim stanovalcem nudijo:

- družabništvo
- premagovanje osamljenosti
- pomoč pri vsakodnevnih opravilih
- spremstvo pri nakupih, izletih, zabavah

Trenutno so v prostovoljno delo vključeni dijaki, študenti, upokojenci in brezposelne osebe.

Vsak, ki želi prispevati k izboljšanju kakovosti življenja stanovalcev v Domu, je dobrodošel.

Milena Avbelj

E-QALIN

V letu 2017 smo v naše delo uvedli sistem E-Qalin, vseevropski model upravljanja s kakovostjo na področju socialnega varstva. S tem smo odgovorno pristopili k izboljševanju kvalitete vsakdanjega življenja, izvajanja storitev in zadovoljstva vseh udeleženih, stanovalcev, zaposlenih in svojcev. Prizadevali si bomo, da po obveznem triletnem samoocenjevalnem obdobju pridobimo mednarodni certifikat kakovosti.

PALIATIVNA OSKRBA

Paliativna oskrba je aktivna celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim.

Paliativni pristop v obravnavi bolnika naj bi se pričel že zgodaj po diagnozi neozdravljive bolezni in naj bi se sprva tudi prepletal z zdravljenjem, usmerjenim k upočasnjevanju osnovne bolezni. Z napredovanjem osnovne bolezni pa običajno paliativna oskrba v obravnavi prevlada in se nadaljuje z obravnavo v procesu umiranja, smrti in žalovanja. Oskrba umirajočega bolnika je zgolj del celostne paliativne oskrbe.

V paliativni obravnavi je zelo pomemben enakopraven in aktiven odnos z bolnikom in njegovimi bližnjimi, ki zagotavlja, da bolnikove vrednote in želje vodijo klinične odločitve.

V letošnjem letu smo začeli sodelovati z Društvom Hospic. Skupaj prirejamo Hospic večere z namenom, da stanovalcem, svojcem in zaposlenim približamo pojem paliativne oskrbe, pomen minljivosti in s tem tabuiziramo smrt.

V Domu bomo v prihodnje sestavili paliativni tim, ki bo strokovno usposobljen.

Špela Sečnik

»Vsi smo na poti med rojstvom in smrtjo, na poti iskanja ljubezni in smisla. Kako je umreti, ne vemo. Ko gre za umiranje, potrebujemo koga, ki je z nami, ki mu zaupamo, ki se zaveda, kaj se dogaja, in ki ne daje površnih odgovorov in je pripravljen hoditi po poti strahu.«

Marija Cehner, Slovensko društvo Hospic

Daj vsakemu dnevu priložnost, da bo najlepši v tvojem življenju

Ko se začneš spraševati, kaj je življenje, to ni preprosta zadeva. V življenju ni matematike, da je dva plus dva vedno štiri. Vsak človek je drugačen in vsak ima svoje slabosti, strahove, spretnosti, pomanjkljivosti, in zato ne velja en sam nasvet za vse ljudi. Dostikrat se sprašujem, če je lev kralj vseh živali, čeprav drži, da nekateri živijo dlje, imajo več poguma, imajo ostrejši vid, se bolj disciplinirano zbujajo, ampak človek ima vseeno več zmožnosti, ki jih lahko odkrije. Če bi se poglobili, bi lahko bili vedno zadovoljni, namesto da smo nezadovoljni zaradi želje po denarju, oblasti, monopolu in podobno. Človek ob rojstvu joka, umreti pa bi moral z nasmehom, ker je bil zadovoljen z leti, ko je pošteno živel. To pomeni čim manj nemira, neviht, bolezni. Velikokrat tožimo nad svojimi težavami in trpljenjem, v nas pa je prisotna moč in je žal ne prepoznamo. Najlažje je stokanje, namesto da bi se spravili na kakšen šport, jogo, meditacijo, pa če hočete tudi vero. Če si zadovoljen sam s seboj, potem ni problem prenašati dobra počutja, dobro voljo, nasmeh in dobra dejanja na druge. Človek je izpostavljen težavam, ker je pozabil od kod izvira. Vsak človek, tudi če je lahko na visokem položaju, živi v bogastvu in izobilju, a nič od tega ga ne more obvarovati pred nezadovoljstvom, kakor temelji našega življenja, to je poštenje, ljubezen... Za zaključek bi se vprašal in razmišljal o samozavesti, samopodobi, volji, pogumu in vztrajnosti, kar so zame najpomembnejše stvari.

Na koncu bi ocenil, da je življenje kot vreme, en dan sončno, drugi dan pa že deževno.

Čistilec Frenk

Intervju z gospo Ivanko Vindiš, srčno negovalko v našem Domu

»Rojeni ste v Šabcu v Srbiji, ste poročeni, imate sina in hčer. Kdaj ste prišli v Ljubljano?« »V Ljubljano sem prišla 29.10.1979.«

»Kdaj in kje ste naredili šolo za negovalko in bolničarko?« »Za bolničarko sem šolo naredila leta 1996 in sicer na Srednji zdravstveni šoli na Šubičevi ulici, zdaj je tam Gimnazija Jožeta Plečnika.«

»Katerega leta ste nastopili službo v našem Domu?« »Službo sem nastopila takoj, ko sem prišla v Ljubljano leta 1979, pričela sem kot negovalka.«

»Kako ste kot mladenka doživljali prvo službo pri nas in kako jo doživljate sedaj?« »Takrat sem bila stara 16 let in prvič v službi brez izkušenj, sedaj pa jih imam že veliko in to delo obvladam.«

»Katere bistvene stvari so se spremenile od prvih let, odkar ste pri nas in danes?« »Praktično nič, samo veliko je novih zdravil in materialov.«

»Koliko osebja se je v tem času zamenjalo?« »Do sedaj so bili štirje direktorji in pet glavnih sester. Zamenjalo se je veliko negovalk in medicinskih sester.«

»Kaj vam je najbolj lepega ostalo v spominu pri delu s stanovalci?« »Težko bi izpostavila kakšen poseben dogodek, vedno pa so lepa praznovanja rojstnih dni, praznikov in podobno.«

»Zadnja leta vas videvamo le na »zahodni strani« hiše. Ali ste delali tudi na drugih oddelkih?« »V začetku sem bila nekaj časa na negovalnem oddelku, sedaj pa sem že zelo dolgo časa na stanovanjskem oddelku, vsaj v 80% vseh delovnih dni.«

»Kako na vaše življenje vpliva izmensko delo, predvsem nočno delo?« »Izmenskega dela sem se navadila, nočnega pa ne opravljam več, saj sem že srečala Abrahama.«

»Si želite kakšnih sprememb, ki bi olajšale vaše delo?« »Želim si le to, da bi bilo več osebja, ki bi bil na oddelkih kot stalen kader.«

»Hvala vam, da ste privolili v ta intervju.«

stanovalec Marko

Skozi oči medicinske sestre

Jutro je. Nočna sestra vpisuje raport.

»Dobro juro, kako je bilo?«

Zaspano se ozre na jutranjo ekipo in komentira: »Ne vem, komaj nam je uspelo.« in predaja raport.

»Naspi se,« ji rečem. »Bom,« zaspana odgovori, medtem ko odhaja.

Mislim si, še dobro, da je to njena zadnja nočna. Vprašam se, če bo »zvozila« domov. Utrujena.

Odhajamo na oddelke. »Ej, punce, gremo delat«, spregovori glavna sestra.

Stanovalci se že zbujajo. Gremo po sobah. Priteče vodja iz oddelka mladih invalidov (OMI): »Ena mi manjka. Potrebujemo pomoč. Bo šlo?«

»Malo nas je,« se sliši glas sester, negovalk. »Dobro, gre ena na OMI,« odloči vodja.

Vstopamo v sobe, zaspani obrazi, postelje »bomba«.

»Dolga noč je bila, zjutraj bi pa spala,« se sliši glas stare gospe.

Vstop v naslednjo sobo: »Pa kje ste, zvonim in ni nobenega.«

»Tu smo, gospa«

Končno, jutranja nega je za nami. Čas je za zajtrk.

Iz jedilnic se sliši glas: »Pojedla sem. Peljite me na fizioterapijo, da ne bom zamudila!« »Samo trenutek gospa, da nahranimo še druge stanovalce,« ji odgovorim.

»Kaj drugi, zamudila bom?!« odločno zavpije.

Pred dvigalom vrsta. Slišim vznemirjenje: »Kaj je sedaj to? Že pol ure čakamo! Eno dvigalo imajo. Ne morejo narediti še enega?«

Nasmehnem se. Pred petindvajsetimi leti sem prišla v Dom. Nisem si predstavljala takega »živ-žava«. Ob odhodu iz klinike mi je sodelavka rekla, da v domovih za ostarele ljudje le životarijo in da moram delati tam, kjer se kaj dogaja.

Zlata Hodžić

Objem moje mame

Delam. Zvoni zvonec v eni sobi. Vstopim: »Prosim gospa«

»Sestra, zakaj moje hčerke ni? Cel teden ne prihaja.«

»Včeraj je bila. Še sadje vam je prinesla. Imate ga na nočni omarici.«

Pogleda in reče: »To ni moje«

Zraven je mobitel. »Jo lahko pokličete« me prosi.

»Seveda«, kličem in dam gospe telefon.

Na drugi strani telefona se oglasi glas: »Povej mami. Kaj kličeš?«

»Kje si cel teden?

»Včeraj sem bila pri tebi. Pridem vsak dan po službi. Včeraj se mi je mudilo. Bila sem na kratko pri tebi. Sadje sem ti prinesla.«

Odloži telefon. Grem iz sobe. Med vrati slišim: »Sestra!«

Pogledam. »Me lahko objamete, kot bi objeli svojo mamo?«

Stopim k njej in se nagnem nad posteljo. Vidim drobno gospo pred sabo v podobi svoje mame.

»Sestra, vem, da nisem vaša mama, ampak rada vas imam.«

Zlata Hodžić

Spomini upokojene receptorke metode

V domu Bežigrad sem se zaposlila 1. 1. 1978. Sprejela me je takratna direktorica ga. Mirjam Belič. Pred tem sem imela leto in pol delovne dobe, preostala leta pa sem do upokojitve delala (službovala) tu v Domu za Bežigradom. Ker sem po poklicu gostinski tehnik, sem se takrat prijavila na razpis za delo v strežbi (jedilnica – bife), kjer sem ostala petnajst let.

S Stanovalci smo se lepo razumeli. Takrat je bilo veliko več pokretnih in bolj zdravih oskrbovancev. Več so se družili. Leta so tekla in naša prva direktorica ga. Beličeva se je upokojila. Prišel je novi direktor g. Vrhunc Peter, ki je tudi ostal do upokojitve. Do obeh direktorjev (in vseh kasnejših) sem imela veliko spoštovanje. Takrat so se stanovalci družili tudi po oddelkih, npr. za Silvestrovo so pri obloženi mizi pričakali novo leto. Med delavci in stanovalci je vladal prelep odnos, bili smo kot velika družina. Po odhodu g. Vrhunca je postal direktor g. Miloš Radojevič, ki je bil že zaposlen v Domu kot pomočnik direktorja. Bil je zelo gospodaren in imel je socialen čut, a tudi zelooo strog. Z njim smo vsako leto odšli na izlete, kjer smo se še bolj spoznali in se imeli lepo.

Kadar smo se med seboj obveščali , kakšne volje je direktor, smo vprašali, kakšno je vreme? Če je bil odgovor »oblačno« smo vedeli, kako se ravnati, ob sončnem vremenu pa sploh. Ha ha ha ...

Že v času ,ko je bil direktor g. Vrhunc in pomočnik g. Radojevič, sem močno zbolela. Po operaciji hrbtenice se nisem več vrnila na staro delovno mesto, prosila sem za premestitev. Od takrat sem bila na recepciji ves čas v nasprotni izmeni s svojim možem Markom, da sva lažje poskrbela za varstvo najinih sinov, Urbana in Gabra, ki sta se rodila v tem času. Na delovnem mestu receptorke sem se zelo veliko naučila, pridobila dragocene izkušnje. Sicer je pa delo tu predvsem precej stresno in se odvija v intervalih. Moje zadnje obdobje dela v Domu, je bila direktorica ga. Korelc, po njeni upokojitvi pa g. Janez Dolšak, ki nas je po zelo kratkem času tudi zapustil. V tem obdobju sem izvedela veselo novico. Izpolnjevala sem vse pogoje za upokojitev in po 37 letih tudi odšla. Življenje in delo v Domu se je lepo umirilo,

ko je ga. Maruša Marjeta Kerč privolila, da postane naša šesta direktorica. Gospo Kerč smo že od prej dobro poznali, ker je bila zaposlena kot socialna delavka, ki je stanovalce prijazno sprejemala, ko so prihajali v naš Dom.

Ker nikoli ne reci nikoli, sem se tudi jaz po enem letu vrnila in občasno delam kakšen dan in zdi se mi prav fino, ko vas zopet malo vidim.

Ob tako lepem jubileju – štirideseti letnici Doma Bežigrad vsem iskreno čestitam in želim uspešno delo še naprej.

Metoda Čebulj

Prvi vtisi v domu starejših občanov Ljubljana Bežigrad

Veseli me, da so vsi uslužbenci Doma zelo prijazni do nas starejših, ki smo tukaj nastanjeni. Prijazna beseda mi je olajšala trpko bolečino, ki sem jo čutila, ko sem morala zapustiti svoje stanovanje – torej svoj dom. Sedaj je ta ustanova moj dom in se navajam na življenje tukaj. Moram priznati, da življenje tukaj dobro funkcionira, od direktorice do zadnjega stanovalca, se odvija po ustavljenem »hišnem redu«, kot en velik stroj. Počutim se kot en člen v verigi ljudi, ki se tukaj nahajajo oziroma se nahajamo. Pišem o svojem doživetju tukaj in to mi pomaga, da se osredotočim na dobre strani tega življenja, saj je na razpolago več aktivnosti, le poiskati jih je treba. Še se čutim novinko in se želim vključiti v »domsko življenje«. Pri tem mi pomaga moja dobra in skromna narava. Vsem želim samo dobro in prijazna ter hvaležna sem za vsako prijazno besedo in gesto. Tukaj v »domskem življenju« prevladuje prijaznost, kar me veseli in opogumlja. Rada bi kaj prispevala k temu vzdušju tudi sama in se vključila. Sostanovalka v sobi je dobra do mene in me razume, jaz pa njo, torej se sprejemava takšni, kot sva. Tritedensko bivanje tukaj je še vedno zelo novo, vendar se privajam.

stanovalka Kordiš A

Zgodba iz življenja

Ko prvič zagledam en droben obraz,
potem pa začutim utripek srca.
Sem stisnila h sebi in dojko ti dala,
saj mati takrat sem prvič postala.

Rastel si, zrastel, postal si krepak,
takrat v domovino prišel je sovrag.
Prijel si za puško, odšel v polmrak,
in zadnjič prestopil domači si prag.

Pot tvoja vodila te je na Dolenjsko,
Na Čatež prišel si z brigado 12-o.
Tonilo je sonce in čriček je pel,
ko nekdo ti mlado življenje je vzel.

Čez mesecev polnih skoraj deset,
odhitela po tebe v neznani sem svet.
Te iščem in kličem, a tebe nikjer,
le kje naj te najdem in v katero grem smer.

In slednjič zagledam skromno gomilo,
takrat pred menoj se vse je stemnilo.
In vendar te našla sem dragi moj sin,
prenesti te hočem tja v vznožje planin.

Smo skrbno kopali, iz groba pobrali
ostanke tvoje samo,
Oh kaj naredila je s tabo morana,
in zemlja pustila samo je skelet.

Lepo razmestili jih v torbo popotno,
jo stisnila k sebi,
v kraj pohitela,
kjer nekdaj sem tebi uspavanke pela.

Smo v grob te družinski nato položili,
slovensko zastavo za tebe spustili.
So borci ti dali sabljev pozdrav,
nesmrten ostal boš moj sin partizan.

stanovalka ga. Murn

Literarno popoldne, dne 14.12.2016

Ob 15. uri je bilo v jedilnici posebno vzdušje. Nestrpno pričakovanje! Zaslišali so se ubrani akordi na pianinu, ki ji je izvajala ga. Marija Bizjan.

Nato pa milozvočni stihi pok. Olge Vesel. Govorijo o njeni težki mladosti v taborišču, življenju brez staršev in kasnejših srečnih in težkih trenutkih.

Zatem pa igriva otroška in možata zrela poezija pred petimi leti umrlega Toneta Pavčka.

Tudi sedanji literarni ustvarjalci v Domu so se predstavili.

Ves program je poživljala prelepa glasbena spremljava.

Vsi smo bili zadovoljni, da se je prireditve udeležil tudi sin pogojne Olge Vesel. Ob zaključku se je zahvalil za povabilo in se ganjeno poslovil.

stanovalka A. Pogorelec T.

Proslava ob kulturnem dnevu

Februarja praznujemo osrednji kulturni in državni praznik – Prešernov dan, ki je tudi dela prost dan. V našem Domu smo ob tej priložnosti s sodelovanjem stanovalcev in zaposlenih, pripravili prireditev v spomin našemu pesniku Francetu Prešernu.

Idejni vodja in organizator proslave je bila stanovalka doma Ana Pogorelec Tomažič. Nastopili so zunanji gostje, stanovalci doma pa tudi zaposleni.

Pod vodstvom delovne terapevtke je proslavo popestril domski pevski zbor.

Stanovalec oddelka mlajših invalidov Jure Bortek je s pomočjo pripravnice delovne terapije prireditev tudi posnel.

Proslavo si je ogledalo veliko število stanovalcev doma, ki so bili s prikazanim zadovoljni, tako da je ponovitev naslednje leto skorajda nujna.

Telovadba v domu skozi moje oči

Spomladi leta 2012 sem pričel s telovadbo pri Mladeni skupaj z manj pokretnimi stanovalci, saj sem tudi sam bil slaboten od bolezni. Telovadba mi je pomagala, da sem si utrdil mišice. Tri tedne poleti istega leta je telovadbo vodila Maja, študentka 3. letnika fizioterapije. Izvajali smo veliko novih vaj in je bilo zelo zanimivo.

Ko se je Mladena upokojila, sem telovadil pri Dušanu, toda tam mi je bilo dolgočasno, saj so bile vaje vedno enake in po točno določenem vrstnem redu., ženske pa govorijo, da je bil perfekten. Zahvalil sem se mu za vse dni, katere sem pri njem telovadil in končal za precej časa.

Takrat sem imel veliko drugih aktivnosti in sem raje vozil sobno kolo ter si sam določil čas za to aktivnost. Pri Špelci, ki je sedaj na porodniškem dopustu, sem naredil 20-minutni test za ravnotežje, nato pa sem se odpravil na »Jankovičev bicike(lj)«, ki ga vozim še sedaj.

Kmalu, ko se je Petra vrnila s porodniške in me povabila na telovadbo, sem ponudbo sprejel in sedaj z veseljem sodelujem, saj to je pravi balzam za moje telo. Vaje so raznolike in vmes se tudi kaj pošalimo, vendar telovadimo zelo intenzivno in se vedno oznojim. V telovadnici nas je vedno 14-18.

Nekajkrat so vodile študentke delovne terapije na Fakulteti: Nina, Sara in Lucija. Tudi pri njih mi je bilo prijetno »turnati«, čeprav so se še malo lovile, katere vaje naj bi izvajali. Večkrat sem bil tudi pri Deani. Ona pa je, vsaj v mojih očeh, prava profesionalna fizioterapevtka. Škoda je samo to, da naše »telovadke« nočejo novih izzivov. Zadal sem si nalogo, da dokler bom pri močeh in sorazmerno zdrav, bom redno telovadil pri Petri in Deani, mogoče pa tudi pri kateri drugi.

stanovalec Marko

Pustno rajanje (februar 2015)

Pravijo, da je čas pusta »narobe svet«. Podobe tega časa, ko je svet obrnjen na glavo.

»Pust je res poseben praznik, morda dan pozabe, morda dan naše notranje spreobrnitve. Morda celo prelomnica v življenju.«

(*Primož Hieng*)

Tako smo v Domu prebudili nekaj svoje domišljije in se, že tradicionalno ob zvokih glasbe, zavrtele male in velike šeme. Nekaj utrinkov s pustovanja si oglejte v spodnji galeriji.

Ustvarjala delavnica skupaj z otroki OŠ Danile Kumar

Pred dnevi so nas obiskali otroci OŠ Danile Kumar, da nam pokažejo različne izdelke sestavljene iz papirja. To so se naučili v svoji šoli. Bili so prijazni. Naučili so tudi nas, kako se iz raznobarvnega papirja da sestaviti marsikaj. Sama sem ustvarila pikapolonico, ki je bila sestavljena iz več delov. Bila je odlično narejena – haha☺ Seveda sem si jo prisvojila, da jo pokažem svojim vnukom, pravnuku in sinu, da vidijo, kaj vse zmore njihova babica in prababica.

Obisk otrok iz bližnje šole je bila odlična ideja Doma in naše delovne terapevtke. Otrok smo bili zelo veseli, saj je bil njihov obisk prijetna sprememba v našem vsakdanu. Kljub temu, da smo že kar v letih, smo z veseljem delali stvari, ki se jih otroci učijo v šoli.

Hvala otrokom za obisk in želim si, da nas kmalu spet razveselijo.

Stanovalka Silva

Vesela upokojenka

Sem upokojenka,
po srcu še mladenka,
čeprav več nisem mlada,
zapojem vedno rada.
V športu sodelujem,
družabno se udejstvujem,
vesele sem narave,
ne branim se zabave.
Bom penzijo dobila,
en šnopček bom popila,
z njim se bom ogrela,
pa bom še bolj vesela!

stanovalka Ivanka Jakopič

Predbožično petje naših uslužbenk

V petek, 23. decembra 2016, so nas zjutraj pri zajtrku presenetile naše uslužbenke s pesmijo na napev Cin Cin Cin, zvončki pojejo, , prirejen za naš Dom. Priredila jo je naša socialna delavka Tina. Prepevale so po vseh oddelkih. Povsod so dobile aplavz, saj so se res potrudile in odlično zapele. Zborovodja je bila Mateja Šebenik, pele pa so: direktorica, Tjaša, Ema, Tina, Milena, Urška, Deana, Tanja, Alenka, Helena, Sabina, Doroteja.

Stanovalci smo dobili to kot darilo od naših uslužbenk za začetek božičnih praznikov. Ob tem lahko sami vidite, kako se naše vodstvo rado vključi v naš vsakdan. Lahko jim samo čestitamo.

Pesem, ki jo je napisala naša socialna delavka Tina:

Zunaj mrzla zima je,
pobelila bo vse,
čas praznikov je tu,
lepih misli in miru.

V Domu Bežigrad,
skupaj lepši je vsakdan,
trudimo se, da bo bolje,
ne manjka pa nam dobre volje.

Bežigrad, Bežigrad,
Dom najboljši je,
Na Komanovi ulici 1 nahaja se, hej!

Bežigrad, Bežigrad, Dom najboljši je,
ko smo skupaj, »fajn« nam je,
tako bo še naprej.

Zato želimo vam,
da bo srečen vsak dan,
naj v srcih večna bo mladost, zdravje in radost!

stanovalec Marko Finec

Spomladansko sajenje balkonskih rož (maj 2016)

Vsako leto je naš Dom lepo okrašen z balkonskim cvetjem. Krasijo ga vsem znane bršlinke. V ta namen vsako leto, in tudi letos, organiziramo skupno sajenje rož, ki je pravi domski praznik. Že drugo leto zapored so se nam pridružili učenci OŠ Danile Kumar, ki res radi pridejo in pomagajo našim stanovalcem.

Dogodek smo pripravili na novo urejenem vrtu. Iz sajenja rožic se je razvil pravi družabni dogodek. Vsi stanovalci, ki so bili prisotni, so imeli možnost posaditi bršlinko.

Človek, ki ljubi cvetlice, ima dobro srce.

Ljudska modrost

Stanovalci našega doma nastopali v živo v oddaji 'dobro jutro slovenija'

Oddaja je bila v petek, 18. 9. 2015. Vodila jo je Ana Tavčar Pirkovič. V oddaji sta bila gosta dr. Tatjana Kofol Bric, spec. za soc. zdravje, in Samo Babuder, psihoterapevt. V občinstvu smo sedeli stanovalci iz DSO Ljubljana Bežigrad in stanovalci iz DSO Tabor. Častni gost je bil Vasilij Polič Vasko, vrhovni sodnik in pisatelj. Vabljena je bila tudi igralka Ševfa Drolc, ki je svojo odsotnost opravičila. Tema oddaje je bila » Zakaj živijo ženske dlje?«

Zakaj ženske doživijo daljšo življenjsko starost kot moški? Nekaj odgovorov in pojasnil iz občinstva in telefonskih sporočil.

Ženske bolje skrbijo za svoje zdravje, imajo bolj odporen imunski sistem, pomembna je zaščitna vloga hormonov. Ženske imajo večji čut za družino, otroke, starše. Ljubezen do otrok ji daje moč, odgovornost. Starost ženske je višja, število porodov je danes manjše. Moški umirajo zaradi posledic alkoholizma, kajenja, težkega dela v rudnikih, v prometnih nesrečah. Med moškimi je več samomorov, srčnih bolezni, redkeje hodijo na zdravniške preglede kot ženske. Moški so tudi vzdržljivi, je pa več depresije pri njih, hitreje obupajo, bolezni jih bolj prizadenejo.

Moški so bolj nagnjeni k samodokazovanju (močan nadjaz), pri ženskah ta vidik ni tako izpostavljen. Deček si vzame očeta za vzor. Moški so bili spoštovani doma in v službi. Imeli so svoje pozicije, da so vzdrževali družino. Poročeni živijo dlje, motivira jih skrb za družino. Čutijo obveznost do preventivnih programov, v katere se vključujejo. Danes mlade mamice živijo bolj napredno, moški se več posvečajo otrokom, družini, svoje žene bolj podpirajo.

Upokojitev ženske doživljajo različno. Nekatere imajo dovolj dela in ne pogrešajo službe. So bolj prilagodljive in imajo več prostega časa.

Častni gost Vasko Polič je izjavil, da ima rad vse ženske. Hvaležen je za vse življenjske izkušnje, ki jih je prejel pri svoji babici, mami in sedaj ženi.

stanovalka Milena Dobernik

Bralna urica

Kaj pa tukaj žvenketa?
Gospod Marko kavo kuha,
to se že na daleč duha.
Potlej jo gospem postreže,
ki se kava jim prileže.

Animatorka pa bere
in možgani so na preži,
da dalj časa bodo sveži.
Bistra misel kroži,
čvek – čvek in nasmeh se sproži.

Tako še uro govorijo,
potem pa rečejo adijo.
Tista, ki se javi,
pa na koncu vse pospravi.
Včasih Marko sam to postori,
da se kuhinja blešči.

stanovalka Sava Mrevlje

Sprehod po Ljubljani za spomin ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni (september 2016)

V soboto 24. septembra smo se stanovalci ob 8^{15} zbrali v avli Doma. Prostovoljka Olga nam je razdelila oranžne majice z logotipom Doma. Nato smo se s taksiji odpeljali do Moderne galerije, kjer je bil zbor pohodnikov.

Udeležilo se nas je 11 oskrbovancev, gospa direktorica, socialna delavka Tina, prostovoljka Olga s svojo vnukinjo Mašo ter seveda vodja, strokovna sodelavka Milena.

Pred Moderno galerijo smo se posedli za mizami, ki so nam jih pripravili, in naročili kavice, prinesli pa so nam tudi čokoladice in štručke, nato pa nas je pozdravil podžupan Dejan Crnek in nam zaželel dobrodošlico ter nas povabil, da pridemo na magistrat, ko se bo končal program, ki sta ga izvajala pevka in kitarist.

Ko se je program končal, smo se peš odpravili proti tromostovju, nekaj pa se jih je peljalo z mestnim »kavalirjem«, in naprej do Rotovža. Tam so nas pogostili s piškoti, sadjem, potico in sokom.

Podžupan nas je še enkrat pozdravil in nam razlagal o lepoti zelene Ljubljane, koliko dreves imamo zasajenih ob 35 km Poti spomina in tovarištva – PST, o čisti in kvalitetni vodi, ki jo imamo, in da se nam ni treba bati zanjo še mnoga desetletja.

Obljubil je tudi, da bo, seveda, če ga bomo povabili, prišel v naš Dom sam ali pa tudi župan Janković.

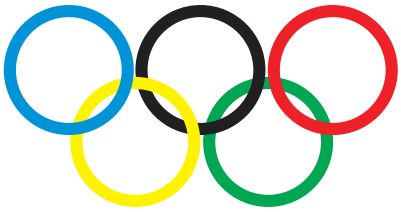
Poslovili smo se in odšli do spomenika Valentina Vodnika, od tam pa so nas taksiji odpeljali v Dom na kosilo.

Ta izlet po Ljubljani je bil čudovit, saj smo imeli tudi idealno vreme, udeležili pa smo se ga že drugo leto.

stanovalec Marko Finec

Olimpijske igre v Domu starejših občasnov Ljubljana Bežigrad

V sredo, 17. avgusta smo imeli domske olimpijske igre. Prvotno je bilo mišljeno, da se bodo odvijale na terasi, toda zaradi slabega vremena so bile prestavljene v jedilnico. Otvoritev smo proslavili s petjem slovenske himne in »navideznim« olimpijskim ognjem.



Bil je to peteroboj z različnimi prvinami:
1. hitrostne ovire
2. približanje ploščkov v kvadrate
3. zadevanje frizbijev v koš
4. metanje obročkov na stožce
5. Žogico na vrvici je bilo treba spraviti v pritrjeni obroč na palici.

Na igrah so tekmovali naslednji stanovalci: Ivanka Jakopič, Marija Martini, Jožef Martini, Franc Dolenšek, Marko Finec, Nikolaj Jesihar, Leopold Marinič. Sredi iger se je vključil Janez Podobnik, a njegovih rezultatov nismo upoštevali.

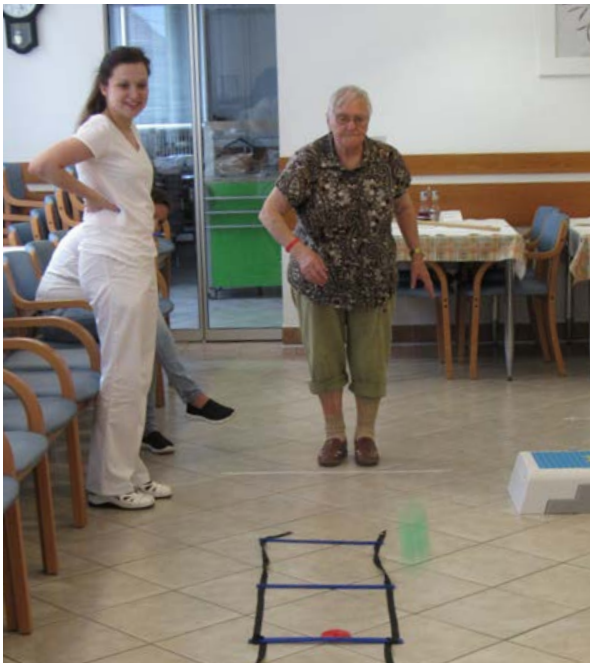
Tekmovanje je bilo napeto do zadnjega meta. Navijačev je nekaj bilo, žal bi jih bilo več, a so mislili, da bo tekmovanje odpadlo zaradi slabega vremena.

Prireditev je bila zelo dobro organizirana. Glavna sodnica, delovna terapevtka, Špela je strokovno spremljala dogajanje, prav tako njeni pomočnici Barbara in Sabina.

In še rezultati: bronasto kolajno je dobil France Dolenšek, srebrno Marija Martini, zlato pa Marko Finec. Seveda smo dobitniki odličij prejeli tudi nagrade v obliki sladoledov.

V imenu tekmovalcev se zahvaljujem Špeli, ki se je zares potrudila, da je tekma bila odlična.

V Ljubljani, 24.8.2016
stanovalec Marko



Mavrica!

Sedaj je morda tisti čas,
ko Slovenci si vsi sežemo v roko
in stisnimo jo k srcu krepko.
Smo kot mavrica vseh barv ,
razpeti čez neskončno nebo,
kot mavrica ob sončnem zahodu.
Pomislite, koliko nas bo!
Slovenci so dol na jugu, ob morju,
pa drugi prav na severu,
jih najdeš v Ameriki,

Na dnu dol v Avstraliji.
Na Luno še nobeden ni šel,
kaj pa veš, kaj čas prinese.
Slovenci smo kot ob sončnem mavričnem zahodu;
združimo in obkrožimo to našo lepo domovino,
velika ni, a naša je gotovo.
Podajmo torej si roko!
To moje je, Slovencem vsem, iskreno in srčno povabilo!

stanovalka Zofija Marija Šrekl

Srečna sem

Imela sem infarkt. V bolnišnici sem bila tri tedne. Od tam sem prišla v Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad. V Domu so me zelo lepo sprejeli in se dobro zanimali za moje zdravje. Hvaležna sem za to uslugo. Med bivanjem v Domu sem ponovno zbolela. Zdravniki so mi rekli, da n e bom več hodila. Z svojo dobro voljo in pomočjo drugih sem ponovno shodila. Danes hodim z hoduljo in sem samostojna. Srečna sem. Hodim na telovadbo, na petje, občasno pa tudi kaj ustvarjamo.

Hvala lepa vsem, ki ste mi pomagali v času moje bolezni.

»Kjer je volja, je pot.«

stanovalka Slavica Trplan

Ponosni na našo stanovalko Nevenko Gorjanc

Nevenka Gorjanc živi v našem Domu. Tu ima poseben status; je stanovalka z najdaljšim stažem bivanja v tej hiši. Vselila se je davnega leta 1977. Dom starejših občanov je bil prvi dom v takratni Jugoslaviji, ki je ustanovil oddelek za mlajše invalide. Bil je namenjen mlajšim in aktivnim invalidom.

Na tiste čase ima zelo lepe spomine. Z nasmehom na obrazu pove, da je na oddelku bilo čudovito vzdušje. Bili so super družba. Hvaležna je, da je z bivanjem tu, dobila več možnosti za aktivno življenje. Razlika od danes in takrat je, da so bili takrat vsi zelo aktivni, danes pa se je oddelek spremenil v negovalnega.

Njena strast je slikanje. Slikarstvo ji predstavlja pobeg v drug svet in v njem je samostojna. »Na tem področju jaz doprinesem in dan mi ne gre »v prazno««, pove gospa Nevenka.

Lepa, topla beseda ji veliko pomeni. Opaža, da se zaposlenim tu vedno bolj mudi. Razmišlja, da je to zaradi pomankanja kadra. Želi si, da bi bilo več zaposlenih in vse bi bilo bolj umirjeno.

Gospa Nevenka je tudi članica združenja dvanajstih slikarjev, ki slikajo z usti.

Njene slike smo že občudovali na razstavi v avli našega Doma. 15. februarja 2017 je bila otvoritev razstave njenih slik z motivom čebele v Čebelarskem muzeju v Radovljici.

Založba UNSU iz Ljubljane izdaja ob določenih praznikih serije voščilnic in drugih razglednic – dela slikarjev oz. njihovih združenj.

V letošnji izdaji velikonočnih in drugih motivov so izdali tudi delo slikarke gospe Nevenke: voščilnica v kuverti z motivom konja.

Stanovalci in delavci Doma ji iskreno čestitamo.

stanovalka Milena Dobernik

Obiskali so nas cicibani

Obiskali so nas malčki iz vrtca CICIBAN.

Pričakali smo jih v polni jedilnici našega Doma. Skrbne vzgojiteljice so jih pripravile na zanimiv nastop.

S svojo otroško prisrčnostjo, bistrostjo in nagajivostjo so sijajno prikazali prizorček iz Muce Copatarice.

Njihova igrica je bila tako dobro izvedena, da kar nismo mogli verjeti, da kaj takega zmorejo malčki, ki so komaj dobro odrasli plenicam in so na videz še tako nebogljeni.

Res, gre največja pohvala vzgojiteljicam, ki jih učijo prvih potrebnih znanj in spretnosti, pomembnih za njihovo kasnejše šolanje in uspešnost v življenju.

Vsi smo se iz srca nasmejali, ko so mali nadobudneži zganjali domiselne norčije, razmetavali copatke, da je vse frčalo. Muca Copatarica jih je spet skrbno pospravila v škatlo.

Ob tem smo si mislili: »Iz teh glavic pa še kdaj kaj bo.«

Zahvaljujemo se požrtvovalnim vzgojiteljicam in njihovim varovančkom za prelepo doživetje. Takih obiskov si še večkrat želimo, saj nas spominjajo na čas, ko so nam naši otroci in vnuki delali največje veselje.

stanovalka Ivanka Jakopič

Slišali smo pesem partizanskega pevskega zbora

Ob dnevu upora proti okupatorju in prazniku dela 1.maju so nas 26.4.2017 obiskali člani Partizanskega pevskega zbora iz Ljubljane.

Doživeto in iz srca je zadonela njihova čudovito uglašena večglasna pesem.

Med poslušalci jih je bilo veliko, ki so jih tudi s kretnjami in navdušenjem polglasno spremljali.

Po končanem programu se je dirigent obrnil k publiki in vsi smo zapeli z njim.

Nad starejšim, so te pesmi močno odjeknile, saj smo se mnogi spominjali, kako smo jih kot otroci prepevali v najtežjih dneh vojne.

Tudi moj mož, Slavko Krajnc, ki je že štirinajstleten odšel v partizane, je bil ob poslušanju tega ubranega petja zelo ganjen in prevzet.

stanovalka Lidija Krajnc

Ko te ima še kdo rad

Ko se postaraš, dobiš občutek, da te ne potrebujejo več. Otroci zletijo kot ptički iz toplega gnezda in si ustvarijo vsak svoj dom. Kljub njihovi bližini, se znajdeš sam. Mali vnukec pa se neopazno navezuje name.

Vprašal me je: »Stara mama, boš ti kmalu umrla?« »Ne vem«, sem mu presenečeno odgovorila. »Veš, stari ljudje pač umrejo prej kot mladi.« Pa mi pravi: »Jaz bi pa rad, da bi ti še dolgo živela.« »Zakaj pa?« sem ga vprašala. »Ker te imam rad!« Tako toplo mi je postalo pri srcu ob teh besedah. Pomislila sem: »Glej, pa sem nekomu le potrebna.«

Prisrčno sem ga stisnila k sebi. Ta ljubezen je prišla iz čistega otroškega srca.

Oh, otroci, kako me osrečujete vse življenje!

stanovalka Marija Zofija Šrek

Zahvala pralnici, šivalnici, likalnici

Spoštovana ga. Ramiza Šabanović!

»Koliko časa pralnica v Domu že obratuje in koliko časa Vi delate tukaj?«

»Pralnica obratuje od samega začetka Doma. Sama delam v pralnici že 30 let. Začela sem delati kot perica – likarica, zadnjih 12 let sem vodja pralnice.«

»Kakšno je Vaše delo, ali se pri delu pojavljajo kakšne težave?«

»Moje delo je, da večinoma skrbim za osebno perilo, za sredstva pri delu, da se pravilno in ekonomično uporabljajo, za razporejanje delavcev, za zbiranje ponudb za tekstil, sama izbira teh in nenazadnje ostala dela v pralnici, kadar so dopusti ali druge odsotnosti.

Delo v pralnici je fizično zahtevno, dnevno operemo od 550 – 600kg perila. V poletnem času je težje, ker temperatura narašča in je v pralnici zelo vroče. Eden od problemov je pa tudi neoznačeno perilo, ki prihaja v pralnico. Takšnega perila imamo zelo veliko in na žalost ne moremo ugotoviti, čigavo je.«

»Slišimo, da marsikje primanjkuje kadra za delo. Ali bi lahko tudi v pralnici izpostavili to težavo?«

»V pralnici imamo isto težavo kot ostale službe, kar se tiče kadra. Leta 2007 nas je bilo zaposlenih 7, naslednje leto je bilo število zaposlenih 6. V letu 2011 je ena od delavk odšla v pokoj, od takrat je v pralnici 5 zaposlenih.«

Za Vaše težko in požrtvovalno delo se Vam osebno in vsem delavkam v pralnici, likalnici in šivalnici v imenu stanovalcev Doma in tudi ostalih, ki sprejemajo Vaše usluge, v imenu Mesečnika, iskreno zahvaljujem.

Doroteja Pukšič

Zahvala kuhinji in strežbi

V prejšnji izdaji Mesečnika smo se pogovarjali o delu v pralnici z go. Romizo, tokrat smo o samem delu in zadovoljstvu povprašali vodjo kuhinje g. Momčilo Mutavzića, z njegovo nadomestnico go. Kristino Pirc in go. Marjano Bukarica, zaposleno v razdeljevalni kuhinji in strežbi v Domskem baru in jedilnici.

»Kakšni so Vaši pogoji za delo?«

G. Momčilo: »Lahko bi bili boljši, če ne bi bilo toliko bolniških odsotnosti.«

»Med stanovalci velikokrat slišimo, da je hrana premalo raznolika. Kaj porečete na to? Ali ste dostopni slišati pripombe?«

G. Momčilo: »Veliko stanovalcev ne mara hrane kot je prosena kaša, ajdova kaša, kus kus, riž kot priloga. Vedno sem dostopen, da slišim pripombe.

»Kdo so Vaši dobavitelji hrane?«

G. Momčilo: »Naši dobavitelji so: Postojnske mesnine d.o.o., Mesarstvo Bedrač s.p., Pivka d.o.o., Mlekarne Celea d.o.o., Žito d.d., Mercator d.d., Impuls Domžale d.o.o., Sipic d.o.o..

»Ali se kdaj zanimate, katera hrana pogosto ostaja na krožnikih, kaj sklepate oz. kaj ukrepate pri tem?«

Ga. Kristina: »Pri sestavljanju jedilnikov nam pomaga nutricionist, nato pa ga pregleda še oseba, ki so jo izbrali oskrbovanci sami. Vendar pa se najdejo posamezniki, ki so sicer v manjšini, ki niso zadovoljni s hrano. V takšnih primerih se skušamo osebno pozanimati, čemu nezadovoljstvo, a te osebe pri tem zanikajo, da bi bilo s hrano karkoli narobe.

Prav tako slišimo, da po Domu širijo govorice, da so nezadovoljni s hrano.«

»S kakšnimi težavami se srečujete pri delu v kuhinji?«

Ga. Kristina: »Zaradi velike odsotnosti delavcev, zaradi bolniškega dopusta, imamo pomanjkanje delovne sile.«

»Koliko obrokov na dan pripravljate in koliko za zunanje uporabnike?«

Ga. Kristina: »Na dan pripravimo približno 900 obrokov (zajtrk, kosilo, večerja). Za zunanje uporabnike pa pripravljamo 110 porcij kosil.«

»Ali Vas dodatno dežurstvo pri šanku obremenjuje?«

Ga. Marjana: »Če me obremenjuje, je odvisno, za kaj gre. Če to ni konstantno, me ne obremenjuje.«

»Izvedeli smo, da je predvidena obnova terase. Ali veste, kaj lahko pričakujemo?«

Ga. Marjana: »Če bo terasa pokrita, s fiksno streho, bo to za nas lažje, ker ne bo treba za vsak dež pobirati blazin s stolov. Lepo.«

Na splošno so vsi zadovoljni s kuhinjo in strežbo. V imenu stanovalcev in delavcev Doma se osebju kuhinje in strežbe iskreno zahvaljujemo. Vsi se zavedajo, da je težko kuhati za toliko ljudi in toliko okusov in da je vaša še delo težavno in zahtevno, zato želimo, da bi vnaprej vse potekalo v naše in vaše zadovoljstvo.

Doroteja Pukšič

Vse gre za denar, žalostno

... in tudi gre, res je. Ker danes nobene stvari več, nihče ne želi narediti zastonj. Včasih smo hodili na kmete delat, da smo si zaslužili oz. dobili hrano. Danes mladi že zgodaj gredo v službe, predpogoj dobro plačilo. Praksa za ljudi ne pomeni več napredka, če to ni pogojeno z denarjem. Svoje otroke sem vozila v hribe, da so videli, kako je potrebno delati, da lahko nekam greš.

Prej je še kdo naredil kaj zastonj, danes več nobeden. Prej so bili moji vnuki navajeni, da so dobili žepnino, ko sem se preselila v Dom, je to odpadlo. Sinu sem rekla, da bi jih rada videla, ko mi je odgovoril, da nimajo časa, sem rekla, naj pridejo po denar in res so prišli. Otroci ne spoštujejo starejšega in se ne zavedajo, da bodo tudi sami stari. Z denarjem si nekoč ne bodo mogli privoščiti dostojanstva in spoštovanja, ki bi si ga kot starostnik zaslužili, če ga sedaj ne premorejo do sočloveka. Medosebni odnos je v današnjem svetu prav tako odvisen od denarja. Prav tako tudi sama rabim denar, da sem lahko tukaj, kjer sem, v Domu.

Denar, ki ga pri nekaterih ljudeh primanjkuje za hrano, drugi vlagajo v luksuzne objekte, v razkošje, ki ga človek ne potrebuje. Denar je vendarle potreben, ampak če človek nima pravih medsebojnih odnosov, ni življenja.

Odnos do sebe je važen, v prvi vrsti pa je spoštovanje do drugega. Če bi človek pri sebi našel mir, potem ne bi bilo vojn, kjer navsezadnje gre znova za denar. Primerjava tega nam pošastno razkrije, kako smo pozabili, kaj je tisto, kar šteje. Kaj pa šteje? Delo, ker delo je vse. Z delom bogatimo okolico, pa naj si bo delo na sebi, pomoč drugim, službeno delo, vzgoja. Delo naj bo ljubezen in potem bo tudi denarja dovolj za vse.

Zame je človek, človek, pa naj bo čisto navaden ali bogataš. Je samo človek.

stanovalka Vera Maslo

Skupaj delamo zgodbe

Stanovalka ga. Lapuš ponosna na breskve, ki so zrasle na njenem balkonu (avgust, 2010).

Najstarejša stanovalka ga. Malerič praznuje 106 let (6.januar 2017).

Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad decembrski lampijon na ogled postavi (Ljubljana, Kongresni trg, december 2008).

Taborniki postavili taborni šotor na domskem vrtu (maj 2011)

Domski izleti skozi 10 letno obdobje

Izola 2007

Postojna, Predjamski grad 2008

Izola 2009

Vršič, 2010

Ljubljanska tržnica, 2011

Goričko, 2011

Bled 2012

Lipica, 2012

Jelenov greben, Olimje 2013

Dolina Radovne, 2014

Z vlakcem na Ljubljanski grad, 2014

Otočec, Novo mesto, 2015

Koper, 2016

Planica, Kranjska Gora, Ruska kapelica, maj 2016

Piran, Lipica, maj 2017

Logarska dolina, 2017

Želimo Vam prikazati čim več utrinkov iz življenja v našem Domu.

So dokaz, da je starost lepa, barvita,
le če si človek to dovoli.

Izdal:
Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad

Direktor:
Marjeta Maruša Kerč

Oblikovanje in priprava:
Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad
Glavni urednik: Špela Sečnik

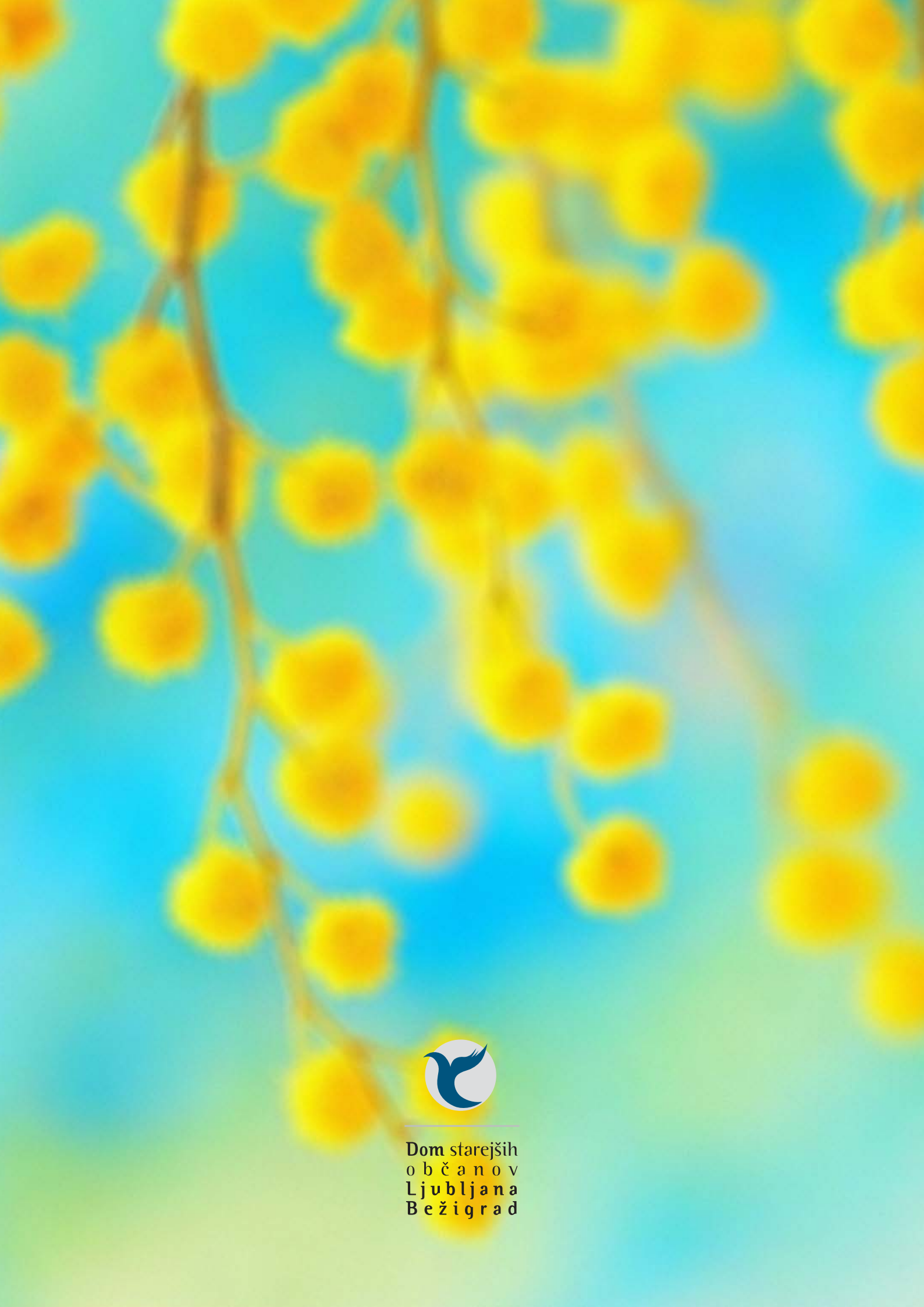
Uredniški odbor:
Marjeta Maruša Kerč,
Doroteja Pukšič,

Stanovalci iz literarnega krožka:
Ana Pogorelec Tomažič,
Marko Finec,
Milena Dobernik.

Leto izdaje:
September 2017

Naklada:
700 kosov

Tisk:
SCHWARZ PRINT d.o.o.



Dom starejših
občanov
Ljubljana
Bežigrad