

Vzajemnost

LETNIK 51

JUNIJ 2025 / 3,00 €



SIMON MALJEVAC

**Dolgotrajna oskrba
temelji na solidarnosti**

**Robotske
operacije**

Ko dobiš prvo plačo pri 55 letih

Žene priseljencev se v novem okolju težko znajdejo, zato se pretežno družijo le med seboj, v svojem jezikovnem mehurčku pa ostajajo izolirane in finančno odvisne. Proti socialni izključenosti se lahko borijo z učenjem slovenščine, proti finančni odvisnosti pa z zaposlitvijo. K opolnomočenju žensk pomaga evropski projekt socialne aktivacije, ki ga razvijajo tudi v Novem mestu.

Projekt, ki je v Sloveniji stekel septembra lani, sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz sredstev Evropskega socialnega sklada plus. Njegov namen je aktivirati dolgotrajno brezposelne in prejemnike denarne socialne pomoči, cilj pa s kakovostnimi projekti in na celovit način prispevati k reševanju problemov socialne izključenosti in tveganja revščine ter izboljšanja zaposljivosti udeležencev. Projekt je zanimiv tudi za delodajalce, saj so kriti stroški usposabljanja, po izteku le-tega pa dobijo preverjen kader, ki že pozna delovno okolje in podjetje. To je izjemnega pomena še zlasti za dela, ki so vezana na ljudi, in še posebno za delo z ranljivimi skupinami – z otroki, starejšimi, invalidi ...

V projektu socialne aktivacije sodeluje 30 organizacij iz vse Slovenije, ki se posvečajo različnim skupinam. V Društvu za razvijanje prostovoljnega dela (DRPD) Novo mesto so

vklučili ženske iz drugih kulturnih in jezikovnih okolij, največ jih je iz nekdanjih jugoslovanskih republik. Lepo število se jih je že tesneje povežalo s svojim novim okoljem, mnoge so se že zaposlile. Sicer pa so v društvu že leta 2019 in 2022 izpeljali podobne programe, v katere je bilo vključenih 75 žensk, ki so prihajale s Kosova, iz Indonezije, Severne Makedonije, Srbije, Ekvadorja, Kitajske, pa še nismo našli vseh. Od 75 udeleženk se jih je 54 zaposlilo ali vključilo v nadaljnje izobraževanje, nam pojasni **Branka Bukovec**, ki je bila leta 1993 soustanoviteljica društva.

Od jezika do praktičnih izkušenj

Tokrat je v socialno aktivacijo vključena že druga skupina žensk. Iz prve skupine se jih je devet od 15 zaposlilo v novomeškem domu starejših občanov, pojasni **Djemaili**, po rodu Albanka, po poklicu pa ekonomistka, ki v DRPD koordinira ta program. Od delodajalcev pa v projektu poleg doma sodeluje še nekaj novomeških vrtcev in šol ter splošna bolnišnica.

Socialna aktivacija vključuje učenje slovenščine vključno s pisanjem pisenj ter spoznavanje naše zgodovine in kulture (obiščejo kulturne ustanove in znamenitosti po Sloveniji). Poleg tega usvajajo različna praktična znanja, na primer friziranje (mentorica je iz Ukrajine, ki je v Novo mesto pred tremi leti prišla kot begunka) ali šivanje. Dobrodošlo je tudi, da si znajo same marsikaj zašiti. Zanimive ideje jim daje njihova mentorica **Suada**, ki je prišla v Slovenijo v času vojne v BiH. Za krepitev samopodobe in osebne rasti je pomembno tudi povezovanje z lokalnim okoljem. V šiviljski delavnici so sešile lične brisačke



FOTO: ALDIJANA IN HABA

Sebahet in Fahrije sta do prve zaposlitve prišli v zrelih letih.

in druge higienske pripomočke za starejše v domu starejših občanov, prejšnja skupina pa je s svojimi izdelki obdarila varno hišo, porodnišnico in dnevne centre za otroke, ki jih vodi DRPD.

Prva zaposlitev na zrela leta

Fahrije Ramaj je 58-letna ženska, ki je k nam prišla pred tremi leti. Na Kosovu je skrbela za tri otroke in kmetijo, mož pa je bil zaposlen v Sloveniji. Ko se je starejša hčerka poročila, sin pa je odšel v Nemčijo, se je Fahrije z najmlajšo hčerko preselila k možu v Slovenijo. Vesela je, da vsaj okrnjena družina končno zaživi skupaj. Hči je po dveh tečajih že tekoče govorila slovensko in se vpisala v srednjo zdravstveno šolo, zdaj je v 3. letniku. Prek nje je Fahrije navezala stik z DRPD Novo mesto in se vključila v program socialne aktivacije. Tu pa se je njeno življenje zasukalo drugače od pričakovanj – odločila se je, da se bo zaposlila. Podpisala je enoletno pogodbo za delo čistilke v domu starejših ob-



Suada vodi šiviljske delavnice.

Dolgotrajna oskrba: zdaj gre zares

Z junijem so na 16 vstopnih točkah, ki delujejo pri centrih za socialno delo, začeli sprejemati vloge za dolgotrajno oskrbo, prvega julija pa naj bi začeli izvajati storitve.



Carmen Rajer, vodja vstopne točke na CSD Posavje

Skupino študentov Fakultete za socialno delo, torej prihodnjih socialnih delavcev, ki bodo v naslednjih letih nepogrešljivi pri izvajanju zakona o dolgotrajni oskrbi, smo obiskali Center za socialno delo Posavje v Krškem. Tu so januarja uradno vzpostavili vstopno točko, ki bo prevzela sprejem vlog in koordinacijo za celotno Posavje. Vodja vstopne točke je **Carmen Rajer**, magistrica sociologije in svetovalka za dolgotrajno oskrbo, ki pravi, da so se na nove zadolžitve dobro pripravili, v njeni skupini so svetovalke za dolgotrajno oskrbo različnih profilov: univerzitetna diplomirana socialna delavka Bojana Naglič Benedik, diplomirana delovna terapevtka Barbara Župevc, magistrica socialne gerontologije Sandra Arh in upravno-administrativna podpora diplomirana ekonomistka Katja Petan. V praksi to pomeni, da lahko

na njihovi vstopni točki vsi zainteresirani v posavski regiji dobijo na enem mestu vse informacije glede pravic do dolgotrajne oskrbe. Po potrebi bodo pomagale in svetovale tudi kolegom in kolegicam drugje po državi ter predvsem uporabnikom s pravico do dolgotrajne oskrbe in njihovim družinskim članom. Izdali so zloženko z vsemi nujnimi stiki.

Vse se začne z vstopno točko

Tukaj se bo vzpostavil prvi stik in se začel razvijati pozitiven podporni odnos z vsemi, ki pomoč potrebujejo. Ljudje bodo dobili vse informacije pri usposobljenem svetovalcu in oddali vloge. Nato bodo svetovalci ugotavljali upravičenost do dolgotrajne oskrbe, ki ji sledi odločba, ter izdelali načrt priporočenih storitev in oceno. Skrbijo tudi za informiranje ožje in širše lokalne skupnosti glede postopkov in pravic do dolgotrajne oskrbe.

»To dejansko pomeni, da posameznik ali družina pride na center za socialno delo, kjer mu svetovalke natančno obrazložijo vse o pridobitvi pravic iz dolgotrajne oskrbe, po potrebi gredo na dom upravičenca ter mu pomagajo pri izpolnjevanju vloge. Sledi obisk na domu, kjer se opravi poglobljen razgovor, v katerem svetovalka z upravičencem ugotavlja, v katerih življenjskih aktivnostih je samostojen in v katerih odvisen od pomoči druge osebe. Po obisku uporabnik dobi odločbo, ki opredeljuje, ali je upravičen do storitev dolgotrajne oskrbe in v katero od petih kategorij sodi. Prilogi odločbi sta načrt priporočenih storitev in ocena, kjer sta zapisani obrazložitev glede na ugotovitve z obiska, želje in potrebe upravičenca ter izjava o željeni pravici. Z odločbo, oceno in načrtom priporočenih storitev gre upravičenec do izvajalca, kjer se s tamkajšnjim koordina-

torjem dolgotrajne oskrbe dogovori o organizaciji neposredne pomoči na domu uporabnika ali pri izvajalcu dolgotrajne oskrbe v instituciji,« našteva Carmen Rajer. Pravica do oskrbe postane izvršljiva z dnem, ko upravičenec podpiše osebni načrt, v katerega izvajalec vpiše dogovor glede načina izvajanja storitev. V primeru izboljšanja ali poslabšanja upravičenčevega zdravstvenega stanja se lahko svetovalka CSD ponovno oglasi pri njem – na pobudo posameznika ali po uradni dolžnosti.

Nove dolžnosti centrov

Na centre za socialno delo se z zakonom o dolgotrajni oskrbi prenaša veliko pravic: že od lanskega januarja pravica do oskrbovalca družinskega člana, od 1. julija pravica do dolgotrajne oskrbe na domu (z dodatnimi pravicami, kot so e-oskrba in storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti – fizioterapija, delovna terapija, psihosocialno svetovanje socialnega delavca ali socialnega gerontologa, vključen je lahko tudi kineziolog, če ga ima izvajalec na voljo). Prav tako bodo odločali o pravici do e-oskrbe pri osebah, starejših od 80 let, na podlagi mnenja osebnega ali lečečega zdravnika, patronažne sestre ali strokovnih delavk centra za socialno delo v okviru svojih obravnav. Od 1. decembra pa bodo odločali še o pravicah do dolgotrajne oskrbe v instituciji, do dnevne dolgotrajne oskrbe ter do denarnega prejemka.

To pa še ni vse. »Posebnosti pri omenjenih pravicah sta tudi vodenje postopkov in spremljanje pri oskrbovalcu družinskega člana. Na centru za socialno delo namreč trenutno vodimo tudi večino postopkov, vezanih na pravice do oskrbovalca družinskega člana, kar pomeni, da pri nas oddajo vloge, nato opravimo obisk na domu, po obisku na domu



Sprememb se ne smemo bati, saj prinašajo večjo **varnost v starosti**

Zakon o dolgotrajni oskrbi se postopno uveljavlja – z glavnimi novostmi od 1. julija naprej – in zagotavlja, da bodo ljudje z enakimi potrebami imeli enake pravice, zatrjuje minister za solidarno prihodnost Simon Maljevac. Ob tem dodaja, da gre pravzaprav za nov steber socialne države. »Dolgotrajna oskrba je nova samostojna pravica, ki bo izboljšala življenje mnogih ljudi – tako tistih, ki potrebujejo pomoč, kot njihovih svojcev. Ne ustrašimo se teh sprememb, saj jih nujno potrebujemo, le tako lahko zagotovimo pogoje za dostojno starost vseh nas.«

Ali bo 1. julij res prelomni datum ali se bo uveljavljanje zakona morda zamaknilo?

Nedvomno bo prelomni datum. Takrat se začne izvajati drugi sklop pravic – najpomembnejša med njimi je oskrba na domu. Gre za storitev, ki je bila do zdaj na voljo le stanovalcem domov za starejše, po novem pa bo dostopna tudi v domačem okolju. Poleg že uveljavljene e-oskrbe bodo uporabniki lahko brez doplačil uporabljali tudi storitve fizioterapije in delovne terapije. To je velik korak naprej.

Zavedamo se, da gre za obsežen in zahteven projekt, saj prinaša največjo reformo na področju socialnega varstva po osamosvojitvi. Zakon so več kot dvajset let odlagali – mi pa smo ga spravili v življenje. Naš cilj je ustvariti solidaren, univerzalen sistem, kjer bodo imeli vsi ljudje z enakimi potrebami tudi enake pravice, in to ne glede na to, ali živijo doma ali v instituciji.

Sicer pa sistem deloma že deluje. Storitve oskrbovalec družinskega člana je v polnem zamahu. V začetku je bilo tudi tam nekaj začetnih težav, a danes vse poteka gladko. Trenutno ima ta status že 1500 ljudi, kar pomeni, da smo z uvedbo te pravice omogočili tolikšno pomoč, kot bi jo zagotovilo petnajst novih domov za starejše s po sto posteljami. Zato ponavljam – sprememb se ne smemo bati. Prinašajo večjo varnost, pomoč in dostojno starost.

Zakaj ste upokojencem šele naknadno omogočili,

da lahko postanejo oskrbovalci družinskih članov?

Vsakodnevna skrb za bolnega ali oslabelega družinskega člana je fizično in psihično zelo zahtevna naloga. Zato mora biti v sistem dolgotrajne oskrbe vključena le tista pomoč, ki res ustreza potrebam in zmožnostim tako oskrbovanca kot oskrbovalca. Do pravice je upravičen tisti, ki je uvrščen v četrto ali peto kategorijo oskrbe. Ocenjujeta pa se tudi usposobljenost in pripravljenost osebe, ki naj bi to oskrbo izvajala – opraviti mora izobraževanje in izpolnjevati zdravstvene pogoje. Pri pripravi zakona smo izhajali iz dejanskih razmer na terenu. Vemo, da številni upokojenci že zdaj vsak dan skrbijo za svoje starše ali druge bližnje – pogosto brez ustrezne podpore. Zato smo ocenili, da je prav, da jih vključimo v sistem in jim priznamo enake pravice kot drugim oskrbovalcem družinskih članov. Upokojenci, ki bodo postali oskrbovalci, bodo upravičeni do mesečnega nadomestila v višini 1,2 minimalne plače, poleg tega pa bodo še naprej prejeli 40 odstotkov svoje pokojnine. Tako želimo omogočiti, da lahko človek skrbi za svojega bližnjega in pri tem tudi dostojno živi.

Julija bomo začeli plačevati tudi prispevek za zavarovanje za dolgotrajno oskrbo. Ali glede na ugovore delodajalcev in upokojencev razmišljate o morebitnem znižanju prispevka?

Zavedamo se teh pomislekov, vendar moramo kot starajoča se družba

vzpostaviti stabilen in trajen sistem, ki temelji na solidarnosti. Zato smo predlagali prispevek v višini enega odstotka – zaposleni in delodajalci bodo plačevali odstotek bruto plače, upokojenci pa odstotek neto pokojnine. Če ima nekdo pokojnino 900 evrov, to pomeni približno devet evrov na mesec.

Razumeti pa moramo, kaj dobimo za ta prispevek. Ves zbrani denar bo šel izključno za dolgotrajno oskrbo – torej za pomoč na domu, storitve za krepitev samostojnosti, e-oskrbo, terapevtske storitve in oskrbo v domovih. V primeru oskrbe na domu bo storitev brezplačna. Če se posameznik preseli v dom za starejše, bo plačeval samo tako imenovani hotelski del – stroške hrane, posteljnine, pranja oblačil ..., torej tisto, kar plačujemo tudi doma. In ti stroški bodo praviloma približno v višini zagotovljene pokojnine, kar je bistveno manj, kot mnogi plačujejo danes. Zato pravimo, da gre za naložbo v lastno varnost.

Solidarnostni prispevek je temelj, da bomo lahko dolgotrajno oskrbo zagotovili vsem, ki jo bodo potrebovali – danes ali jutri.

Kdaj pa naj bi uporabnik dobil odločbo o pravicah, ki mu pripadajo?

Računamo, da bodo prve odločbe izdane do konca poletja, predvidoma v septembru. Takrat bo sistem dolgotrajne oskrbe v celoti zaživel tudi v praksi.

Po oddaji vloge na eni od 16 vstopnih točk – to so centri za socialno

Robotske operacije so kirurgija prihodnosti

Kar je bilo še pred nekaj desetletji nepredstavljivo, je danes vsakodnevna praksa v dveh slovenskih bolnišnicah. Sistem za robotsko kirurgijo so v Splošni bolnišnici (SB) Celje imeli že pred 15 leti, v Univerzitetnem kliničnem centru (UKC) Ljubljana pa so prvo operacijo s pomočjo robota izvedli leta 2018. Večino tovrstnih operacij naredijo urologi, tretjino abdominalni kirurgi. Prednosti za bolnike so v primerjavi zlasti s klasičnimi in tudi laparoskopskimi operacijami velike. Dolgoročno gledano ima koristi tudi zdravstvena blagajna.



FOTO: MILOŠ PETROVIĆ

Dr. Simon Hawlina

je zanimanje tujih zdravnikov, zlasti iz nekdanje Jugoslavije, za izobraževanje na področju robotskih operacij veliko.

Kaže, da bo *da Vinci* kmalu dobil konkurente, torej nove platforme drugih ponudnikov, kar bo ceno zagotovo znižalo. »Če ne bomo sledili razvoju medicine in tehnologije, bo Slovenija v nekaj letih nazadovala, saj nas drugi že prehitevajo. Bolgarija in Romunija imata vsaka že po približno 20 robotskih platform, Hrvaška tri, druge države nekdanje Jugoslavije še nobene,« pravi **doc. dr. Simon Hawlina**, dr. med., s Kliničnega oddelka za urologijo UKC Ljubljana in predsednik Združenja urologov Slovenije. Poleg njega robotske operacije opravlja še pet abdominalnih kirurgov (prof. Jan Grosek, doc. Gregor Norčič, dr. Primož Sever, dr. Andraž Hubad in dr. Miha Petrič), štirje urološki kirurgi (dr. Jure Bizjak, dr. Andraž Kondža, dr. Uroš Fekonja in dr. Peter Trošt), v lanskem letu pa so v robotski program vstopili še ginekologi (doc. Mija Blagane in dr. Vid Janša). V SB Celje robotske operacije delajo urologa dr.

prema je sicer draga, osebje pa mora biti vrhunsko usposobljeno. Za zdaj imamo dva robotska sistema (platformi) *da Vinci*, po enega v Celju in Ljubljani, kjer si kirurgi zelo prizadevajo, da bi ministrstvo za zdravje odobrilo nakup še enega robota (stane okoli tri milijone evrov), saj bi tako lahko robotiko vpeljali še na druga področja kirurgije. Z novo pridobitvijo ter vrhunsko usposobljenimi in v tujini zelo cenjenimi slovenskimi strokovnjaki bi UKC Ljubljana lahko postal regijski izobraževalni center za celoten Balkan. Že zdaj

Sandi Poteko in dr. Klemen Jagodič, abdominalni kirurg prim. Igor Černi, od lani pa še ginekologa mag. Jakob Koren in Goran Buser kot asistent mag. Korena.

Vsi operaterji so se morali za delo z robotom izobraziti najprej v tujini, tako namreč zahteva proizvajalec platforme. Nato pa morajo znanje stalno nadgrajevati v tujih centrih – na primer za operacije na jetrih in trebušni slinavki v Dallasu v ZDA, za ledvice in prostato v Londonu v Angliji, v Bruslju v Belgiji in v Clevelandu v ZDA, prek spleta, na kongresih, simpozijih. Aprila je tako v Ljubljani potekal 3. simpozij robotske kirurgije, na katerem je tekla beseda o zapletih robotsko asistiranih kirurških posegov.

Občutne prednosti

Operacija s pomočjo robotskega sistema je izjemno natančna. Kirurg sistem upravlja in nadzoruje prek konzole in instrumentov, ki so vpeti na bolnika. Konzola je lahko poljubno oddaljena od bolnika, lahko je celo na drugem koncu sveta. Prvo operacijo na daljavo je leta 2001 izvedel francoski kirurg, ki je konzolo upravljal v New Yorku, bolnico pa so na operacijski mizi pripravili v Franciji; žolčnik ji je uspešno odstranil. Tudi dr. Hawlina je bil v tujini že večkrat priča operacijam na daljavo, vendar pravi, da so takšne operacije smiselne le v izobraževalne namene.

No, v UKC vse poteka v enem prostoru. Imajo dve konzoli, kar je nadvse dobrodošlo predvsem zaradi izobraževanja. Za eno konzolo sedi operater, za drugo, na primer pri zahtevnih operacijah, pa še en operater, nadzorni kirurg ali opazovalec. Konzola je opremljena z ročnimi (za vsako roko en krmilnik) in nožnimi komandami (pedali). Ob operacijski mizi je kirurg asistent. Med operacijo je sistem povezan z nadzornim centrom v Italiji. Sogovornik poudari pomen dobrega sodelovanja vseh v timu, v katerem imajo pomembno vlogo tudi anesteziologi in medicinske sestre, ki so izurjene za tovrstne operacije.

»Robotsko asistirana operacija je v primerjavi s klasično, odprto operacijo minimalno invaziven kirurški poseg, pri katerem kirurg operira skozi več manjših kirurških rezov z uporabo robotsko kontroliranih kirurških

Drage bralke in bralci, mar ni škoda, da bi spomini na pretekle čase utonili v pozabo? Delite jih z nami in drugimi bralci, pobrskajte po starih albumih ali predalih, v katerih hranite stare fotografije, in nam jih pošljite na naslov: Vzajemnost, p. p. 134, 1001 Ljubljana. V zahvalo vam bomo poslali darilce.



Antonija Kocman in Alojz Plahuta sta se poročila leta 1913 v nemškem mestu Duisburg, kjer je ona delala kot šivilja v sestrinem salonu, Alojz pa je bil rudar. Fotografijo hrani njuna vnukinja **Marija Deželak** iz Celja.



Fotografija je bila najverjetneje okoli leta 1916 posneta v fotografskem ateljeju Franc Kunc na takratni Wolfovi ulici 6 v Ljubljani. Drugi podatki niso znani. Če ima kdo informacije o tej družini, naj pokliče **Jano Čepeljnik** iz Ljubljane na tel. št. 041 839 003.



Na fotografiji iz leta 1936 je družina Zdešar z Babne Gore pri Polhovem Gradcu. Dva sinova sta umrla v koncentracijskem taborišču v Nemčiji, tretji pa je padel v eni od zadnjih bitk pod Blegošem. Od štirih deklet je živa le še 92-letna **Anica Češnovar** (najmlajša na sliki).

Pri devetdesetih prvič v Rimu

S sestro sva se odločili, da bi mamu Heleno, ki je lani dopolnila devetdeset let in je še vedno v dobri formi, peljali na krajše potovanje v Rim, mesto, ki si ga je vedno želela obiskati. Organizirali sva prevoz in rezervirali hotel. Nekaj dni pred odhodom sva jo vprašali: »Mami, ali si za to, da gremo za tri dni v Rim?« Vesela in presenečena nad idejo je vzkliknila: »Pa pojdemo!«



Spomin na Rim – v ozadju Angelski most in grad

Zgodaj zjutraj smo se z avtomobilom odpeljale v Trst, parkirale ob železniški postaji in se vkrcale v sodoben rdeč vlak. Nekaj minut čez osmo uro zjutraj smo se odpeljale. Sprva se je vlak na postajah pogosto ustavljal, od Firenc do Rima pa je brzel z 285 kilometri na uro. Med vožnjo smo klepetale, privoščile smo si tudi malico. Kava iz avtomata je bila odlična, videlo se je, da aparat za vsak lonček posebej zmelje kavo. Po šestih urah vožnje smo v Rimu izstopile, vlak pa je nadaljeval vožnjo proti Neaplju.

Na rimski železniški postaji sta nas presenetili množica hitečih ljudi ter vrsta trgovin in restavracij v gornjem nadstropju. Tam smo si privoščile prvo pašto – odlično. Nato smo se s taksijem odpeljale do hotela. Prijazen taksist, domačin, nas je za le 12 evrov v dvajsetih mi-

nutah pripeljal do hotela Del papa v starejšem delu mesta blizu bazilike sv. Petra.

Vatikanske umetnine

Ob prihodu nas je čakalo neljubo presenečenje – recepcija je bila v četrtem nadstropju, kar v opisu hotela ni bilo omenjeno. Staro zamreženo dvigalo je bilo za mamu prava ovira, vztrajala je, da gre gor peš, da se s tako majhnim dvigalom že ne bo peljala. S sestro Ireno sva v dvigalo natovorili prtljago in se odpeljali v četrto nadstropje. Na recepciji so nam povedali, da imamo sobo v drugem nadstropju, zajtrkovalnica pa je v četrtem. To pomeni, da bo mama kar veliko hodila po stopnicah. Kljub temu smo bile zadovoljne z nastanitvijo v lepem apartmaju z dvema sobama in štirimi posteljami. Ker je bilo že pozno popoldne, smo se peš odpravile do **bazilike sv. Petra**. Že od daleč je bilo videti vatikansko obzidje. Po dobrih dvajsetih minutah smo prispele na trg pred baziliko, kjer so se vile vrste čakajočih. Vendar pa so nam varnostniki, ko so zagledali mamu, omogočili prednostni vstop.

Notranjost bazilike nas je prevzela. Cerkev daje vtis, da ima tri ladje, v resnici ima le eno, obdano s stranskimi



Michelangelov kip Pieta



Vhod v baziliko sv. Petra



Mogočna notranjost je mamu Heleno ganila.

Sobivanje z živalmi naredi življenje prijetnejše

Starejši ljudje se pogosto spopadajo z zdravstvenimi težavami in pogostejšimi izgubami svojih vrstnikov in partnerjev, kar praviloma vodi v osamljenost in celo v depresijo. Skrbništvo psa ali mačke ali katere druge manjše hišne živali jim lahko pomembno izboljša kakovost življenja.

Če ima človek rad živali in je pripravljen ter sposoben prevzeti odgovornost za skrb zanje, je lahko hišni ljubljencek sredstvo za premagovanje osamljenosti. Živali znajo ljudem vračati ljubezen, tolažiti žalost, jim priklicati nasmeh na obraz in jih pogosto tudi nasmejati. Nesporno je, da živali na ljudi delujejo pozitivno in tako pripomorejo k boljši kakovosti življenja.

Mačke pomirjajo, psi motivirajo k aktivnosti

Aktivnosti z živalmi zato vpeljujejo v bolnišnicah, zapori, šolah in tudi v domovih za starejše. »Po svojih izkušnjah pri delu z malimi domačimi živalmi lahko zatrdim, da se starejši ljudje največkrat odločajo za skrbništvo mačk, tem pa sledijo manjši psi, ptice, zlasti kanarčki in papagajčki v kletkah, redkeje pa hrčki, mali glodavci, še redkeje eksotične živali, kot so legvani, kače ...« je povedal **Emil Senčar**, dr. vet. med., direktor Veterinarske bolnice Ptuj. »Ključno pri odločitvi za mačke je, da ne potrebujejo sprehodov in lahko živijo izključno v stanovanju ob lastniku, kjer jih je lažje oskrbovati.« Po raziskavah imajo mačke pomirjujoč učinek na starejše ljudi s svojim predenjem in crkljanjem. Ne povzročajo hrupa, saj so tihe, neodvisne in samostojne. Če imajo hrano, stranišče s peskom in ljubezen lastnika, so lahko idealni partnerji v sobivanju s starejšimi ljudmi.

Po Senčarjevih besedah so psi prav tako zelo primerni za sobivanje s starejšimi ljudmi, saj so družabni in navezani na lastnika. Lastnikom omogočajo fizično aktivnost v obliki sprehodov, kar je zelo koristno za starejše. Zahtevajo več ukvarjanja kot mačke in spodbujajo

k psihofizičnim aktivnostim. »Za starejše so primerne manjše pasme, na primer maltežan, koder, pekinžan, shih tzu, king charles španjel, bišon, mops, francoski buldog ..., in seveda vsi mešanci manjše rasti, telesne teže okrog deset kilogramov,« pojasnjuje Senčar. »Vsekakor so starejši psi priporočljivejši kot mladički, saj le-ti potrebujejo bistveno več ukvarjanja. Pogosto so precej glasni in zahtevni, dokler ne odrastejo.« Po njegovih besedah je pri izbiri ključnega pomena enostavnost oskrbe, kar pomeni kratka dlaka in telesna teža do 15 kilogramov, še bolje do deset kilogramov, ter starost psa več kot tri leta. Taki psi so nam-



V domu imajo tudi mačko.

Tačke pomagajo na obisku

Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagajo združuje člane, ki skupaj s svojimi psi obiskujejo različne ustanove, tudi bolnišnice in domove za starejše. Kot pove Mojca Sajovic, dolgoletna vodnica terapevtskega psa, obisk živali pomeni spremembo v rutini vsakdanjika, velikokrat pa tudi pomoč pri vzpostavljanju socialnih stikov. Z bernsko planšarsko psičko Jenny ju pot večkrat vodi na Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča v Ljubljani, pogosto pa obiskujeta tudi domove starejših, »... kjer so stiki s psi zelo zaželeni, težko pričakovani in včasih res ganljivi. Delo pa nikdar ni enako, vedno se prilagajamo starosti in stanju uporabnikov.«



Ribe v akvariju v Domu upokojencev Ptuj



Prenova kopalnice – prha ali kad?

Ne glede na stanje, v kakršnem je stara kopalnica, običajno kar dolgo vztrajamo, preden se odločimo za prenovo, tudi če se kaže mnogo neprijetnosti in nepraktičnosti pri njeni uporabi in čiščenju. Prej ali slej le ugotovimo, da bo čas za prenovo kopalnice, a ne le lepoto. Kopalnica se mora prilagoditi nam in našim zmožnostim, osvežiti pa je treba tudi napeljavo.

Razumljivo je, da prenova na splošno v nas vzbuja nelagodje in tudi strah. A v kopalnici je običajno potrebna tudi zaradi okvar ali puščanja, zato prepusimo delo strokovnjakom. Verjetno je treba v kopalnici mnoge stvari res nujno zamenjati. To so lahko dotrajana napeljava in materiali, pipe, odstopajo ploščice ali omet na stropu. Izboljšamo lahko tudi osvetlitev in napeljavo za pralni stroj, če je ta v kopalnici. Zelo neprijetno bi bilo, če bi stare cevi ali njihovi stiki popustili kmalu po končani prenovi, kar ni tako neobičajno. Kot smo zapisali že zadnjič, poiščimo izvajalce med tistimi, ki jih priporočijo znanci ali sosede in so imeli z njimi dobro izkušnjo. Ne zaupajmo lepo zapisanim oglasom, če ne vemo ničesar o ponudnikih storitev. Izvajalci nam morajo biti tudi v pomoč, da poiščejo in dostavijo izdelek, ki smo ga izbrali. Ne mislimo, da moramo vse organizirati in nabaviti sami, kot so to prenekateri delali včasih.

Odločitve so kar tehtne. Ali se bomo ob dolgo pričakovani in nujni prenovi odločili za enako razporeditev v prostoru in enake elemente ali pa bomo poiskali nasvet in si prostor tudi prilagodili? Bomo kopalno kad nadomestili s prostorom za prhanje? Kopalna kad je namreč tisti sanitarni element v kopalnici, ki starejše-



VIR: SPLETNA STRAN AQUAESTIL.HR

Talna plošča, ob strani fiksna zaščitna stena

mu človeku ali osebam z oviranostmi prinaša največ težav pri preprosti in varni uporabi ter tudi čiščenju. Marsikaterim se zdi odločitev zamenjati kopalno kad s prho težka, čeprav se morda zavedajo, da nekoč ne bodo več mogli lesti v kad. Eni namreč prisegajo na kopanje, drugi se raje pogosto prhajo. Pri negi osebe na vozičku ali nekomu, ki težko stoji, kaj šele zleze v kad in iz nje, je prostor za prhanje sploh nepogrešljiv. Lahko je nivojski (v ravnini tal, brez kadice), z nižjo talno ploščo ali kadico z robom. Omejen je lahko s kabino ali fiksno stekleno steno, lahko je z vrati ali brez, lahko pa je obešena le zavesa. Predvsem pri nivojskem prostoru je nega osebe na vozičku najlažja, takrat je tudi najbolje, da je zaščita le zavesa, tako nič ne ovira dostopa.

Kaj nam bo ustrezalo še čez leta?

Preden se odločimo za kad ali prho, pretehtajmo možnosti in svoje sposobnosti, pomislimo tudi na čas čez nekaj let, da nam bo tudi takrat kopalnica še vedno dobro in varno služila kljub zmanjšani gibljivosti.

Pri prhi moramo paziti na nekaj lastnosti. Prvič, potrebujemo dovolj velik prostor, da se obrnemo in udobno prhamo. Drugič, imeti moramo dovolj velik vhod v prostor. Tretjič, vrata v kabino se ne smejo nikoli odpirati navznoter, tudi zgibna vrata niso najboljše. Paziti moramo namreč, da je mogoče do osebe dostopati, kadar bi



VIR: SPLETNA STRAN LATISSA.SI (STENA LINEAR)

Zaščita proti pršenju na kadi



Odejica za dojenčka

Pleteni ali kvačkani kvadrati so priljubljen element za sestavljanje raznih izdelkov, lahko so to pregrinjala, blazine, torbice ali oblačila.

Za tole odejico sem uporabila prejo iz mešanice volne in poliakrila, primerno za pletilke debeline 3,5. Kvadrati merijo približno 10 x 10 cm. Končna velikost odejice z robom je 54 x 64 cm.

Material: približno 300 g preje za pletilke debeline 3,5 mm (po eno klopko, tj. 50 g, rumene, oranžne, zelene, turkizne in dve klopki bele barve), pletilke debeline 3,5 mm

Osnovni vzorec: kodrasto desno (v obe smeri pletemo same desne petlje)

Navodilo za izdelavo: Prvi kvadrat začnemo z belo barvo. Naslanjemo 45 petelj in pletemo nazaj same desne petlje. Od tod naprej štejemo prvo vrsto.

Prva vrsta: RP (robna petlja), 20 DP (desna petlja), 3 petlje desno skupaj (2 petlji skupaj zajamemo, kot bi jih popletli desno, in jih samo prenesemo na desno pletilko, naslednjo petljo popletemo desno, preneseni petlji skupaj potegnemo čez pravkar na-

rejeno petljo), 20 DP, RP.

Druga vrsta in vse sode vrste, same desne petlje.

Tretja vrsta: RP, 19 DP, 3 desno skupaj, kot je opisano za prvo vrsto, 19 DP, RP. V vsaki lihi vrsti pletemo na sredini 3 desno skupaj, kot je opisano, število petelj se zmanjšuje. Ko ostanejo samo še 3 petlje, jih popletemo skupaj in kvadrat zaključimo.

Vse kvadrate pletemo na enak način, razlikuje se samo nasutje.

Za **drugi kvadrat** naslanjemo 23 petelj prosto v rumeni barvi, potem jih 22 naslanjemo iz stranice prvega kvadrata. Prvi kvadrat postavimo tako, da teče diagonala, kjer petlje popletemo skupaj, od desne proti levi. Drugi del drugega kvadrata naslanjemo na zgornjem robu. Na pletilki je 45 petelj, pletemo nazaj desne petlje in naprej sledimo navodilu za prvi kvadrat.

Tretji kvadrat začnemo tako, da najprej naslanjemo 22 petelj v rumeni barvi po levi stranici prvega kvadrata, naslednjih 23 petelj naslanjemo prosto, tako da je na pletilki spet 45 petelj, kot na začetku prvega kvadrata. Najlažje naslanjemo tako, da pletenje obrnemo, kot bi začeli novo vrsto, naredimo desno petljo, ki jo prenesemo nazaj na levo pletilko. Tako nadaljujemo do želenega števila petelj. V naslednji vrsti pletemo same desne petlje, potem pa sledimo navodilu za prvi kvadrat.

Četrti kvadrat naredimo tako, da naslanjemo 22 petelj v oranžni barvi na levem robu drugega kvadrata, eno v vogalu prvega kvadrata in 22 na zgornjem robu tretjega kvadrata = 45 petelj.

Naprej pletemo kvadrate po navodilu za drugega, tretjega in četrtega, prvega spletemo samo enkrat. Pazimo, da diagonala znotraj kvadrata vedno teče od desne proti levi. Barve kvadratov so



razporejene diagonalno v drugi smeri. V širino je nanizanih pet kvadratov, v višino pa šest.

Odejica ima pleten rob, ki ga izdelamo tako, da na vseh straneh naslanjemo po 22 petelj iz vsakega kvadrata in pletemo v krogih. Potrebujemo krožne pletilke z vrvico, dolgo vsaj 150 cm, lahko pa vzamemo tri krajše krožne pletilke in pletemo tako kot nogavice. Pletemo eno vrsto desnih in eno vrsto levih petelj. Po nasutju je prva vrsta leva. V vsaki desni vrsti na vseh štirih vogalih iz ene petlje naredimo 3 (ena desna, ena leva, ena desna petlja). Po osmih vrstah petlje na rahlo zaključimo. Enako navodilo lahko uporabimo tudi za večjo odejo. Če bomo izbrali debelejšo prejo in pletilke, bodo kvadrati večji. Lahko pa tudi naslanjemo več petelj za en kvadrat, število petelj mora biti liho, da je vedno ena petlja sredinska.

Za okrasno blazino zadostujejo že štirje kvadrati na vsaki strani. Samo en kvadrat, izdelan iz debelejšje bombažne preje, pa lahko postane prijemalka za vročo posodo.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Darja Franko
www.monna-lisa.si

