

# V domu starejših občanov Deos uspešni v boju z virusom

V prvem valu pandemije je bil prav dom starejših v Horjulu na preizkušnji, saj so kljub skrbi in zaščitnim ukrepom ter preprečevanju obiskov iz preventivnih razlogov imeli precej okuženih. V drugem valu jim uspeva dobro nadzirati celotno situacijo, uspešni so predvsem zaradi izkušenj, ki so jih dobili ob prvem valu.



Namestnica direktorja za področje zdravstvene nege Slavica Vekić pojasnjuje: 'V Spomladanskem delu pandemije smo se veliko naučili in sedaj te

izkušnje s pridom uporabljamo. Zelo smo previdni in pozorni, seveda prav tako kot spomladi upoštevamo vsa navodila in

ukrepe, ki nam jih nalagajo vse zunanje institucije vključno s krovnim podjetjem Deos. Zaposlenim vsak dan redno me-

rimo temperaturo že zjutraj, ko pridejo na delo in opoldne. Prav zaradi tega smo uspeli pravočasno odkriti dva primera, ki sta

bila dokaj netipična pri naših zaposlenih, saj nobeden od njih ni kazal znakov okužbe. Šlo je za čisto blage simptome, kot je nahod ali hripavost, brez povišane telesne temperature. Po hitrem testu, ki ga seveda lahko opravimo pri nas v laboratoriju, se je izkazalo, da gre dejansko za okužbo.

Takoj smo ukrepali in po protokolu uredili vse, da smo preprečili prenos virusa. V obeh primerih smo zaposlene napolnili še na dodaten PCR test. Ob rednem testiranju vseh stanovalcev smo tudi ugotovili nekaj okužb in jih napolnili na posebej urejen covid oddelek.

Šlo je za lažje oblike okužbe, brez potreb po dodatnem kisiku ali hospitalizaciji. V drugem krogu testiranje pa smo ugotovili, da je vseh ostalih 60 stano-

valcev negativnih.' Slavica ob tem še poudarja, da lahko tako mi kot tudi stanovalci v domu starejših veliko naredimo za zdravje sami.

Gibanje na svežem zraku, raznovrstna in polnovredna prehrana z veliko sadja in zelenjave je osnova. V času, ko že sicer razsajajo virusi, je priporočljivo tudi jemanje vitaminov in prehranskih dodatkov za dvig odpornosti, kot je recimo vitamin D v primeru koronavirusa.

To lahko zelo zmanjša možnost, da zbolimo. Umivanje rok, higiena in nošenje maske pa je prav tako pomembno.

**Besedilo in foto:**  
**Peter Kavčič**

## Intervju: Anamarija Kejžar, direktorica DEOS Horjul

# S skupnimi močmi lahko spremenjamo stvari na bolje

Časi, v katerih živimo, niso enostavni, ni lahko otrokom, mladostnikom in odraslim, prav tako pa so na preizkušnji tudi starostniki.

Če pomislimo samo na to, kaj vse so doživeli v svojem življenju, sedaj pa še tale virus, nevidni sovražnik, ki najbolj ogroža prav njih, potem ugotovimo, da so lahko stiske resnično velike. V domu starejših v Horjulu je z oktobrom prevzela vodenje nova direktorica dr. Anamarija Kejžar. O tem, kako jo je strokovna pot zanesla v Horjul in kako lahko poskrbimo za kakovost življenja naših starostnikov, smo se pogovarjali v začetku novembra.

**Za začetek vas prosim, da se nam na kratko predstavite. Iz kje prihajate, koliko časa že delujete na tem področju?**

Doma sem na Gorenjskem, na tem področju pa delujem že osem let. Zasebno sem mati štirih otrok, moja sprostitev je družina, šport in narava. Na moji doseganji poslovni poti sem opravljala delo direktorice doma za starejše v Trziču, nakar me je pot vodila na Fakulteto za socialno delo, kjer delujem tudi sedaj kot asistentka na področju dolgotrajne oskrbe in razvoja inovativnih oblik oskrbe za ljudi z demenco. To je tudi glavno delo v domu starejših občanov Deos v Horjulu – razvoj sodobnih oblik oskrbe v domu, ki ohranjajo dostojanstvo, spodbujajo k aktivnostim, po drugi strani pa tudi vpetost doma v življenje v lokalnem okolju – skrb za dolgoročni razvoj doma. Delo v domu in na fakulteti je pravzaprav med seboj tesno povezano, saj združujem teoretični del in nove inovativne pristope, do sodobne oskrbe starih ljudi in ljudi z demenco in jih vpeljujem v prakso. Ker sem pogrešala stik s starejšimi ljudmi in s praktičnim delom, je bil to tudi eden od motivov, da se ponovno vključim v vodenje doma starejših, da ob znanju in izkušnjah, ki ga imamo sedaj, lahko razvijamo nove pristope.

**Ali se strinjate, da je to delo precej specifično, da ni vsakdo primeren za delo s starostniki?**

Res je, tista najbolj osnovna lastnost pa je, da se za opravljanje takšnega dela ne smeš bati starosti. Moraš imeti rad stare ljudi, se zavedati, da ni dela, ki ne bi bilo častno. Pri starih ljudeh je nega in oskrba zelo pomembna, ki pa se začne z odnosom in poznavanjem navad in življenjske zgodbe vsakega stanovalca. Prav tako je pomembno tudi spremljanje starejših, ko se ti poslavljajo, zato so znanja o paliativni oskrbi v domu prav tako nujna. Tu lahko prava, srčna oseba naredi ogromno dobrega za mirno slovo. Tudi zato je pomembno, da imamo v domu Deos ustrezen kader, ki rad dela v domu. Zavedati se moramo, da, če bomo imeli srečo, bomo tudi sami doživeli starost. In ta je lepša, če ima v družbi ustrežno mesto. Zavedati se moramo, da smo vsi minljivi, se tudi sami pripraviti na starost. Žal sodobna družba to temo kar nekoliko odriva. V medijih je vse polno podob srečnih, mladih ljudi, zvezdnic, mnogo manj radi pa beremo ali spremljamo medije, ko je govora o težavah, starosti, o socialnih problemih, o stiskah starih ljudi, ki že tako ali tako zelo težko o tem spregovorijo. O demenci je napisanega veliko – ko pa pride v družino, spoznamo šele takrat, koliko malo vemo v resnici o tej bolezni. Ob tem, ko spremljamo starejše, vidimo tudi kakšno modrost prinašajo izkušnje skozi življenje. Od starih ljudi se lahko veliko naučimo o odnosu do življenja.

**Kako to, da ste se odločili, da prevzimate vodenje prav našega doma starejših tu v Horjulu?**

Pri mojem delu in vseh aktivnostih sem pridobila določena znanja in izkušnje, začutila pa sem, da pri delu pogrešam stik s prakso. Zato smo se z vodstvom Deosa ob njihovem povabilu k sodelovanju hitro dogovorili za sodelovanje. Vse moje izkušnje in znanje želim prenesti v naš dom v Horjulu in pomagati stanovalcem kot tudi zaposlenim. Lansko leto sem skupaj z domom Zimzelen iz Topolšice vodila projekt pri razvoju



gerontološkega centra, z različnimi fakultetami in društvom Spominčica smo raziskovali pomen motivacijskih aktivnosti, ki spodbujajo različna čutila za ljudi z demenco, v tretjem projektu smo napisali knjigo o demenci Vsak dan znova ... Znanje, ki je vpeto v dom – kot npr. kako skrbeti za nepomično osebo ali človeka z demenco, paliativna oskrba, kakšne pravice imajo stari ljudje idr. – nam se marsikaj zdi čisto samoumevno, v domačem okolju, kjer svojci skrbijo za starejšega, pa pogosto opažamo pomanjkanje znanja in informacij, ki bi njihovim domačim starejšim, pa tudi svojem omogočalo kakovostno življenje, staranje in umiranje. Možna pot razvoja domov je med drugim tudi, da to znanje, ki ga imamo v domovih, podamo naprej vsem, ki so v domači oskrbi. Želim si, da bi te sodobne pristope uvedli tudi v domu v Horjulu, jih nadgradili ter razvijali naprej.

**Kaj vas pri vašem delu najbolj motivira?**

Predvsem to, da imam možnost stvari spremenjati na bolje.

**S kakšnimi izzivi se v obdobju, ko se spopadamo s korona virusom, srečujejo ustanove, kot so domovi za starejše?**

Izzivov res ne manjka. Na nacionalni ravni se

soočamo s pomanjkanjem kadra, tu je fluktuacija izredno velika. Soočamo se s stalnim odhajanjem negovalcev, bolničarjev, strežnikov kot tudi medicinskih tehnikov in diplomiranih medicinskih sester, ki jim je očitno bolj privlačno delati v bolnišnicah (je pa res, da se mnogi želijo tudi vrniti nazaj v dom, saj v domovih nastajajo odnosi, se pletejo zgodbe, česar je v bolnišnicah zelo malo). Žal se bo po sedanjih pokazateljih ta vsesplošna stiska s kadrom še povečevala – za ves zdravstveni sistem. Zavedati se moramo, da to niso težave enega doma, ampak našega sistema. Zato je treba poiskati rešitev na državni ravni v sodelovanju z več ministrstvi. V zadnjih letih smo v Sloveniji naredili velik napredek v primerjavi z mednarodnim okoljem glede socialne oskrbe – kakovosti življenja stanovalcev v domovih. Imamo bivalne enote, gospodinjske skupine, pečemo, kuhamo, vrtnarimo, barvamo, rišemo, sestavljamo stvari, delamo kognitivne vaje in tako naprej. Torej imamo program, s katerim popestrimo dneve stanovalcem in jim polepšamo življenje ter omogočimo, da so aktivni po svojih zmogljivostih. Nikakor ne želimo, da doživi občutek, da so v hotelu, ampak je naš cilj nji-







hova aktivnost. Raznovrstne aktivnosti so zelo pomembno zdravilo proti duševnim stiskam in ohranjanju sposobnosti v starosti. V tujini pa ni povsod tako, že pri naših sosedah je marsikje življenje v domu osredotočeno le na samo nego in oskrbo.

Žal pa je pandemija razvoj socialne oskrbe potisnila povsem na stranski tir. Od marca naprej je prioriteta zdravstveni vidik – ohranjanje zdravstvenega stanja in zmanjševanja tveganja prenosa okužb. Vse se vrti okrog korona virusa. Kljub temu pa smo v domu v Horjulu (ali pa ravno zato) načrtno pričeli z aktivnostmi po oddelkih, ki jih prilagodimo željam, navadam in sposobnostim stanovalcev.

Dom smo zaradi nevarnosti vnosa okužb oktobra zaprli za obiske – še vedno pa so možni za stanovalce, ki se poslavljajo ali v primeru, ko so stanovalci v stiski. V takšnih primerih organiziramo obisk ob spoštovanju ukrepov za obvladovanje epidemije. Svojci lahko tudi pokličejo stanovalce preko video klica, možna je uporaba tablic, računalnikov v sobah, uvedli smo aromaterapijo, v enotah potekajo kulinarčne aktivnosti, da zadiši po domu – sedaj pa že nastajajo božične dekoracije, ki bodo okrasile vsako enoto. Organizirali smo delo družabnic, ki vsak dan

ponudijo stanovalcem aktivnosti, ki jih imajo radi – križanke, pobarvanke, knjige, domino kocke in podobne zadeve, da so lahko stanovalci aktivni. Po sobah poteka fizioterapija in delovna terapija, prekinili pa smo začasno skupinske vadbe. Če poznamo naše stanovalce, če vemo, kaj jih veseli, s kakšnimi hobiji so se ukvarjali in zelo pomembno, predvsem kakšne cilje imajo, je lažje vzpostaviti stik z njimi in ga negovati. Zato je pomembno tudi sodelovanje svojcev, ki lahko povedo, kakšne so bile navade in aktivnosti staršev, da jih lahko izvajamo tudi v domu.

**Kaj lahko prijatelji in svojci, ki sedaj ne morejo obiskovati svojih ostarelih prijateljev po domovih za ostarele, sploh naredijo?**

Uh, marsikaj, največkrat so to drobne malenkosti. Spodbujamo jih, da jim napišejo kartico ali pismo, pošljejo sliko, ki jo je narisal vnuk, pošljejo slike. Nam, ki smo navajeni sodobne tehnologije, se zdi to morda nepomembno in potrata časa. Našim stanovalcem, ki mnogi slabo slišijo in se je z njimi težje pogovarjati po telefonu, pa je to izredno pomembno. Starejšim veliko pomeni, da lahko nekaj primejo v roke, si pogledajo risbico, ki so jo za njih narisali vnuki. Tudi naše družabnice jim lahko pomagajo napisati pismo

in ga pošljemo po pošti. Zelo se razveselijo tudi kakšnih paketov, ki jih prinesejo svojci in oddajo v recepciji. To so lahko njihovi osebni predmeti, ki jim veliko pomenijo in prikličejo lepe spomine in prijetna občutja. Stanovalci imajo zelo radi škatlo spominov – v škatli so lahko razni spominki, morda nekaj s poroke, kakšna slika iz mladosti, kak izdelek, ki ga je posameznik izdelal ali dobil. To velja tako za stanovalce z demenco, ki jih je v domu več kot polovica, kot tudi za vse ostale. To so utrinki življenja, zato so izrednega pomena za stanovalce. Tudi z albumom fotografij lahko zelo osrečimo stanovalce – ta je lahko v klasični obliki ali pa v digitalni, kjer so lahko tudi posnetki, glasba ... Vse to lahko omogočimo in na tak način pomagamo.

Če strnem – da lahko nudimo čim bolj kakovostno oskrbo, so svojci naš partner – saj nam pogosto le oni lahko povedo življenjsko zgodbo stanovalca, svojci prinesejo osebne, stanovalcem ljube predmete.

**Za konec le še eno vprašanje, pravite da ste z gorenskih koncev, kako pa vam je všeč tu pri nas v Horjulu? Ste si že uspeli razgledati okolico?**

Moram priznati, da mi je všeč tukaj, zelo je lepo, mirno, pokrajina je zelena in kar vabi na sprehode v naravo, žal pa si bolj kot iz avta še nisem ogledala Horjula. Ljudje, ki sem jih doslej spoznala, so zelo prijazni. Ob tej priložnosti vabim

tudi vse, ki čutijo željo po tem, da bi pomagali, da se nam pridružijo kot prostovoljci. Kot prostovoljec lahko pridobi vsak posameznik veliko – v večini so prostovoljci mlajši upokojenci, želim pa si, da bi razvili prostovoljstvo tudi z osnovno šolo. V kolikor vas zanima prostovoljstvo, pokličite socialno delavko v domu in se dogovorite za pogovor, kjer se bomo pogovorili, katero področje zanima vas. Še pravi, če ima kdo veselje do petja, je vodil pevski zbor ali pa bi rad vodili skupino, kot so pogovorne skupine, molitvene skupine, vse to lahko počne tudi kot prostovoljec pri nas. Ob tem se lahko vsak veliko nauči tudi za svojo starost, kako ostati vitalen tudi na stara leta. Ko se bodo zadeve uredile do te mere, da bomo lahko ponovno odprti za obiske, vas vse vabim tudi v 'Alzheimer café' v okviru Demenci prijazne točke, ki je odprta v domu, na pogovore o demenci, kjer lahko pridobite koristne informacije in znanje. Trenutno pa si lahko vsi ogledajo naše aktivnosti na spletni strani doma.

No, čisto za konec želim pohvaliti vse zaposlene. V tem času, odkar sem tukaj, sem spoznala, da je kader zelo dober, predan. Kljub temu, da so vsi pod pritiskom korona virusa, saj se že od marca trudijo in neumorno delajo tudi v teh težkih časih. So povezani, znajo se pošaliti, predvsem pa si znajo – pomagati.

**Besedilo in foto: Peter Kavčič**