

# NAŠ DOM



*Glasilo Doma upokoјencev Kranj*

*Poletje 2024*



## NA PRAGU POLETJA

V domu smo že vse bolj poletno razpoloženi, saj se že hladimo s sladoledom, kadar nas sonce greje.

V naših gredah je že posajen paradižnik, tu so nam pomagali študenti Višje strokovne šole BC Naklo. V domu so tudi študentje Fakultete za organizacijske vede, ki izvajajo različne projekte. Skupaj smo praznovali državni praznik.

Poskrbeli smo tudi za malo sprostitve zaposlenih, saj smo organizirali strokovno ekskurzijo v Koper, kjer smo si ogledali Dom starejših ter izmenjali izkušnje.

Zavedamo se težav glede pomanjkanja kadra, pomagamo si z upokojenci in študenti ter prostovoljci.

Dolgoročno si želimo, da bo s strani države izraženo več razumevanja za te težave in tudi spremembe plačnega sistema, ki bo višje vrednotilo delo zdravstveno negovalnega osebja. V preteklih mesecih smo prejeli kar nekaj zahval svojcev, ki so prepoznali naš trud pri izvajanju oskrbe, kljub trenutni situaciji. Našim zaposlenim je to veliko priznanje za njihovo delo.

Pred nami pa so tudi pomembni izzivi, to je prenova čajne kuhinje in prenova ene kopalnice, kjer bomo izvajali tudi aroma terapijo v negi. Tega se resnično veselimo.

Prijetno prebiranje naše revije v toplih poletnih dneh vam želim.

**Nadja Gantar**



## DOGAJALO SE JE

Pomlad je bila precej muhasta, a smo vseeno izkoristili sončne dneve in se nastavili soncu, se sprehodili v mesto. Z zvestimi prostovoljci iz podjetja Krka in Medgeneracijskega društva »Z roko v roki« smo obiskali mesto, preverili, kaj je novega in se posladkali v mestni slaščičarni.



Na vrtu smo uredili vrtno grede. Uspevajo nam jagode, drobnjak, peteršilj, šetraj, ognjič, bazilika. Študenti Višje strokovne šole BC Naklo pa so nam podarili paradižnike in jih posadili skupaj s stanovalci.



Tudi letos smo se predstavili na Paradi učenja. Na stojnici smo med drugim predstavili naš Dnevni center, ki deluje s polno paro v čudovitih prostorih. Več o tem v prispevku Teje Smole.



## KONCERTI

Prvi maj ne bi bil pravi praznik brez tradicionalne budnice Pihalnega orkestra Mestne občine Kranj, ki so stanovalce že malo po šesti uri zjutraj privabili pred dom, na balkone in okna. Postregli smo jim s tradicionalno domsko potico. Z veseljem smo opazili, da je pihalni orkester vse mlajši in da sodeluje ogromno mladih glasbenikov. Tako se nam za tradicijo ni treba bati.





Veliko je bilo glasbenih dogodkov. Sodelovali smo v akciji »Vseslovensko petje s srcem« in na skupinah prepevali z vso Slovenijo. Konec aprila sta nas obiskala dva pevska zbora. Mešani pevski zbor Vrelec iz Škofje Loke je s slovenskimi, srbskimi in makedonskimi napevi navdušil stanovalce. To je bila tudi priložnost, da zapojejo svoji dolgoletni zborovodji, naši stanovalki, gospe Nadi Krajncan. Obiskal nas je tudi odličen moški pevski zbor KUD Triglav Duplje.



Sredi maja nas je v okviru oddaje »Jutro na Planetu« obiskala ekipa Planet TV. S seboj so pripeljali štajerski ansambel Brloga, ki je dodobra zatresel tla pod nogami in se zavrtel tudi z našimi stanovalci. Pripravili smo jim tudi razstavo ročnih del naših stanovalcev, novinarka Lara Medved pa se je pogovarjala s stanovalkami.



Folklorna skupina Kolovrat iz Ljubljane nas je popeljala med stare meščanske in belokranjske običaje. Z glasbo, plesom in ljudsko pesmijo so nam pokazali spet nekaj novega.



Selške dame s harmonikarjem Simonom pa so prišli iz Železnikov in prinesli nekaj country in nekaj slovenskih ritmov. Na koncu so se dame pomešale med gledalce in zaplesale z njimi.



## PIKNIK OB DNEVU DRŽAVNOSTI

Dan državnosti smo praznovali s tradicionalnim piknikom na našem vrtu. Igral in pel nam je Branko Benedičič - One Man Band, zapele so domske pevke Lastovke, stanovalce je animirala Pika nogavička. Peklo se je čevapčiče in druge dobrote. Imeli smo tudi torto s slovensko zastavo, kot se ob tej priložnosti spodobi. Več utrinikov pa na naslednji strani. Piknika so se udeležili tudi uporabniki Dnevnega centra, stanovalci varovanih enot pa so rajali na svojem vrtu.





## REDNE AKTIVNOSTI IN DELAVNICE

Vsak dan je potekala vadba stopal biosinhron. Ponedeljke smo začeli s pevskimi vajami s prostovoljkama Rezko in Bojano. Ob torkih smo se z zvestimi prostovoljci medgeneracijskega društva »Z roko v roki« družili na skupinah za samopomoč. Ob sredah smo se srečevali v knjižnici, ob četrkih na treningu spomina, kjer so stanovalci reševali križanke in sestavljali besede. Ob petkih smo se srečevali na molitveni skupini z gospo Mileno. Enkrat mesečno smo počastili rojstnodnevne slavljenke, imeli sveto mašo, obiskoval nas je kuža Bak, trgovine so prodajale oblačila. Dvakrat mesečno pa smo imeli zgodovinsko predavanje s profesorjem Markom Ogrisom. V zadnjih mesecih smo namenili veliko pozornosti zgodovini slovenskih krajev, ki je zelo pritegnila naše stanovalce, saj prihajajo z vseh koncev Slovenije. Stanovalcem smo predvajali tudi film o Selški dolini.

S kustosinjo Gorenjskega muzeja, dr. Moniko Rogelj, smo imeli zgodovinsko druženje na temo kranjskih tovarn. Stanovalci, ki so delali v Iskri, Planiki in drugod, so izmenjali izkušnje, predstavnica muzeja pa bo pričevanja uporabila za raziskavo na to temo. Druženje bomo ponovili tudi v juliju. V domu je trenutno predstavljen 3. sklop razstave Gorenjskega muzeja »Podobe nekdanjega Kranja«.

### MEDGENERACIJSKI PROJEKT S ŠTUDENTI FAKULTETE ZA ORGANIZACIJSKE VEDE

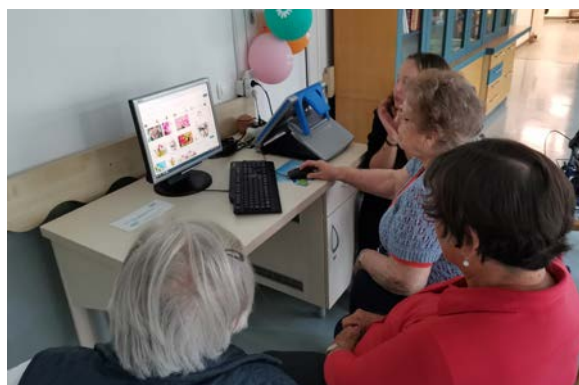
S študenti Fakultete za organizacijske vede smo se še naprej družili v okviru Medgeneracijskega projekta. Aprila je Vid Indihar Veličkovič vodil bralno delavnico pravljič, kjer je stanovalcem bral sodobne in pretekle pravljičice.



Na delavnici »Obujamo spomine« je 12 stanovalcev s študentoma Vidom in Zalo s pomočjo fotografij, ki so jih prinesli stanovalci in študenta, obujalo spomine. Fotografije so služile tudi kot izhodišče za pogovor, zanimive zgodbe in primerjavo izkušenj, kako smo živeli nekoč in danes.



Študentki Ajda in Karin sta v okviru Tednov vseživljenjskega učenja organizirali Računalniško delavnico, kjer sta stanovalce učili osnov računalnika in jim približali številne možnosti »raziskovanja sveta«.



S študentkami smo organizirali tudi družabne igre, kjer je vsaka od njih animirala svojo skupino stanovalcev.



28. maja pa so nas študenti z mentorico, izr. prof. dr. Polono Šprajc, povabili na Fakulteto za organizacijske vede v Kranju. Obiskalo jo je devet stanovalcev in uporabnikov dnevnega varstva, ki so se za en dan prelevili v študente. S tamkajšnjimi študenti in njihovima mentoricama so spoznali osnove računalništva skozi zabaven kviz.



Za konec projekta smo se povесelili na pikniku ob Dnevu državnosti. V času projekta so se spletle lepe prijateljske vezi in veselimo se podobnih druženj tudi v prihodnosti.



Hvala ekipi fakultete, pa tudi drugim zunanjim sodelavcem, ki skrbite za naš pester vsakdan in polnite dom z glasbo, plesom, mladostno energijo in nam odpirate vrata v svet.

**Jana Pungeršek**  
animatorka

## DOGAJALO SE JE NA SPOMINČICI IN TROBENTICI

Vso pomlad se je pri nas veliko dogajalo. Imeli smo več kulinarčnih delavnic. Kuhali smo puding ali kompot, pekli palačinke, pripravili smuti ali sadno solato. Posladkali smo se s tiramisujem. V mesecu maju smo si naredili tudi bezgov sirup.



Poleg kulinarčnih dobrot smo bili tudi »možgansko« aktivni. Velikokrat smo igrali družabne igre kot so domine, spomin, človek ne jezi se. Večkrat smo reševali križanke, ugibali uganke, se igrali miselne igre. Enkrat mesečno smo pripravili »slikovno« ali »številčno« tombolo.

Zelo radi se tudi žogamo, pojemo, pogovarjamo, barvamo, rišemo, povijamo poveje, zbiramo fižol...

Zunaj smo skupaj s stanovalkami Trobentice nasadili primule v korita in z gospodinjno Martino uredili zelišča v visoki gredi. S študenti Višje strokovne šole BC Naklo smo v maju posadili paradižnik.

Radi preberemo tudi kakšno krajšo zgodbo ali basen o živalih. V mesecu aprilu pa smo na obisk povabili gospo Jadranko - pravljíčarko, ki nam je na svoj zanimiv način prikazala nekaj svojih pravlíjic.



Veseli smo tudi naših vsakodnevnih aktivnosti kot so:

- telovadba pod vodstvom fizioterapevta Romana
- sprehod po hodniku ali zunaj po vrtu
- zlaganje krpic in prtičkov
- druženje in klepet ob kavici



Udeležujemo se tudi aktivnosti, ki se odvijajo v domski jedilnici (pevske vaje, zgodovinski krožek, koncerti in druge prireditve, sveta maša). Praznovali smo tudi Dan državnosti s piknikom na vrtu Spominčice.



V zadnjem času pa smo dobili naši novi prijateljici - ročni lutki Metko in Špelco, ki nam s svojo radoživostjo in navihanostjo popestrita naše dneve. Skratka nikoli nam ni dolgčas, ker nam dnevi še prehitro minevajo.

**Marta Tavčar**  
delovni inštruktor

## DOGAJALO SE JE V DNEVNEM CENTRU

Dnevi postajajo vse daljši in toplejši. V našem centru je sleherni dan nov dan. Kljub nestanovitnemu vremenu, nekaj vročim dnevom v aprilu in hladnemu, mokremu maju nam je prijetno. Seveda za to poskrbimo vsi skupaj, tako naši uporabniki, kakor tudi osebje. Medicinska sestra Mateja se trudi, da so naši uporabniki kar se da zdravi in zadovoljni. Delovni inštruktor Damjan dnevno poskrbi za primerno razgibanost in zabavo, animatorka Teja pa za ostalo animacijo - od risanja, rezanja in izdelave okrasov, do mesečnih kvizov, obiskov otrok itd.

Naš slogan je SKUPAJ ZMOREMO.

Poskrbeli smo, da so naše primule lepo rastle in črpale hranila iz zemlje. Zato smo jih pridno zalivali in našo teraso tudi vestno pometali. Ker je poletno sonce občasno že prisotno, so naše jutranje in opoldanske kavnice lahko servirane že na naši prelepi terasi, ki jo krasijo na novo zasajene pisane cvetlice.



Kulinarične urice so nam prinesle tedenske smutije, zmijsano sadje, včasih z dodatkom jogurta, včasih brez. Najboljše pa so bile palačinke s slastno domačo marmelado.



nas obišče in takrat nas vedno spravi v dobro voljo.



Po vsakodnevni telovadbi v času razgibavanja smo se ob različnih igrah zabavali in malo tudi tekmovali: lovili smo miške, vlekli stožec po začrtani poti, žogali smo se, metali balone in seštevali rezultate, metali žogice v dežnik, pa obroče, igrali šah s prostovoljcem gospodom Borisom, pa Človek ne jezi se... Pridobili pa smo tudi novost – Kolo sreče, ki je primerno za nešteto miselnih igrice:



Na bralni urici z Vidom smo potovali po svetu pravljic nekoč in danes (slika spodaj).

Naj vam predstavimo še našega »lasatega« fanta Miha. Približno pet let je star, tako pravi sam, vedno nasmejan in pozitiven. Občasno





V ustvarjalni skupini Mavrica smo začeli z izdelovanjem poletne dekoracije – morskih valov, ribic in ostalih prebivalcev morskih globin.



naših aktivnosti, delili zgibanke, najbolje pa je dnevni center predstavila naša uporabnica go-spa Katja, ki je z obiskovalci delila svoje lastne izkušnje.

V okviru TVU smo se družili z otroki vrtca Dobra teta, gledali njihovo igrico in skupaj ustvarjali. Obenem pa se nam je predstavila plesna skupina Cha Cha Cha, ki nas je zavrtela v plesnih ritmih.



*Daj vsakemu dnevu novo možnost.*

**Teja Smole**  
animatorka



Vsakoletna vseslovenska Parada učenja je letos izpostavila naš Dnevni center. Tako smo na stojnici pred Prešernovim gledališčem predstavljali prednosti in ugodnosti našega centra. Kazali smo fotografije

## PRAKTIČNO O DEMENCI

### s Klemnom Jerincem, strokovnjakom na področju dela z osebami obolelimi za demenco

Ozaveščanje o demenci je ključnega pomena za podporo osebam z diagnozo demence in njihovim svojcem. Demenca se izraža v različnih oblikah in na različne načine. Napreduje zelo individualno, kar je odvisno od prizadete dela možganov. Vsaka oseba, ki jo prizadene bolezen demence, doživlja edinstvene izzive, zato je pomembno, da smo kot skupnost ozaveščeni in pripravljeni nuditi podporo.

V Sloveniji naj bi živelo od 35.000 do 40.000 ljudi z demenco. Starost je sicer ključni dejavnik tveganja, vendar se bolezen lahko pojavi tudi pred 65. letom starosti. Najmlajša oseba, ki je obolevala za demenco, s katero se je gospod Jerinc srečal, je štela komaj 19 let. Večina demenc lahko ostane neopaženih 15, celo 20 let, preden se začnejo kazati očitni znaki bolezni. Obstaja več vrst demence. Alzheimerjeva bolezen je najpogostejša vrsta demence v Sloveniji.

#### Bodimo pozorni na poglavitnih 10 znakov bolezni:

1. spomin: pozabljanje malenkosti, imen, nedavnih dogodkov, dezorientacija v času in prostoru;
2. opravljanje dnevnih opravil: težave pri vsakodnevnih nalogah, zalaganje predmetov, težave pri načrtovanju;
3. ravnanje z denarjem: zamujanje plačevanja, pretirano zapravljanje, skrivanje denarja, slaba presoja vrednosti;
4. govorno izražanje in komunikacija: iskanje pravih besed, ponavljanje, težave pri sledenju dolгим pogovorom;

5. osebnostne spremembe: sumničavost, nezaupanje, anksioznost, agresivnost, spremembe v vedenju;
6. spanje: nespečnost, zamenjava noči za dan, depresivnost, izguba interesa za aktivnosti;
7. nedružabnost: umikanje družbi, spremembe v hobijih in interesih, občutek nekoristnosti;
8. zmedenost: izguba orientacije, težave pri upoštevanju navodil;
9. socialne zavore: brezbržnost do videza, neprimerno izražanje in vedenje;
10. agresivnost: posledica strahu, napetosti, izgube nadzora.

Demenca vpliva na različna področja življenja, vključno s pozornostjo, abstraktnim mišljenjem, verbalnimi sposobnostmi, presojanjem, orientacijo v prostoru in času ter praktičnimi veščinami. Demenca pogosto povzroči opazne težave spomina, zlasti izgubo kratkoročnega. Oseba se morda ne spomni, da je že postavila vprašanje, ali pa lahko hitro pozabi odgovor, ki ga je prejela. Posledično lahko postavlja isto vprašanje znova in znova, v upanju, da bo dobila zadovoljiv odgovor, ali preprosto zato, ker se ne spomni, da je vprašanje že postavila. Ponavljanje istih vprašanj je lahko za svojce izredno naporno, toda le **miren in pomirjujoč odgovor** lahko pomaga zmanjšati tesnobo osebe in ji zagotovi občutek varnosti. Bolezen se razvija različno pri vsaki osebi. Za zdaj ni hitrih rešitev in zdravil za demenco, vendar lahko **kvalitetna čustvena in praktična podpora, skupaj s pravilno nego**, omili težave. Skrb za osebo z demenco je za svojca lahko zelo obremenjujoča. Postavi se vprašanje, kdo je v večji stiski: ali oseba z demenco ali okolica? Dva primera nista enaka. Oseba z demenco lahko kar naprej sprašuje, kdaj se bo pozdravila. **Pomembno je, da se**

**veliko pogovarjamo z osebo z demenco o tem, kaj je rada počela, kaj je delala, da jo čim bolj spoznamo in spodbujamo tisto, kar rada počne: če je rada pela, naj poje (pesem »zbudi« marsikatero osebo z demenco), če je oseba rada brala, naj bere.** Tudi osebe z demenco, ki malo govorijo, imajo težave pri izražanju, večkrat na presenečenje svojcev in zaposlenih še vedno zmorejo prepevati stare pesmi iz njihove mladosti. **S glasbo lahko umirimo, sprostim, pripomoremo k vključevanju vseh prisotnih oseb v skupino,** pa tudi povežemo družino. Tudi **dotik, bližina zelo pomaga** (oseba je strah, bližina druge osebe jo pomirja). **Držanje za roke, poljub na zgubano čelo, trepljanje po rami, objem,...** vse to so zdravilne moči dotika.

**Barvanje** ima pozitiven vpliv na finomotorično sposobnost in koordinacijo rok ter možganov. Poleg izboljšanja gibljivosti rok, dlani, zapestja, deluje pomirjajoče, negativne misli izginejo, osredotočenost je na ilustraciji.

**Glasno branje** ima pozitivne učinke na osebe z demenco: ustvarjanje čustvenih vezi in povezanost, stimulacija možganov (pomaga pri koncentraciji in pozornosti), ustvarja umirjeno okolje, izboljšuje verbalno komunikacijo spodbuja pogovor.

**Skupine pri Spominčici** – pogovor in razbremenitev. Čeprav je pot naporna, čustvena in negotova, je neomajna podpora svojcev tista, ki daje tolažbo, pomiritev tistim, ki se počutijo izgubljene v labirintu demence.

**Pri komunikaciji moramo biti pozorni, da ne uporabljamo pomanjševalnic, da se pogovarjamo normalno, spoštljivo in ohranjamo dostojanstvo osebe.** Oseba z demenco ni problem, problem je bolezen! Ko postane

prehranjevanje z uporabo jedilnega pribora pri osebi z demenco težava, se priporoča, da se pogosteje **pripravi jedi, ki jih lahko jemo z rokami.** S tem se osebo spodbuja k samostojnosti (narežemo sadje, pripravimo hrano v majhnih koščkih, priporočljiva je uporaba krožnikov temnejše barve, da je kontrast, ipd). Tudi povezavo med izgubo sluha in razvoj demence še proučujejo, je pa jasno, da je skrb za zdravje sluha pomembna za ohranjanje kognitivnih funkcij v starosti.

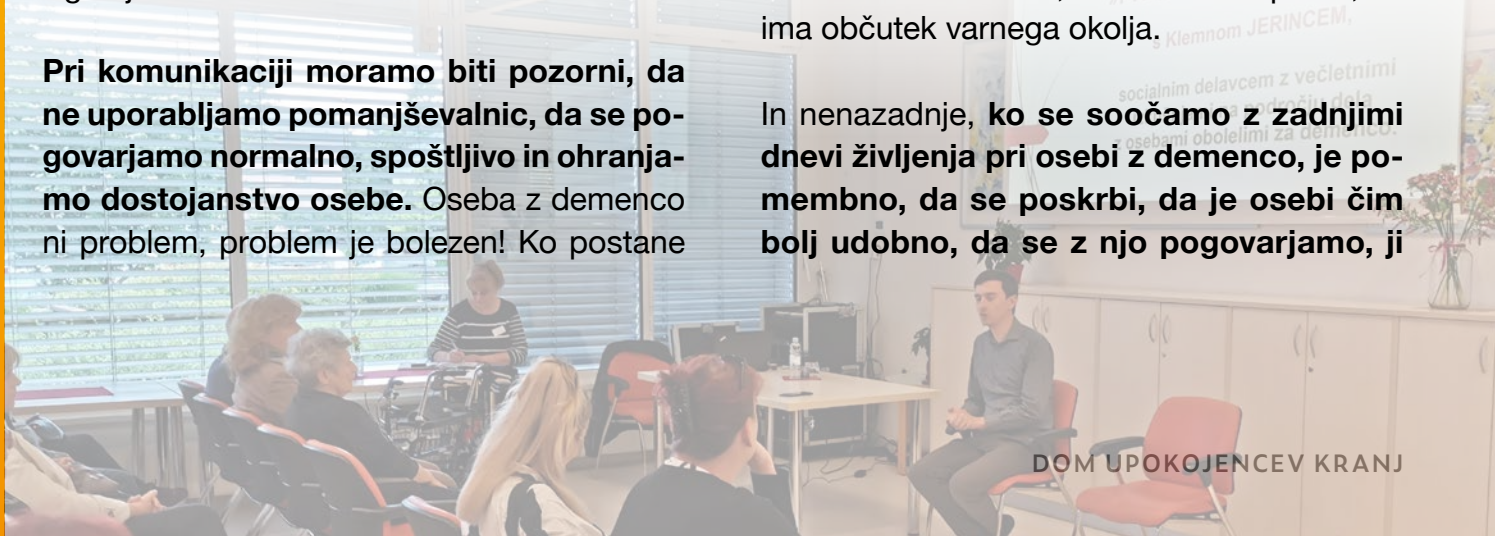
**Smeš in prijaznost** vnašata v odnose toplino, povezanost, sproščenost in ustvarjata prijetne trenutke. Zelo dragocene so **skupne aktivnosti, v katerih se na pozitiven in sproščen način povežeta oseba z demenco in družinski član.** Stik preko primerne aktivnosti, razbremenitve, poveže in pripomore k večji življenjski kakovosti celotne družine.

Socialna izolacija je pomemben dejavnik tveganja za demenco. **Poskrbimo, da imamo stike s prijatelji, družino, da se udeležimo družabnih dogodkov.**

Preventivni ukrepi kot je **telesna vadba** ima pomembno vlogo pri zmanjševanju tveganja za demenco. Vadba je učinkovita, saj izboljšuje pretok krvi v možgane in s tem izboljšuje kognitivne funkcije.

**Kopalnice dobrega počutja** predvsem v fazi pozne demence blagodejno vplivajo na počutje osebe. Bazalna stimulacija je zelo pomembna. Poskrbimo, da se oseba sprosti, da ima občutek varnega okolja.

In nenazadnje, **ko se soočamo z zadnjimi dnevi življenja pri osebi z demenco, je pomembno, da se poskrbi, da je osebi čim bolj udobno, da se z njo pogovarjamo, ji**



**beremo...** pomembna je **domačnost glasu in naša prisotnost, da osebo pomirimo**. Pomembna je tudi paliativna oskrba in podpora svojcem. Gospod Jerinc svojcem tudi polaga na srce, da **ko pride čas slovesa, jim dajmo možnost, da mirno odidejo**.

*»Čeprav imam demenco, se prosim do mene obnašaj tako, kot bi si želel, da se drugi obnašajo do tebe.« (avtor neznan)*

Povzela:  
**Jelka Humar**  
socialna delavka

## NOV PRISTOP PRI DELU Z OSEBAMI Z DEMENCO

Z letošnjim letom smo se v domu odločili, da v varovanih enotah in dnevnem centru uvedemo nov, v Evropi preverjen pristop pri delu s stanovalci z demenco – to je metoda KOMI. Metoda pomeni miselno prebujanje, motiviranje in aktiviranje ljudi z **uporabo velikih, mimičnih, ročnih lutk**.

Omogoča nam 10-minutno aktivacijo in s tem vzpodbujanje oseb z demenco k samostojnemu aktivnemu sodelovanju z ročno lutko in preko nje z zaposlenim. V državah severno od nas (Nemčija, Avstrija, Švica) ugotavljajo, da je aktivacija po metodi KOMI spodbudna sprememba v številnih domovih, ki so si zadali nalogo, da s preventivo izboljšajo konvencionalno rutino v negi in terapiji. Trend je v smeri, da bi starejše z različnimi načini oskrbe bolj osrečili in jim med bivanjem zagotovili humor.

Seveda ročne lutke niso zdravilo, ampak so pripomoček za učinkovito odpiranje vrat v svet demence, ki ga lahko potem bolje razumemo. Prinašajo izboljšanje razpoloženja stanovalcem in osebju ter izboljšujejo komunikacijo med osebo z demenco in terapevtom ali negovalcem. S to metodo lahko preprečujemo stanja, kot so žalost, osamljenost in izolacija.

Pet zaposlenih, ki neposredno delajo s stanovalci z demenco, se je v maju udeležilo izobraževanja, na katerem so izvedeli vse o metodi in načinu dela z ročnimi lutkami. Prav vseh pet je bilo



nad izobraževanjem navdušenih in v teh dneh že pridno uporabljajo metodo pri svojem delu.

Nekaj vtisov z izobraževanja:

- »Delavnica je bila zelo prijetna. Nazorno je bilo prikazano, kako se preko ročne lutke s pomočjo metode KOMI vzpostavi komunikacijo z dementno osebo. Prikazan je bil pomen lutke, ki s svojo pozitivnostjo, vpludnostjo in razigranostjo motivira osebe.«
- »Zavedam pa se, da bom način upravljanja z lutko, ki nam ga je predavatelj tako kompleksno predstavil, ter vse tehnike in drobne napotke, ki nam jih je dal, šele ob delu in z vajo lahko prenesla v realnost. Zato si takih in podobnih predavanj resnično želim.«
- »Podajanje vsebine mi je bilo zelo zabavno, a hkrati strokovno. Vsebina je bila močno podprta s prakso oz. takojšnjo izvedbo na praktičen način, kjer sem lahko z mnogimi vprašanji takoj izboljšal svoj pristop s podano lutko.«
- »Ja, bilo je zabavno, strokovno in živahno. Dobrodošla takšna predavanja!«

**Vida Globočnik**, delovna terapevtka

## IZ POROČILA O DELU ZA LETO 2023

V preteklem letu je naš dom praznoval 50. obletnico obstoja in uspešnega delovanja v skrbi za starejše občane na področju domskega varstva. Skozi celo lansko leto so potekala različna srečanja in prireditve za obeležitev tega pomembnega mejnika v obstoju doma.

Dom upokojencev Kranj ima na voljo za sprejem 214 postelj. Od tega jih je 8 namenjenih kratkotrajnim oziroma začasnim nastanitvam, ki so namenjene starejšim občanom za čas rehabilitacije, za čas odsotnosti svojcev zaradi dopusta in podobno. V Dnevnom centru Planina pa je možnost dnevnega vključevanja 30 uporabnikov. Dom zagotavlja tudi patronažo, storitve pomoči na domu ter dostavo kosil stanovalcem oskrbovanih stanovanj v Kranju na Planini 66a in Planini 66b.

V preteklem letu se je tudi naš dom tako kot domovi drugod po Sloveniji srečal s težavo pomanjkanja negovalnega osebja. Upokojitve in odhodi zaposlenih na manj zahtevna in bolj plačna delovna mesta so imela za posledico, da se je v jeseni postopoma prenehalo s sprejemi v kratkotrajne nastanitve zaradi kadrovskega primanjkljaja v negovalnem timu. A kljub vsemu smo se zaposleni trudili, da stanovalci naše stiske niso čutili, da so bile storitve nege in oskrbe kakovostno opravljene.

### STRUKTURA PO STAROSTI IN SPOLU STANOVALCEV

- Na dan 31. decembra 2023 je bilo v Domu nastanjenih **205** stanovalcev, od tega je bilo **169** žensk in **36** moških.
- V strukturi stanovalcev po starosti je največ (kar 32%) starih med 90 in 94 let.
- Povprečna starost stanovalcev je bila v lanskem letu 87 let in je v primerjavi z letom

2022 ostala enaka. Povprečna starost pri ženskah je bila 88 let in pri moških 82 let.

- Najmlajša stanovalka je štela 68 let, najmlajši stanovalec pa 65 let.
- Najstarejši stanovalec je štel 97 let, najstarejša stanovalka pa je v marcu 2023 dopolnila 101. leto.
- V letu 2023 so kar štirje stanovalci dopolnili 101. leto. Te visoke in častitljive jubileje smo posebej obeležili skupaj s svojci in drugimi stanovalci na posamezni enoti Doma.

### ŠTEVILO STANOVALCEV PO OBČINI STALNEGA BIVALIŠČA

- V Domu oskrbujemo 95% občanov, ki prihajajo iz Mestne občine Kranj.
- Iz občine Šenčur je bilo nastanjenih 10 stanovalcev.

### STRUKTURA STANOVALCEV GLEDE NA VRSTO PRIHODA/ODHODA

Za starostnika in njegove svojce odhod iz domačega okolja predstavlja izjemno pomembno, a hkrati težko življenjsko odločitev. Pomeni zelo veliko spremembo v načinu življenja, saj starostnik prihaja v povsem drugačno bivalno okolje kot ga je bil varen doma. Socialna delavka je prva oseba, s katero se bodoči stanovalec sreča. In prav zato je pomembno, da zaposleni ravnamo z ljudmi spoštljivo, empatično, profesionalno in tako prispevamo k njihovem ohranjanju dostojanstva in integritete.

Struktura stanovalcev se glede na vrsto prihoda in odhoda ni bistveno spremenila.

- Na novo je bilo lani skupaj z začasnimi nastanitvami sprejetih 135 stanovalcev.
- 2 stanovalca sta na lastno željo zaradi izboljšanja zdravstvenega stanja v soglasju s svojci odšla za stalno domov.
- Iz drugih domov se je v naš Dom preselilo 9 stanovalcev.

• 54 stanovalcev pa se je za vedno poslovilo. Za sprejem v Dom so se v letu 2023 stanovalci in njihovi svojci odločali večinoma zaradi starosti in poslabšanja zdravstvenega stanja, kar je predstavljalo 62,5% vseh sprejemov. Glavni razlog za sprejem v Dom je še vedno bolezen. Tako kot pretekla leta, je bila vodilna diagnoza ob sprejemu bolezen demenca, sledijo pa možganska kap, srčno popuščanje, zlomi kolkov in nato ostala internistična obolenja. Od novih sprejemov v letu 2023 je največ stanovalcev prišlo od doma (79%), ostali pa iz bolnišnice in iz drugih domov.

## STANOVALCI PO NAČINU PLAČEVANJA STROŠKOV OSKRBE

- Več kot 84,5% stanovalcev so v celoti sami plačevali vse stroške oskrbe.
- 7% stanovalcem je pri plačilu pomagala občina na osnovi odločbe Centra za socialno delo.
- 6% stanovalcem so doplačevali oskrbnino svojci.

## EVIDENTIRANE NOVE PROŠNJE ZA SPREJEM

V letu 2023 smo evidentirali kar 837 vseh prošelj za sprejem, od tega 336 prošelj prosilcev iz Mestne občine Kranj in Občine Šenčur. 37 prosilcev ni izpolnjevalo starostnega pogoja za sprejem. Število aktualnih vlog se je glede na leto 2022 sicer precej povečalo.

Vse prejete prošnje se sproti vnašajo v Centralni register prošelj pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, kjer je potem razvidno, koliko prošelj vodi posamezen dom, kakšna je zasedenost in čakalna doba. Trudimo se, da občanom glede na bližino njihove socialne mreže zagotovimo sprejem v dom, kar pa realno ni mogoče takoj. Nastaja večletna čakalna doba (od 3 do 5 let). Lani smo sprejemali občane s čakalne liste, ki so oddali prošnjo pred letom 2019. Večina pro-

silcev želi nastanitev v enoposteljni sobi. Sprejemi so odvisni od kapacitet, ki se sproščajo.

## ODPIRANJE DOMA V OKOLJE

Da so naša vrata vedno odprta in da z veseljem sprejememo obiskovalce v našo institucijo, je za stanovalce doma in tudi obiskovalce izrednega pomena. Z odpiranjem navzven pripeljemo utrip življenja v dom in omogočimo stanovalcem čim več stika z mlajšo in srednjo generacijo. Marsikateremu stanovalcu bolezen preprečuje aktivno udeležbo v »zunanjem« življenju, zato je še toliko bolj pomembno, da nam naši obiskovalci prinesejo nekaj tega življenja v naše prostore, bodisi so to individualni ali skupni pogovori in druženje, nastopi, koncerti, razstave ali predavanja.

S tem se zmanjšuje tudi strah ljudi pred življenjem v instituciji, obnavljajo in ohranjajo se prijateljske in medgeneracijske vezi med stanovalci in našimi obiskovalci. S pozitivno podobo, ki jo naši obiskovalci dobijo pri nas, pa se nedvomno med širšo skupnostjo širi tudi dober glas o našem domu.

## ZAKLJUČEK

Kakovostna in varna obravnava stanovalcev je naše osnovno vodilo pri delu. Nedvomno je delo usmerjeno v zagotavljanje celostne obravnave stanovalcev, v kateri se prepletata tako socialno varstveni vidik kot zdravstvene storitve, ki bodo v že zelo bližnji prihodnosti sooblikovali dolgotrajno oskrbo.

Prepričani smo, da je tudi velik izziv pred nami, da se osredotočimo na potrebe in želje stanovalcev in hkrati zagotovimo zadostno število usposobljenega osebja.

**Jelka Humar**  
socialna delavka



### ZAKONSKO ŽIVLJENJE V DOMU

V našem domu imamo kar štiri zakonske pare. Tokrat sta nam zaupala nekaj zanimivosti zakonca Oblak.

#### IVANA IN BENJAMIN OBLAK

Gospod Benjamin pripoveduje: »Prihajava iz Čirč, v domu sva zdaj dva meseca. Žena je iz Grada pri Cerkljah, jaz pa iz Rižane pri Kopru. Skupaj sva že 69 let, drugo leto bova praznovala 70. obletnico poroke.«

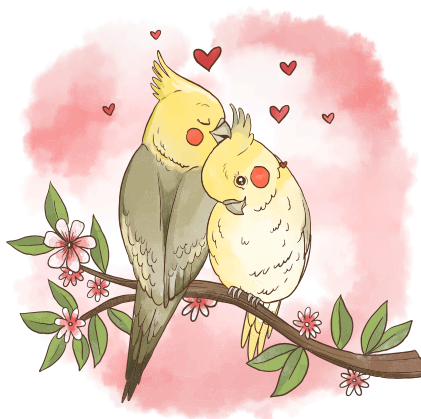
»Spoznala sva se leta 1953 v Samskem domu na Planini.« Obadva potrdira, da je bila to ljubezen na prvi pogled. Dve leti kasneje sta se poročila. Prva leta je bila revščina. On je vse življenje delal v Tekstilindusu. Ko je prišel v Tekstilindus, je bil znan po svojem imenu. »Sodelavkam se je Benjamin zdel zelo lepo ime in so sklenile, da ga je nujno treba razširiti. In so tudi ga,« se smeji gospod Benjamin. Dobil ga je po italijanskem opernem pevcu.

Bil je mojster v barvarni, kjer so se barvale tkanine. Pobarvali so neskončne kilometre blaga. Žena je delala v Iskri.

»Imela sva kar pestro življenje. Veliko sva bila na morju. Obiskala sva tri četrtine hrvaških otokov. Na slovenski obali blizu mojega doma pa sva imela prikolico. V njej sva uživala vse do lanskega leta. Do tedaj sva bila vsaka dva tedna na obali. Zdaj imam pa še avto. Moj Chevrolet naju vozi že 15 let. Včasih greva domov v Čirče, pa po opravkih. Edino, kar mi je žal, da ga ne morem parkirati na domskem parkirišču.«

»Imava 2 otroka, 4 vnuke in 8 pravnukov. Vsak dan imava obiske,« se smejeta. Sicer pa najraje preživljata čas na klopici v domskem vrtu.

povzela  
**Jana Pungeršek**  
animatorka



## SOCIALNA DELAVKA SAŠA ANDOLŠEK

Sem Saša Andolšek. Od aprila 2024 sem v Domu upokojencev Kranj zaposlena kot socialna delavka v Dnevnem centru in vodja varovanih enot (Spominčica in Trobentica). Delo s starejšimi mi ni tuje, saj imam na področju domskega varstva starejših 16 let izkušenj, 8 let sem bila tudi strokovni vodja v domu. Tudi že v preteklosti sem bila vodja varovanih enot, imam dolgoletne izkušnje na področju dela s stanovalci, ki obolevajo za demenco.

Socialna delavka mi je eden najlepših poklicev, saj je naše poslanstvo pomagati ljudem, jim dati moč oziroma jih opolnomočiti. Kot socialni delavec moraš sprejemati vse ljudi, jih imeti rad, ne obsojati, biti brez predsodkov. Znati moraš čutiti ljudi, biti empatičen, razumevajoč. Delo se mi zdi zahtevno, saj je vsak človek



unikat in se ne moreš naučiti, kako ravnati, saj je vsak človek poseben, drugače reagira. Pri tem delu ni dovolj teorija, ampak zelo veliko izkušenj.

Živim v okolici Domžal, sem mamica dvema deklicama. Moja velika strast so potovanja po svetu, odkrivanja daljnih dežel in spoznavanja različnih kultur. Rada tudi kolesarim, plavam, hodim v gledališče.

## PRAKSA PRI SOCIALNI DELAVKI

Letošnje študijsko leto sem ponedeljkove dopoldneve preživljala v Domu upokojencev Kranj, kjer sem od novembra 2023 do maja 2024 opravljala študijsko prakso. V domu so me takoj vsi lepo sprejeli, tako stanovalci kot tudi zaposleni. Vzdušje v domu je bilo vedno prijetno in počutila sem se res dobrodošlo.

Z mentorico, gospo Jelko Humar, sicer univ. dipl. socialno delavko, sem bila izjemno zadovoljna. Kljub obilici dela si je vedno vzela čas zame, me poslušala in mi predajala svoje strokovno znanje in dragocene izkušnje, me usmerjala in predvsem spodbujala k samostojnemu razmišljanju in delu. Spoznala me je tako z domom kot ustanovo, njegovim delovanjem, pestrimi storitvami, ki jih nudi in strokovnim so-



cialnim delom, kot tudi s stanovalci, življenjem v domu in aktivnostmi, ki se izvajajo v okviru delovne terapije in animacije.

Stanovalci so mi ostali v res lepem spominu. Tekom prakse so z mano delili svoje edinstvene življenjske zgodbe, nasvete in modrosti. Redno sem obiskovala gospo Ano Koncilija,

s katero sva začeli s pisanjem biografije, in gospo Jernejo Jeršin.

V začetku maja sem izvedla projekt aktivnega druženja v Dnevnom centru Planina, kjer sem izvedla tombolo. Odziv stanovalcev na tombolo je bil čudovit in z veseljem so se vključili v tombolo. Kljub temu, da v dnevnem centru nisem bila velikokrat, so me toplo sprejeli. Pri izvedbi so mi prijazno pomagali zaposleni, kar je prispevalo k glatkemu poteku dogajanja. Bilo je nepozabno dopoldne z oblico smeha in podelili smo tudi nagrade.

## ZDRAVILNI KOTIČEK

### NEKAJ BESED O DEHIDRACIJI

Uživanje tekočine je bistvenega pomena za skoraj vse telesne funkcije. Naše telo potrebuje dnevno 1,5 do 2 litra vode za prebavo, absorpcijo hranil, uravnavanje telesne temperature, mazanje sklepov in izločanje toksinov. Poleg tega je voda ključnega pomena za ohranjanje elastičnosti kože, preprečevanje zaprtja in zagotavljanje zadostne količine kisika v celicah. Potenje je naraven mehanizem, ki ga telo uporablja za uravnavanje telesne temperature. Med telesno aktivnostjo in izpostavljenostjo visokim temperaturam poleti se telesna temperatura dvigne. Kot odgovor na to žlezni sistem sproži potenje, pri katerem se znoj izloča iz telesa skozi pore. Ko znoj izhlapi s površine kože, to prispeva k ohlajanju telesa. Posledično tudi zaradi tega v poletnih mesecih potrebujemo več tekočine!

Dehidracija se zgodi, ko telo izgubi več tekočine, kot jo zaužijemo. To se lahko zgodi, če ne pijemo dovolj vode ali če izgubimo preveč tekočine skozi potenje, bruhanje, drisko ali z uriniranjem. Simptomi dehidracije vključujejo

Vesela sem, da sem letošnjo prakso opravljala v Domu upokojencev Kranj in hkrati hvaležna za vso podporo, znanje in izkušnje, ki sem jih pridobila, ki me bodo oblikovale na moji poklicni poti.

Še enkrat se zahvaljujem za vso predano znanje in lepo izkušnjo prakse v vašem domu.

**Manca Gantar**

študentka 2. letnika Fakultete za socialno delo

suha usta, zmanjšan volumen urina, temnejši urin, omotico, utrujenost, glavobole, mišične krče in lahko celo vplivajo na naše kognitivne sposobnosti.

Dehidracija je lahko resno stanje, zlasti v poletnih mesecih. Pomanjkanje zadostne količine vode v telesu lahko privede do hude izčrpanosti, toplotnega udara ali toplotne izčrpanosti. Dolgotrajna dehidracija lahko vodi v resnejše zdravstvene težave, kot so ledvični kamni, okužbe sečil in motnje v delovanju srca. Dehidracija lahko ogroža vse ljudi, vendar so nekateri posamezniki bolj občutljivi in izpostavljeni večjemu tveganju. Med najbolj ogrožene skupine spadajo starejši, otroci, nosečnice in doječe ženske ter ljudje s kroničnimi zdravstvenimi težavami. Tukaj so še športniki in rekreativci, ki se ukvarjajo z intenzivno telesno aktivnostjo na prostem.

Če še enkrat ponovimo – pomembno je, da zagotovimo svojemu telesu, da prejme dovolj tekočine, da ga hidriramo in da se ne izpostavimo vročini po nepotrebnem.

**Katja Uršič**  
fizioterapevka

## PRIPRAVA DOMAČEGA LIMONINEGA SIRUPA

### Sestavine za domač limonin sirup

- 1 kg limon
- 2 litra vode
- 2 kg sladkorja
- 3 vrečke citronke (60g)

**Postopek:** Zavremo 2 litra vode in ves sladkor, mešamo, da se ves sladkor raztopi in po kuhanju res dobro ohladimo v hladilniku. Iz limon iztisnemo sok in ga precedimo (cedilka, gaza), sok dodamo v ohlajeno vodo skupaj s citronko. Mešamo, da se citronka raztopi. Sirup nalijte v čiste, razkužene steklenice in dobro zaprite.



Limonin sirup dodajamo k vodi, radenski, čaju, koktajlom ali drugim pijačam po okusu. Prav tako ga lahko uporabimo kot sladilo za različne sladice, preliv čez sladoled, puding. Ta domač limonin sirup bo dodal osvežujoč okus vašim pijačam ter sladicam, jih obogatil z vitamini.

## USTVARJAMO

## ENOSTAVNA PAHLJAČA IZ PAPIRJA

Poletje nezadržno prihaja in z njim vroči dnevi. Takrat nam prija lahek, prijeten vetrič, ki si ga lahko pričramo kar sami.

### Za izdelavo potrebujemo:

1. tanek papir- barven, potiskan ali porisan,
2. lepilo za papir,
3. trakec ali cofek, vrvico,
4. željo ter malo časa.



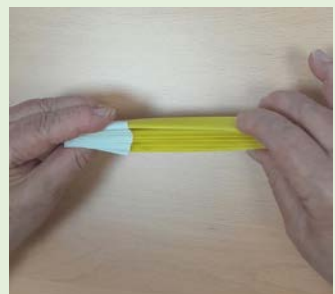
## POSTOPEK IZDELAVE

1

Papir preganemo na polovico in nadaljujemo s prepogibanjem v harmoniko:



2



Harmoniko narahlo raztegnemo in del papirja prečno zapognemo ter po prepogibih zagladimo:

3+4

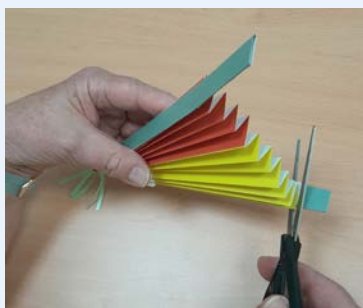
Na enak način izdelamo še drugo harmoniko, lahko v enaki ali drugi barvi.

Nato ju zlepimo skupaj kakor kaže slika:



5

Izdelamo še »stranico,« pahljače. Vzamemo ožji, 2x daljši papirni trak od izdelane harmonike, v drugi barvi. Prganemo ga na širino harmonike ter nalepimo na obod. Na prepogib traku med lepljenjem nataknemo izdelan cofek, trakec ali vrvico:



6

Čestitamo. Sami ste si izdelali lepo in uporabno pahljačo za vroče dni.



Izdelali v Dnevnom centru  
animatorka **Teja Smole** in  
asistentka **Katja Megušar**

# NAGRADNA KRIŽANKA

Rešeno križanko z geslom do 15.8. pustite v Delovni terapiji. Pripišite svoje ime in priimek. Izžrebali bomo tri nagrade. Srečno!

|                                                                                     |                                   |                          |                                                                                     |                                                                                   |   |                                     |                                                                                      |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                                                                                     |                                   | DRAGO-<br>CENA<br>KOVINA |                                                                                     |                                                                                   |   | ARABSKI<br>KNEZ<br>(IZ ČRK<br>MERI) |                                                                                      | EDEN OD<br>STARŠEV |
|                                                                                     |                                   |                          |                                                                                     |  |   |                                     |                                                                                      |                    |
|                                                                                     |                                   |                          |                                                                                     |                                                                                   |   |                                     |                                                                                      |                    |
|                                                                                     | PISEC<br>AFORIZ-<br>MOV           |                          |                                                                                     | 5                                                                                 | 2 |                                     |                                                                                      |                    |
|                                                                                     |                                   |                          |                                                                                     | 4                                                                                 |   |                                     |  | 3                  |
|                                                                                     | RABIMO<br>GA,<br>KO SE<br>UMIVAMO |                          |                                                                                     |                                                                                   |   |                                     |                                                                                      |                    |
|                                                                                     |                                   |                          |  |                                                                                   | 1 | 6                                   |                                                                                      |                    |
|                                                                                     |                                   |                          |                                                                                     |                                                                                   |   |                                     |                                                                                      |                    |
|  |                                   |                          |                                                                                     |                                                                                   |   |                                     |                                                                                      |                    |
|                                                                                     |                                   |                          |                                                                                     |                                                                                   | 1 |                                     |                                                                                      |                    |

NAVPIČNO  
1. NIZEK ŽENSKI GLAS

VODORAVNO  
1.



**GESLO:**

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|   |   |   |   |   |   |

## UREDNIŠKI ODBOR

Jana Pungeršek (animatorka)  
Vida Globočnik (delovna terapevtka)  
Nadja Gantar (direktorica)  
Teja Smole (animatorka)  
Martin Erjavec (vodja tehnične enote)  
Katja Uršič (fizioterapevtka)  
Jelka Humar (socialna delavka)



NA PRAZNIK SLOVENIJE



25. JUNIJ



2024

