

Žarki svete Katarine



KAZALO

Uvodnik	3
Pozdravna beseda sestre usmiljenke	6
Praznovanje jubilejnega leta province hčera krščanske ljubezni.....	10
Biti blizu žalujočemu človeku.....	14
Paliativna oskrba v Domu svete Katarine.....	18
Koristen tudi v starosti.....	24
Dom svete Katarine v letu 2019.....	34
O nas so zapisali.....	40
Pogovor - domski zdravnik dr. Janez Rifel.....	50
Za bistre glave in dobro voljo.....	62



Žarki svete Katarine

Glasiló Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

Številka 8

Zbral: Klemen Jerinc

Fotografije: arhiv Zavoda usmiljenk - Doma sv. Katarine

Tehnično urejanje, oblikovanje in grafična priprava: Karmen Hvala

Tisk: Tiskarna Januš

Naklada: 400 izvodov

Mengeš, marec 2020



UVODNIK



Tako kot ves svet, se tudi Slovenija sooča s hitrim staranjem prebivalstva. Spremenjene demografske razmere, kot posledica zmanjševanja števila rojstev in vse daljšega življenja, zahtevajo nove rešitve.

V ospredju je splošno prepričanje, da je starost obdobje, ki ni najbolj zaželeno. V starosti upadejo življenjske funkcije, velikokrat nastopi bolezen, starejši izgubijo socialne stike. Pa vendar starostniki, ki doživljajo polno starost, imajo o njej drugačno mnenje. Ti starostniki so aktivni, veselijo se vključevanja v družbo. Življenje si zapolnijo z raznimi aktivnostmi, vključujejo se v različna društva, učijo se računalništva, jezikov, ponovno obujajo kvačkanje, klekljanje, organizirajo si izle-

te, družabna srečanja, telovadbo ... Udeležujejo se dejavnosti in programov, ki jih organizirajo občine in lokalne skupnosti za namen kakovostnega življenja starostnikov. Na žalost pa, ko se zdravstveno stanje starostnikov poslabša, pride do problemov. Svojci se soočajo z veliko težavo, kako zagotoviti starostniku ustrezno oskrbo. Kljub veliki želji družin, da bi starostnik kar se da dolgo ostal v domačem okolju, mnogokrat to ni izvedljivo. Hiter tempo življenja in neugoden delovni čas ne dopuščata družini, da bi lahko sama ali z zunanjo pomočjo skrbela za starostnike. Takrat se svojci obrnejo po pomoč na ustanove, kot je naš dom. Danes so domovi za starejše organizacije, ki so strokovno usposobljene za oskrbo in zdravstveno nego stanovalcev. Preselitev v dom je stresna tako za stanovalca kot tudi za svojce, pa vendar se v našem domu zavedamo, da naše delo ni le materialna oskrba in nega naših stanovalcev, temveč veliko več. Je dom, kjer so odnosi iskreni, vezi prijateljske, bivanje kakovostno, kjer se stanovalci, zaposleni in obiskovalci počutijo dobro, dobrodošli in domače. Vrednote, po katerih delamo in živimo, želimo ohraniti tudi v prihodnjih letih.

Tokratna številka Žarkov svete Katarine nas bo popeljala skozi zanimivo leto 2019. Na začetku leta 2019 je prišlo do vodstvenih sprememb v Domu svete Katarine. Vsako vodstvo prinese spremembo in nekaj novega. V letu 2019 nas je na povabilo gospe Marije Šterbenc, bivše direktorice, obiskal sam predsednik, g. Borut Pahor. V mesecu

maju smo praznovali železno poroko in se skupaj z našima stanovalcema veselili tega častitljivega jubileja. V septembru smo obiskali svetišče Kraljice miru na Kureščku. Naši stanovalci so se preizkusili v vlogi manekenov, plesalcev in pevcev, pekli smo peciva. Skozi celo leto smo stanovalcem ponudili veliko aktivnosti, doživete nastope in koncerte ter predstavitev zanimivega potovanja po južni Ameriki.

Kot v ostalih domovih, smo se tudi v našem domu soočali s kadrovskimi težavami. Z veseljem pa lahko povemo, da je kar pet naših zaposlenih postalo mamic.

Za nami je uspešno leto, za kar se želim zahvaliti zaposlenim, ki so mi v tem letu stali ob strani in mi pomagali uspešno zaplavati. Prav tako hvala ustanoviteljicam za zaupanje in vero.

Snežana Golob, direktorica

*Vsi smo učitelji in učenci; vprašajte se:
»Česa sem se prišla naučiti in kaj moram učiti?«*

Luise L. Hay





Žarki svete Katarine



POZDRAVNA BESEDA SESTRE USMILJENKE

Sestre usmiljenke so leta 1921 ustanovile sestrsko postojanko v Mengšu. Prevzele so staro hišo gospoda Levca, ki ni imel potomcev in jim jo je zapustil v dobrodelne namene. Sestre so oskrbovale njega, njegovo deklo ter deset mengeških revežev.

Zaradi slabega stanja hiše so pripravile načrt za gradnjo večjega poslopja, ki bi lahko sprejelo večje število okoliških revežev. Toda pot do nove zgradbe je bila dolga in mukotrpna zaradi dolgov in posojil. Sestre so delale neutrudno in se odrekale marsičemu, da so mogle plačati dolgove, ki so nastali pri prenavljanju zavoda. Vsako leto so kaj dozidale, dokupile, posodabljale tehnologijo in način pridelovanja. Zavod so imenoval: Zavetišče sv. Vincencija.

Po 2. svetovni vojni, 4. maja 1948, je prišlo sporočilo, da je zavetišče podržavljeno. Postalo je splošno ljudsko premoženje. Za

delo zmožne sestre so zaprosile za vstop v državno službo. Iz sob so morale odstraniti vse križe in svetniške kipe. Dobile so nakazilo za blago, namenjeno za šivanje civilnih oblek, ki so nadomestile stanovsko.

Leta 1955 so iz pročelja zavoda odstranili napis »Zavetišče sv. Vincencija« in obesili nov napis »Dom počitka«. Iz pročelja so odstranili tudi kip sv. Vincencija Pavelskega in kip Marije Brezmadežne z Glavnega trga.

Leta 1973 je provinca v Mengšu sezidala hišo, namenjeno starejšim bolehnim in onemoglim sestram, zlasti tistim, ki so živele zunaj skupnosti, ker jih je takratna oblast pregnala iz zavodov in hiš, kjer so delovale. Poimenovala so jo Dom sester. Zato se je več upokojenih sester iz Doma počitka preselilo v novo sestrsko skupnost. Namesto njih so na delo sprejeli civilno osebje. Število bolnih in onemoglih





sester se je z leti večalo. Prihajale so iz skupnosti v Sloveniji, iz Srbije in Makedonije. Sobe v Domu sester so bile majhne, zato se je nega pri težko bolnih sestrah težko izvajala.

Božja previdnost pa ima za vsako težavo tudi rešitev. Na denacionalizirani parceli so ob hiši stoječe staro gospodarsko poslopje nadomestili z novo stavbo in obe poslopji povezali s prehodom. Tako je bil leta 2008 ustanovljen Zavod usmiljenk »Dom sv. Katarine«.

V domu sobivata dve sestrski skupnosti s skupno hišno predstojnico. Prvo sestavljajo bolne in ostarele sestre v oskrbi, drugo pa starejše sestre ter sestre, ki opravljajo razne dejavnosti. Dom s kapelo sprejme šestdeset stanovalcev.

Kdo je bila sestra Katarina, po kateri nosi ime naš dom? Sestra Katarina Labouré je bila hči krščanske ljubezni, ki je služila starejšim ljudem v vasi Reuilly v Franciji, skozi šestinštirideset let. V začetku njenega poklica se ji je v Parizu leta 1830 Marija prikazala kot Brezmadežna. Naročila ji je »Prihajajte pred ta oltar, molite, prosite, nosite svetinjo«. Te besede je Marija izgovorila pri svojih dveh obiskih pri sestri Katarini. Z njimi pa je nagovorila vse božje ljudstvo. Tako kot Katarina, lahko vsakdo pred oltar odloži svoje breme, ki je pogosto pretežno: samota, bolečina, nakopičeni problemi. Pred božjo Materjo lahko izrazimo svoje skrbi in težave. Marija je mati vseh ljudi in nikogar ne pušča ob strani.

Obilnih milosti pa bodo deležni vsi, ki bodo zaupno nosili svetinjo. S sveto Katarino je Marija vse ljudstvo povabila k mo-



litvi, sv. maši in k bratskemu življenju s posebno pozornostjo do trpečih. Ko se je Marija prikazala sestri Katarini Labouré, je najprej vsa žarela v čudoviti svetlobi: stala je na polobli in v rokah držala majhno zlato oblo, nad katero je bil križ. Marija ni prišla zato, da bi pokazala sebe, marveč Zemljo, osvetljeno z Božjo navzočnostjo, novo Zemljo, kraljestvo ljubezni. Sestra Katarina vidi pred seboj svet, ki ga je odrešil vstali Kristus, ki je premagal zlo. Tako je pokazala Katarini, da je ljubezen mogoča, če jo sprejemamo vsak dan.

Svetli žarki izhajajo iz Marijinih rok. Žarki so osvetlili zemeljsko poloblo, na kateri je Marija stala. Polobla predstavlja naš sodobni svet, ki ga rušijo revščina, nasilje,



samoljubje, napuh - pa tudi svet, ki je že rešen z dejanji solidarnosti, pravičnosti in bratstva. Z znamenjem svetlih žarkov je Marija poučila Katarino, naj črpa luč pri Svetem Duhu, ki prenavlja obličje Zemlje, ter naj dovoli, da jo preoblikuje ljubezen. Pojasnila je: »Razlivam milosti na ljudi, ki me zanjo prosijo.«

Kakor v Kani je tudi tukaj Marija navzoča in pozorna na življenje ljudi, za katere moli in posreduje. Na to nas spominja, ko predlaga molitev: »O Marija, brez madeža spočeta, prosi za nas, ki se k tebi zatekamo.« Poslanstvo, ki ji je bilo zaupano pod križem, da je mati vseh ljudi, izpolnjuje še danes. Ona nam izprosi milost, da sprejemamo Boga v vsakdanje življenje.

Zadnja stran svetinje na zgoščen način izraža zvesto Božjo ljubezen do ljudi in povabilo vsem, naj nanjo odgovorijo. Dve srci skupaj, Jezusovo in Marijino, pomenita ljubezen in sicer ljubezen, ki se daruje in sprejema trpljenje in celo smrt za blagor bližnjega. Jezusovo srce je obdano s trnjem, Marijino prebodeno z mečem; obe

sta ranjeni, ker sta ljubili do konca. Nad črko M se dviga križ. Marija spremlja Jezusa tudi v njegovem trpljenju. Križ je del skrivnosti ljubezni: v svetu, kjer vlada samoljubje in greh, ljubezen ni več ljubljena; ker vznemirja, so jo zavrnil, križali in ubili. Povzeto po knjižici: »Moliti s s. Katarino Labouré« od Anne Prevost.

Neizmerno sem Bogu hvaležna za ta naš Dom sv. Katarine, v katerem lahko nudimo pomoč in nego našim starejšim sestrkam, pa tudi ostalim stanovalcem Doma. Božja previdnost je naklonila, da so prišli v službo čudoviti delavci, ki nudijo pomoč na raznih področjih stanovalcem in tudi sestrkam našega Doma. Dobro je poskrbljeno za zdravstveno nego, dvakrat tedensko prihaja zdravnik, dr. Rifel. Delovna terapija in fizioterapija se izvaja skoraj pri vseh stanovalcih. Lepo je videti, kako zaposleni s sočutjem pristopajo k dementsnim in jim pomagajo v sprejemanju vsakodnevnih tegob. Mnogim stanovalcem se zaradi tega zdravstveno stanje znatno izboljša. Prihajajo tudi razne skupine



Žarki svete Katarine

pevskih zborov in drugih znanih osebnosti, ki kulturno in duhovno bogatijo naše stanovalce. Mnogim je bivanje v domu zadnja postaja v življenju. Tako je stanovalcem omogočen sprejem zakramenta bolniškega usmiljenja. Pokojne in svojce pa spremljamo z molitvijo. Stanovalci imajo možnost, da pristopijo k nedeljski sv. maši ali k vsakdanji, če želijo in zmorejo. Sicer pa lahko spremljajo sveto mašo v sobah po zvočniku.

Vsak dan se Bogu pri molitvi in daritvi sv. maše, ki je zahvalna daritev, zahvaljujem za vse in prosim blagoslova. Vesela sem, da smem nositi sveto obhajilo po sobah doma vsem tistim stanovalcem, kateri ga želijo prejeti.

Vsem sedanjim in bodočim stanovalcem Doma sv. Katarine želim, da bi jim bila jesen življenja pri nas lepa, lažja in polna svetlih žarkov dobrote.

s. Alojzija Uršej



Avtorica prispevka je sestra na desni.

PRAZNOVANJE JUBILEJNEGA LETA PROVINCE

HČERA KRŠČANSKE LJUBEZNI

Čeprav je o našem praznovanju 100 – letnice Slovenske province bilo veliko pisano po mnogih medijih, je do mene prišla prošnja uredništva tega glasila, naj napišem nekaj svojih vtisov našega veličastnega slavlja. Naj bodo torej tudi te vrstice zahvala Bogu za vse lepe trenutke, ki smo jih takrat doživljali skupaj ali posamezno.

Z mislijo na vse članice naše province od njenega začetka do naših dni in v zavedanju, da je po njih v tem času Bog naredil veliko čudovitih del, smo začele to leto zahvale in praznovanja.

Po mnogih pripravah je napočil dan praznovanja. Sobota, 27. aprila v velikonočnem tednu in v zarji nedelje Božjega usmiljenja. Ves velikonočni teden je bil močna in globoka hvalnica Vstalemu Gospodu, za katerega živimo in v katerem najdemo odrešenje in pravo pot.

Na dan praznovanja stoletnega obstoja province smo globoko doživljali molitev pred Najsvetejšim v cerkvi na Jožefovem



hribu. Zavest, da smo se zbrali iz različnih dežel – kamor sega provinca – in iz vseh vej vincencijanske družine, je dvigala naša srca k Bogu, ki nas povezuje in zaradi katerega smo skupaj. Množica glasov, ki je pela hvalo vstalemu Kristusu za našo preteklo zgodovino, je dostojna zahvala Bogu, ki nas sam vodi. Tudi sveča z logotipom, ki smo jo v skupnosti prejele od province, kaže na Njega, ki je luč sveta in nam zagotavlja svojo svetlobo na naši poti tudi v nadaljnjih stotih letih, ker verujemo, da bomo še naprej živele in delovale na območju naše province. Sprejem novih pridruženih članov province, ki so se odločili, da bodo po svojih močeh živeli v duhu naše karizme, je za vse nas ena nova spodbuda, da širimo duhovno bogastvo, ki nam ga je Bog zaupal po naših ustanoviteljih sv. Vincenciju Pavelskem in po sv. Ludoviki de Marillac.

Program na akademiji je pomagal našim čutom, da se izlijejo pred Bogom in ljudmi





v zahvaljevanju in želji, da bi ostale zveste svojim koreninam. Obrazi so bili sijoči od veselja, dvorana se je »oblekla« v modro barvo številnih sester usmiljenk, ki smo prišle k praznovanju. Točka za točko, pesem za pesmijo, slika za sliko in beseda za besedo je odpirala našo dušo za velike Božje milosti, ki nam jih Bog vedno znova pripravlja in deli. V naših srcih odmevajo besede spodbude, lepe in mogočne melodije pesmi ter inštrumentov, sporočila naših predstojnikov in voščila gostov ter udeležencev praznovanja. Veseli nas predvsem to, da smo v tem dnevu zahvaljevanja in medsebojne povezanosti, živo čutile Božjo navzočnost med nami. Ko premišlujem, kaj vse smo ta dan doživljale in kaj naj tukaj napišem, se zavem, da se ti trenutki ne dajo opisati z besedo. Nosimo jih v svojih srcih in jih prinašamo pred Boga ter jih poskušamo pretočiti v življenje in služenje.

Sveto mašo, ki je bila vrhunec našega praznovanja, smo doživljali kot občutno odprtost neba nad nami, kjer smo bile zbrane sestre in vsi, ki so nas podprli v tem veselju. Veliko nam je pomenila tudi navzočnost naših škofov in duhovnikov, generalnega superiorja g. Tomaža Mavriča in mnogih, ki so nam pomagali in nam še danes stojijo ob strani na poti za Gospodom. Njihove dobre želje, spodbude in molitve na vse nas trosijo mnoge milosti.

Naj nam bo vsak trenutek praznovanja moč k bolj gorečemu in zvestemu življenju v Družbi hčera krščanske ljubezni, ki jo je in ki jo varuje Brezmadežna s čudodelno svetinjo.

s. Ljubica Jožić, HKL







Žarki svete Katarine



BITI BLIZU ŽALUJOČEMU ČLOVEKU

Čustva žalosti so prisotna v življenju vsakega človeka. Vsakič, ko v življenju nekaj izgubimo, se poslovimo, nas obišče žalost. To samo pomeni, da smo nekoga imeli radi, da smo nekaj radi počeli ali da nam je neka stvar v življenju veliko pomenila. Lahko zaradi bolezni izgubimo zdravje in nam je ob tem težko, smo razočarani nad partnerskim odnosom, ki ni izpolnil naših pričakovanj, izgubimo službo, se upokojimo, starši lahko doživijo žalost tudi ob tem, ko otroci odrastejo in odidejo od doma, otrok je žalosten ker ni izpolnil pričakovanj odraslih ... Žalost je ob tem normalno čustvo in ni povezana z boleznijo. Pomembno je, da se jo izživi, da ji namenimo čas in pozornost. Pomaga nam na poti vseh teh malih žalovanj skozi življenjsko pot. Več žalosti, ki jih doživimo v življenju, bolj smo nanjo pripravljeni. Dana nam je zato, da lahko sploh prenesemo izgubo, ki smo jo doživeli. Odrinjena in neizživeta žalost pa lahko povzroča rane, ki se ne zacelijo in nam ob vsaki novi življenjski preizkušnji povzroča težave, lahko izzove tudi bolezen.

Ob tem, ko nam umre ljubljena oseba, doživimo eno izmed najhujših stisk v življenju. Zdi se nam, kot da bi bili na novo postavljeni v življenje, lahko imamo občutek, da ne stojimo več na istem mestu. Vse tisto, kar je bilo do takrat gotovost in varnost, se podre. Smrt nas ustavi.

Žalovanje je naraven odziv na izgubo. Ima določene zakonitosti, poleg tega pa je pomembna tudi osebna značilnost žalu-

jočega, njegov vrednostni sistem, pomen kulturnega okolja, od razumevanja ljudi iz okolja v katerem živi, od okoliščin v katerih je prišlo do smrti, od starosti in odnosa, ki smo ga imeli do umrlega.

Takoj po smrti je težko razumeti, da nekoga ni več. Sprejeti to dokončnost je verjetno nekaj najtežjega. Bolečine, ki jih povzroča žalost v takih trenutkih, so zelo močne. Lahko pa pride tudi do občutkov olajšanja, ker sta bolezen in trpljenje končana. Prav v tej zgodnji fazi žalovanja ima svoj smisel in velik pomen tradicija obredov in ritualov, ki smo jih razvijali skozi zgodovino človeštva. Poslednja nega in poslovitev od umrlega je zadnje slovo pred pogrebom in je velikega pomena. Z žalno obleko drugim pokažemo, da smo ranljivi in jih tiho prosimo za razumevanje. Na pogrebu se umrlega še zadnjič spominjamo in se mu poklonimo. Ob pogrebem slovesu žalujoči delijo bolečino z drugimi, ko izrekamo iskreno sožalje - to pomeni »Biti ob nekom in vzdržati trpljenje«. Z grobom umrli dobi nov kraj bivanja in v kamen se vpiše, kdaj se je življenje tukaj zanj končalo. Žalujoči v tej fazi izpolnjuje izredno pomembno nalogo in pogosto zaradi svoje velike ranljivosti potrebuje vso našo možno podporo. Včasih je težko zbrati pogum, da se žalujočim približamo, toda iskrena in srčna podpora jim daje sporočilo, da jih ne želimo pustiti samih v za njih tako težkem času.

Žalovanje nadaljuje svojo pot in žalujoči se v polni realnosti zave, da ljubljene ose-



Glej, žalost je žalujočim edina tolažba.

Roy Hamerling

be res ni več tukaj. Na vse to sta prisotna upor in jeza, občutki krivde. Spraševanje, zakaj si me zapustil in me pustil samega ... močna žalost zahteva neslutene moči od žalujočega. Časovna shema na prilagoditev življenja brez umrle osebe je odvisna od vsakega posameznika. Na tej poti so prisotni občutki - zapuščenosti, pogrešanje, težave z spanjem, občutek teže v prsih, izguba apetita, bolečina celega telesa, glavoboli, težave s koncentracijo, brezciljno tavanje, razpoloženjska nihanja, občutek, da se vam bo zmešalo, misel, da bi odšel za njim; občutje prisotnosti umrlega ... vidim ga, slišim ga, čakam ga, da se vrne. Pomembno je, da se teh občutkov ne zadušiš, da se jih sprejema ob zavedanju dobrih in manj dobrih dni.

Žalujoči na tej poti potrebujemo sočutne in razumevajoče spremljevalce. Nekateri žalujejo v tišini brez prič, spet drugi lahko svojo žalost delijo z drugimi. Pomembno je, da imamo potrpljenje sami s seboj in da sledimo svojim občutkom. Nasveti, ki prihajajo od drugih, so lahko tudi breme. Pogovor z ljudmi ob katerih se dobro počutimo, deluje zelo blagodejno. Prinaša sporočilo: »Preprosto sem tu in ničesar ne pričakujemo od tebe. Pravico imaš, da tako čutiš, bodi to kar si, žaluj na svoj način, vzemi si čas.« Korak za korakom se je potrebno soočiti z žalostjo, vsak dan sproti. Hoditi na iste kraje, poslušati glasbo, ki jo je imel rad, nadaljevati delo, ki je ostalo nedokončano, pospraviti sobo v kateri je živel, posloviti se - in učiti se novega življenja.

Ko začne bolečina izgubljati svojo ostrino in misel na umrlo osebo ni več tako intenzivna, lahko rečemo, da se globoke rane, ki so nastale ob izgubi, počasi celijo in žalujoči si začne nabirati moči za življenje. Ko pogledamo nazaj, vidimo težko pot ustvarjalnega procesa. Skozi bolečo izkušnjo še bolje spoznamo sebe, izostrimo čut odgovornosti za lastna dejanja in smo iskalki globine v medčloveških odnosih.

Včasih je žalost ob izgubi bližnje osebe tako močna, da traja celo življenje. Potem to sprejmemo in negujemo kot del svoje lastne življenjske biografije - to spada k meni in mojemu življenju.

V današnji družbi opazamo, da je potreben pogum, da pokažemo žalost po veliki izgubi. Življenje se kljub bolečini nadaljuje. Je dolga in težka pot izpuščanja. Vendar pot obstaja, pomembno je, da se ne izgubi upanja in poguma. Na tej poti se odkrije nove razsežnosti ljubezni, razumevanja in celjenja ran. Življenje umrlih nikoli ne izgubi pomena. Globoko v nas še vedno živijo naprej. Ostanajo spomini na skupno preživet čas, na modrosti, ki smo jih dobili od njih, vse tisto, kar so nas naučili, nam povedali ... in obstajajo posebni trenutki, ko smo lahko ljubljene osebi čisto blizu preko časovnih in fizičnih mej - saj Ljubezen nikoli ne umre, čutimo jo v srcu.

*Tatjana Horvat, vodja zdravstvene nege
v Zavodu svetega Martina,
Srednja vas v Bohinju*

Članek je bil objavljen v njihovem domskem glasilu
Drobtinice izpod plašča Svetega Martina





Žarki svete Katarine



PALIATIVNA OSKRBA V DOMU SVETE KATARINE

V seminarški nalogi bom predstavila paliativno oskrbo v Domu svete Katarine v Mengšu. V tem domu sem opravljala *Praktično usposabljanje pri delodajalcu* (PUD) v vseh treh letnikih srednje šole in vsako leto mi je bolj priraščal k srcu. Dom je manjši in ravno zato je povezanost med oskrbovanci in zaposlenimi še toliko bolj očitna. Vsi sodelavci z veseljem prihajajo v službo, pa tudi dijakinje, ki smo tam opravljale PUD, smo zelo navdušene nad sistemom in načinom dela. Vodstvo se zelo trudi na področju izobraževanja zaposlenih in zato redno organizira predavanja o različnih temah (med mojim PUD-om so bila med drugim organizirana predavanja: HACCP sistem, POBO, terapijski položaji, predavanja raznih strokovnjakov, zdravnikov, Hospic ...). Dom je prve stanovalce sprejel v januarju leta 2012 in je prav zato, ker je novejši, tudi zelo premišljeno arhitekturno zasnovan. Osebe se ravna po najvišjih standardih, kar je dejansko opaziti na oskrbovancih (skorajda ni razjed zaradi pritiska - dekubitusov, pleničnih izpuščajev, materiala je vedno dovolj, poudarja se uporaba osebne varovalne opreme).

Med zadnjim opravljanjem prakse pa sem, poleg drugega, še posebno spoznavala enoto paliative. Ker sem med pogovori s sošolci (sploh med predmetom *Paliativna oskrba*) vedno bolj spoznavala, da drugi domovi kaj podobnega sploh nimajo, sem se odločila, da vam v tej seminarški nalogi predstavim, kako deluje paliativna oskrba v Domu svete Katarine.



Predstavitev Doma svete Katarine

Dom je zgrajen v središču manjšega mesta Mengeš, stoji pa nasproti velikega občinskega doma za starejše - Dom počitka Mengeš, oskrbovanih stanovanj in trgovskega centra. V bližini so tudi banka, pošta, cerkev, občina, društvo upokojencev, ogromen mestni park, frizerske in pedikerske storitve. Vse to omogoča mobilnim stanovalcem normalno opravljanje vsakodnevnih obveznosti in hobijev.

V Domu svete Katarine so vsi programi in enote med seboj vsebinsko povezani in nudijo oskrbovancem pester izbor dejavnosti. Dom je zasnovan na ideji gospodinjskih skupin, kjer biva v treh gospodinjskih skupinah 36, oziroma v vsaki skupini po 12 stanovalcev po zgledu širše družine in kjer so v ospredju vsakdanja opravila in normalizacija življenja. Ena enota je namenjena izključno ljudem z demenco (predvsem v drugem in tretjem stadiju), dve pa sta zasnovani na osnovi oskrbe starejših oseb z različnimi potrebami in bolezenskimi stanji. Kot prvi v Sloveniji, je dom



po zgledu načel svetovno znane socialne delavke Naomi Feil, ustanovil enoto Oaza za sedem oseb v četrtem stadiju demence. Na izviren način udejanja skrb za starostnike v skupnem prostoru - odprti mansardi. Kljub hudi prizadetosti jim omogoča optimalne pogoje za življenje. Prav tako ima dom vzpostavljeno kakovostno enoto paliativne oskrbe za pet oseb, kjer se delo opravlja na nivoju zahtevne nege. Kljub pestrim programom, je dom manjši in ima kapaciteto le za okoli 60 mest.

Omenjene programe dopolnjujejo programi za nastanitev starejših brezdomcev (takih primerov še ni bilo, a je bila ideja v osnovi dobro razvita), kratkotrajno oskrbo (ob odsotnosti partnerja, oddih domačih, okrevanje po operacijah, ...) in dveh garsonjer kot oskrbovanih stanovanj (v eni od njih sem med PUD-om vsa tri leta bivala tudi jaz).

Za stavbo z gospodinjskimi skupinami se nahaja večji zavarovan prostor, ki je spremenjen v urejen park, ki vsem veliko pomeni. Iz stavbe je do njega vstop preprost, saj do glavne potke vodi kar klančina za invalide. V parku je veliko prostora in možnosti za različne aktivnosti, kot so pečenje na žaru, saditev lončnic, neformalno druženje, igre in aktivnosti za vzdrževanje spomina. Ni slepih poti, stanovalci imajo možnost hoditi po travi in jo občutiti, ob robu poti je dovolj kotičkov za umiritev ter klopi za počitek, ki so predvsem pomembne ljudem z omejeno mobilnostjo. Velika vrtna uta nudi zaščito pred soncem in vetrom. Ob robu parka stoji tudi kapelica.

Upam, da se tudi prvotno postavljene zamisli uresničijo: po parku naj bi se po-

stavilo predmete, ki bi stanovalcem obujali spomine na mladost in njihovo preteklost - v načrtu je postavitve starega orodja in drugih etnografskih predmetov).

Paliativni oddelek, oskrba in način dela

Enota Oaza je preprosta že na prvi pogled. V njej je trenutno nameščenih sedem oseb, večinoma v četrti fazi demence. Delo poteka po načelih ge. Naomi Feil. Prostor dopušča oblikovanje specifičnih »otočkov« za posameznika, ki na oskrbovance delujejo različno, glede na opremo, osvetljenost, vir svetlobe, odišavljenost in vidni prostor. Oaza je oblikovana tako, da negovalcem in drugemu osebju omogoča vizualno zaznavanje, nadzor nad celotnim prostorom in ustvarjanje posebne atmosfere. S pomočjo terapevtov se v tej enoti daje poudarek na bazalni stimulaciji, vodni terapiji, aromaterapiji in muzikoterapiji, s pomočjo katerih se skrbi za stanovalce v tretjem in četrtem stadiju demence.



Tloris celotnega kompleksa Doma svete Katarine:

- 1 stanovanjska hiša z oskrbovanimi stanovanji
- 2 oddelek OAZA in VRTNICE
- 3 oddelki LILIJE, VIJOLICE in NAGELJ
- 4 prehod iz recepcije na vrt oz. v park
- 5 vrtna uta
- 6 kapelica
- 7 veranda in prostor za gibanje pred DSK

Enota za paliativno oskrbo (Vrtnice) ima na voljo enoposteljne sobe z dodatnimi posteljami, namenjene svojcu, ki želi biti prisoten v fazi poslavljanja ljubljene osebe. V enoti je skupni prostor, kamor se lahko svojci umaknejo, si pripravijo napitek ali skuhajo okrepčilo. Trenutno so nekatere osebe iz tega oddelka še zelo družabne in se udeležujejo obedov in skupnega prostega časa na enoti Oaza. Osebe, ki pa so v (hudem) zadnjem stadiju bolezni in so zelo slabotne oz. potrebujejo mir, pa so večinoma v svoji sobi in vso potrebno oskrbo dobi kar tam.

Kljub temu, da je uradno paliativni oddelek le enota Vrtnice, bi bil v sklop paliativne oskrbe lahko delno uvrščen tudi oddelek Oaza, saj je princip oskrbe enak in se paliativna oskrba, zaradi odprtega prostora, še lažje izvaja.

Realnost

Z Domom svete Katarine sodelujem že tri leta (obvezna praksa, študentsko delo, obiski, ...) in dom že kar dobro poznam. Stvari so v osnovi zelo dobro naštudirane in pripravljene, a žal v praksi ni tako. Na oddelku Vrtnice, ki naj bi bil oddelek za paliativno oskrbo, so nastanjeni oskrbovanci, ki se jim zdravstveno stanje se stalno spreminja iz slabšega na boljše in obratno. Zato je ideja, da je za paliativno oskrbo mišljen samo en oddelek, skoraj neureničljiva. Oskrbovanci, ki so bili ob sprejemu v dom v zelo slabem stanju, so bili nameščeni na paliativni oddelek. Nekaterim od njih se je zdravstveno stanje zelo izboljšalo, med tem pa je nekdo iz drugega oddelka postal zelo slaboten in prešel npr. v zadnji stadij raka. Selitev oskrbovancev iz oddelka na oddelek vsaka dva meseca ni



priporočljivo. Tako so na paliativni oddelek na mešeni tudi oskrbovanci, ki paliativne oskrbe ne potrebujejo in obratno - v paliativno oskrbo so uvrščeni stanovalci, ki ne bivajo na paliativnem oddelku Vrtnic.

Oddelek Oaza je rezerviran za ljudi v četrtem stadiju demence. Ti večinoma ne hodijo, ne govorijo in so povezani z oddelkom paliative - Vrtnice. Osebe iz paliativnega oddelka se pred zajtrkom pripelje na oddelek Oaza in tam se odvijajo aktivnosti za oba oddelka skupaj. Zelo dobro je urejena postavitve prostora. Prostor je zelo velik in odprt, zato omogoča, da terapevt,



bolničar in ostali delavci v timu vidijo prav vsakega od oskrbovancev. Postelje so na desni strani ob steni, približno dva, tri metre od postelj je »otoček« za medicinsko osebje (pult, miza, omarica z dokumentacijo), prostor pa se nadaljuje v jedilnico in manjšo kuhinjo, v kateri gospodinjeci pripravljajo svež čaj, kavo ... Oskrbovanci tako lahko jedi vonjajo, kar dobro vpliva na njihovo počutje in apetit.

Oddelek paliative je vedno tematsko okrašen, skrbi se za popoldanske aktivnosti (izdelovanje voščilnic, okraskov, petje ...), tudi jaz sem se nekajkrat udeležila popoldanskih aktivnosti.

Realnost je taka, da so stvari postavljene zelo dobro, a v praksi vseh zastavljenih ciljev ni moč uresničiti, se pa odgovorni na vso moč trudijo.

Za oskrbovance se skrbi »z dušo«, a hkrati z vso potrebno strokovnostjo. Oskrbo-

vanci doma so nasmejani, svojci pa se večkrat s solzami v očeh zahvalijo za opravljeno delo. Tudi ob poslavljanju njihovega svojca, je medicinsko osebje stalno v stiku z najbližjimi in skupno načrtujejo nadaljnjo obravnavo.

Žalosten trenutek

Z osebo, ki umira, se vedno pogovarjamo umirjeno. Če je oseba ob sprejemu v dom želela tudi »duhovno« obravnavo (da se udeležuje verskih obredov, prejema zakramente), se to v času poslavljanja upošteva. Osebe, ki si želijo duhovne oskrbe, prejmejo zakrament bolniškega maziljenja, na razpolago je duhovnika za pogovor, ob umirajočem pa se tudi moli. Osebje je vedno na razpolago za pogovor ali prisotnost. V dogovoru s svojci se prilagodi tudi čas obiskov. Slovo je tako proces, v katerega so vključeni tako delavci kot svojci, ne pa dogodek, ki se ga večina izogiba.

V veliko pomoč so že vnaprej dogovorjene stvari: vsi oskrbovanci ob sprejemu v dom skupaj s svojci izberejo obleko »za zadnjo pot«. Ta se hrani na posebnem obehalniki v omari. Tako ne prihaja do nepotrebne panike in iskanja obleke ob smrti. Na vsakem oddelku so v predalu medicinskega osebja tudi kratka navodila ob smrti, telefonske številke, ipd., kar postopek oblačenja umrlega, prisotnosti v zadnjih trenutkih življenja, srečanje s svojci po smrti, ... močno olajša. Enkrat tedensko so po predaji službe (raportu) tudi krajši sestanki zdravstveno-negovalnega tima, na katerih se pogovarja o posebnostih določenih oskrbovancev in o nadaljevanju zdravljenja, navodilih o paliativni oskrbi in podobno.



Veliko pozornost dom posveti tudi telesu umrlega. Vedno umrlega urejata dva, nato se umrlega odpelje v vežico. Vežica/mrtvašnica je manjši prostor v kleti, v katerem je mrtvaška postelja, umivalnik ter nekaj klopi in stolov. Če oskrbovanec umre ponoči, se gredo vsi zaposleni po jutranjem raportu od njega posloviti. To je nekaj posebnega. Potrebno in lepo je, (ritualno) posloviti se od telesa osebe, za katero se je skrbelo in nehote tudi navezalo.

Ko je telo umrlega v mrtvašnici, je luč v mrtvašnici in na vhodu vedno prižgana. Ostali oskrbovanci pogosto pridejo v vežico pokropiti pokojnika in se tam nekaj časa zadržijo v molitvi. Ta obred je skoraj »terapevtski«, saj se tako oskrbovanci (in prijatelji pokojnika) s smrtjo lažje soočijo, pa tudi smrt na splošno jemljejo kot nekaj normalnega, življenjskega.

Zaključek

Ljudje smo sestavljeni iz telesa, duše in duha. Vse troje je med seboj povezano in če človek zboli na enem od naštetih, se bo lezen kaže na vseh treh. Če skrbimo le za eno, drugi dve »plasti« pa pustimo, nastanejo težave. Paliativna oskrba je ena tistih stvari, ki obravnava človeka kot celoto. Človek ni le telo, ampak je kreacija telesnosti, duševnosti in duhovnosti. Človek potrebuje celovito oskrbo in Dom svete Katarine je zagotovo eden od tistih domov, ki to tudi ponuja.

Paliativna oskrba je nujno potrebna in ne težko je razumeti, kako večina domov tega nima urejenega. Upam, da se bo družba kmalu začela zavedati pomembnosti paliativne oskrbe in tako vsaj malo olajšala duhovno trpljenje starejšim. Do takrat

pa smo mi lahko tiste »lučke«, ki jih starejši potrebujejo. Tudi če ni usposobljenega paliativnega tima, se lahko vsak posameznik poskuša ravnati po načelih paliativne oskrbe in upam, da se bo mišljenje v našem zdravstvu in na sploh v državi kmalu začelo usmerjati v celostno zdravstveno obravnavo, kamor spada tudi paliativna oskrba.

*Magdalena Poljšak,
Paliativna oskrba, Seminarska naloga
mentorica: prof. Urša Blazinšek*

Viri in literatura

Franc Imperl: Kakovost oskrbe starejših -
Izziv za prihodnost, Firis Imperl d.o.o., 2012





Žarki svete Katarine



KORISTEN TUDI V STAROSTI

Ko obravnavano starostnika, se moramo zavedati, da je to celosten človek: sestavljen iz telesa, duše in duha. Morda se pred nas postavlja kot mladenič, a mu pešanje kognitivnih sposobnosti preprečuje dejavnost. Morda si želi ustvarjati, delati, pa mu več ne služijo roke ali noge ali oboje. Morda ima zdrave roke in noge, pa mu je izguba žene posrkala voljo do življenja.

Telesne in duševne značilnosti starostnikov

Upad telesnih funkcij

Starostniku upadajo telesne funkcije. Zato ima težave pri izvajanju dnevnih aktivnosti.

Študija o problemih starostnikov, ki prejemajo laično pomoč na domu, pri izvajanju dnevnih aktivnosti v domačem okolju (C. Lebar, M. Tomšič, J. Ficzkó) je pokazala, da so najbolj problematične aktivnosti čiščenje, nakupovanje, transport, pranje in nega perila, pa tudi osebne, intimne aktivnosti. Kot precej problematični je študija izpostavila tudi področji hobijev in socialnih stikov; gre za aktivnosti, ki so nemalokrat vezane na okolje zunaj doma in so kot take odvisne od starostnikove mobilnosti. Več kot polovica starostnikov je kot problematične navedla tudi nekatere ožje dnevne aktivnosti, kot so uporaba stranišča, oblačenje/slačenje in urejanje. To pa so aktivnosti, ki so za samostojno življenje doma nujno potrebne in so tudi zelo osebne; večina ljudi si jih želi opravljati na samem in samostojno.

*Vsak človek je zase svet,
čuden, svetel in lep,
kot zvezda na nebu.
Vsak tiho zori, počasi in z leti,
a kamor že greš,
vse poti je treba znova začeti*

Tone Pavček

Psihologija starostnika

Kaj pa duševnost starostnika? Tudi ta se spremeni.

Znameniti dr. Anton Trstenjak v knjigi *Med ljudmi: pet poglavij iz psihologije človeških odnosov* (1954), opisuje psihološke značilnosti starostnika:

»Čim starejši je človek, tem bolj se čuti porinjenega na stranski tir: priznati mora vodstvo ljudem, ki jih je do nedavna imel še za nezrele in otroče. Mladi naj se tedaj ne čudijo, če stari v »novih časih« in »novih ljudeh« vidijo »vse slabše«, kot je bilo nekoč. Novi čas jim je »nevaren«, »neizobražen«, »pokvarjen«. »Kam plovemo?« Mladi svet naj se zaveda, da bo čez kakih trideset let sam prav tako gledal na rod, ki je sedaj še v zibelki. Zaveda naj se, da brez ugovora nihče ne spusti vajeti iz rok, dokler čuti še količkaj moči v sebi; to bi bilo neživljenjsko. Vrnitev k preteklosti in pogost spomin nanjo pomeni, da je človek zapustil živi tok življenja, da ne more več gledati v prihodnost, zato se obrača tja, kjer najde mir in varnost. V preteklost se zatekamo šele, kadar ne dohajamo



Žarki svete Katarine



več življenjskega toka, če se v svetu, ki nas obdaja, več prav ne najdemo in ne počutimo domačega, kakor smo se nekoč, v letih moči. Značilno za staranje je, da sredi dneva na mah priplavajo podobe, spomini iz preteklosti, malenkostni dogodki, na katere mor-da že več desetletij nismo nikoli več mislili. V spominih se obnavljajo predvsem otroška leta, manj zrela življenjska doba. Spomin jim obuja glasba, petje, a tudi »nižji čuti«, zlasti vonj, kar je zelo čudno, a zato nič manj re-snično, tako da Schopenhauer pravi: »Vonj je čut spomina.«



Ko človek gleda v preteklost, pri tem ne-hote z njo obračunava. Zavest, da se ne dá več ponoviti in popraviti, ga navdaja s ču-dno grenkimi čustvi kesanja in obžalova-nja. Nekateri stari ljudje večkrat straho-tno trpijo. Imajo hude očitke vesti. Očitajo si, da so toliko lepih let preživel brez kori-sti ali napravili; da so zamudili veliko lepih priložnosti za dobra dela; da so napačno ži-veli ali šli za zgrešenimi cilji; koliko so gre-šili zoper družino, zoper bližnje, zoper sebe. Vzrok nemirne vesti je pri starih v dušev-ni otožnosti ali potrnosti in v nam tež-ko doumljivih spremembah ali doživetjih

v telesu. Potrnost je lahko posledica kake-ga srečanja z osebami ali spomina na pre-tekle dogodke, ki so že nekoč nanj slabo vplivali, sedaj pa se to doživetje obnovi. V starosti peša zapomnljivost; ljudje tožijo: »Nič si več ne morem zapomniti; le s težavo se še česa naučim.« A tudi spomin jim peša; letnic, imen, ki so jih nekoč poznali, se več ne spominjajo. Čudna praznina nastaja tam, kjer je bilo prej polno dogodkov, zanimivosti, imen in podatkov.

Star človek si v spominu najbolj ohrani podatke iz zgodnjih let; čim dalje pa gre naprej, tem manj se spominja; najmanj pa ohrani v spominu neposredno preteklost, se pravi pravkar doživljeno sedanost. Ne ve, kam je pred eno uro spravlil površnik, klo-buk. Niti lastne obleke ne prepozna več. Potem pa se jezi, da mu jo je nekdo za-menjal. Ne prepozna več svojih znancev. Ne ve, ali je bilo že poldne ali ne, in se jezi: »Saj mi niti jesti ne dajo!« - čeprav je pred eno uro jedel. Jezi se, da mu je nekdo skril ključe: »Ključe skrivajo pred menoj!« - čeprav ima ključ v žepu. Ne zna se več prav obleči, natika si hlače na roke, ne najde svoje poste-lje. Govori v hladnem luknjičavem spominu o stvareh, ki jih drugi ne razumejo, in napra-vlja vtis, kakor da se mu blede, čeprav se mu ne, le spomin mu je tako nepopoln, da je nje-govo govorjenje nesmiselno.

Vrzeli skuša dopolniti z domišljijo. Zato pripoveduje o dogodkih in stvareh, ki jih ni-koli ni doživel. Mladi, ki tega ne razumejo, se krivično zgražajo: »Ne veste, kako nesra-mno naš stari oče laže.« Starejši pridejo v hudo zadrego, če jih primemo ostro za bese-do. Saj ne lažejo in zmote svojih pripovedo-vanj se ne zavedajo.«



Žarki svete Katarine



*Naj Bog vas vse blagoslovi, obilje vam darov deli,
vi pa odprtega srca osrečujte vsakega.*

Dr. Anton Trstenjak svoje razmišljanje strne v čudovit izrek: »*Nadomestilo za izgubljeno ljubezen najde star človek le, če more še za koga ali za kaj skrbeti. Nesrečen je, če čuti, da ni več potreben. Zavedati se mora, da je še potreben ali vsaj koristen s svojim delom.*«



Delovna terapija

Delovna terapija je stroka, ki pokriva področje zdravstvene in socialne dejavnosti. Posamezniku omogoča, da kljub fizičnim ali duševnim omejitvam lahko opravlja zanj pomembne naloge in uresničuje vloge v vsakodnevnem življenju z najvišjo možno mero neodvisnosti in samostojnosti.

Delovna terapija se je zapisala kot pomoč človeku pri iskanju možnosti za izvajanje tistih namenskih aktivnosti, ki sestavljajo njegovo življenje in mu prinašajo smisel ter zadovoljstvo tudi takrat, ko

se sposobnost za to bistveno spremeni ali zmanjša zaradi bolezni, poškodbe ali staranja. Aktivnosti pomenijo bolniku več kot razvedrilo. Omogočajo jim možnost ustvarjanja, razmišljanja in ohranjanja že naučenih in uporabljenih sposobnosti. Dajejo jim občutek samospoštovanja, pomembnosti, koristnosti, zadovoljstva ob uspehu, veselja, ljubezni in prijateljstva.

V domu si prizadevamo izvajati delovno terapijo na treh področjih človekovega delovanja:

- skrb za sebe,
- produktivnost,
- prosti čas.

Skrb za sebe

- Ohranjanje, obnavljanje in učenje dnevnih aktivnosti (osebna higiena, oblačenje, hranjenje, transfer, obvladovanje življenjskega okolja).
- Uporaba drobnih ortotskih in ortopedskih pripomočkov ter prilagoditve okolja.
- Aktivnosti za dvig oz. izboljšanje izvedbe gibov.
- Aktivnosti za dvig mišične moči (funkcionalni treningi s pripomočki).
- Aktivnosti za ohranjanje splošne psihofizične kondicije (jutranja gibalna terapija in vodeni sprehodi).
- Aktivnosti za ohranjanje ali izboljšanje (npr. po kapi) intelektualnih sposobnosti (trening kognitivnih funkcij).

Delo oz. produktivnost

Prihod v dom je velika in zahtevna sprememba, za prenekaterega starostnika tudi težka. Na novo si je potrebno organizirati dnevni ritem življenja. Delovni terapevt



Žarki svete Katarine



pomaga starostniku pri iskanju tistih aktivnosti, s katerimi zaživi v novem okolju:

Zaposlitve, vključevanje stanovalcev v njih ustrezna opravila (ohranjati aktivnosti, ki jih še zmore in zna ali pa želi naučiti se novih, pomoč pri hišnih opravilih in urejanju okolice, ...

- Aktivno vključevanje v organizacijo življenja v domu preko sestankov s stanovalci.
- Vzpostavljanje novih in ohranjanje starih stikov.
- Organizacija in vodenje aktivnosti (gospodinske aktivnosti, delo na vrtu, kmetovanje).

Prosti čas

Te so namenjene celotni domski skupnosti in so zelo pestrih oblik in vsebin:

- kreativne aktivnosti - ročna dela in ustvarjalne delavnice,
- individualno ali skupinsko reševanje križank,
- druge družabne in športne igre,
- predvajanje filmov preko centralnega videa,
- pevski zbor,
- skupine starih za samopomoč,
- molitvena skupina,
- kulturno umetniške prireditve,
- izleti,
- praznovanja rojstnih dni,
- praznovanja koledarskih praznikov,
- biblio-terapija,
- ohranjanje narodnih izročil,
- pikniki,
- obiski razstav,
- potopisna predavanja,
- pogovorna srečanja z raznimi znanimi gosti,

- družabna meddomska srečanja,
- medgeneracijska srečanja,
- individualni obiski prostovoljcev,
- intenzivno ukvarjanje s konjički iz mladosti.

Zaključek

Življenje starega človeka v sebi nosi neprecenljivo bogastvo, zato ne moremo prepuščati usode starejših naključju, temveč je dolžnost vseh nas, da poskrbimo, da bo življenje starejših aktivno in kakovostno.

Delovni terapevti v domovih za starejše iščemo najrazličnejše načine za doseg tega cilja. Glavni namen in smoter delovne terapije v domu je pomagati posamezniku, starostniku, ki je v zadnjem obdobju svojega življenja iz katerega koli razloga odtrgan iz domačega okolja, ohraniti najvišjo možno mero delovanja, dostojanstva ter doseči čim višjo stopnjo kakovosti bivanja.

*Mateja Potočnik, dipl. del. ter.
s. Polona Vidic, dipl. del. ter.*

*Vsak človek,
ki pride na svet,
išče zavetje vse življenje.
Želi najti dom, malo varnosti
in človeške topline.*

Tone Pavček



Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine



DOM SVETE KATARINE V LETU 2019

Nikoli nismo dovolj pametni, da se ne bi mogli še česa novega naučiti. Ko v človeku ni več prisotna zdrava radovednost, začne propadati. Propadanje pa je po navadi bistveno hitrejšo kot napredovanje. Zato je še kako pomembno, da smo vedno, v vsakem obdobju življenja pripravljeni na nove izzive. Na tak način ohranjamo otroka v sebi. Saj si vsi tega želimo, kajne? Ohraniti mladostno igrivost, zvedavost, predvsem pa čim več energije, s katero potem lažje gremo skozi vsakdanje dogodke. Več energije potrebujemo, ko se znajdemo v situaciji, ki je za nas nova. Novo situacijo predstavlja tudi rojstvo otroka. Zato vam danes namenjam pismo, ki ga je napisala pisateljica Jessica Dimas svojemu sinu:



Ne boš se spomnil tiste noči, ko sem sama ležala v porodnišnici, v najbolj grozni in hkrati tudi najbolj veličastni bolečini, gledala v luno in tiho šepetala, tebi in meni, »To lahko storiva!«

Ne boš se spomnil, kako si me pogledal le nekaj sekund po tem, ko si prišel na svet, ko sem te položila na svoje prsi in zašepetala na uho, »Hej, srček«.

Ne boš se spomnil, kako si v trenutku, s čarobno palico, ozdravil mojo dušo, zacelil moje srce in moje življenje naredil popolno. Preden si se rodil, sem bila popolnoma zlomljena, ti pa si me ponovno sestavil.

Ne boš se spomnil, kako sem te gledala s ponosom, kamorkoli sva šla. Vedno si bil najlepši fant v prostoru. Vedno in povsod.

Ne boš se spomnil, kako so me tvoje neumnosti vedno nasmejale, in že ko si bil otrok, sem vedela, da imaš čudovito srce.

Ne boš se spomnil, kako sem te takrat česala in ti umikala lase s čela. Brez kakršnekoli besede so se najine duše dotaknile in povedale več, kot bi lahko opisali s tisočimi besedami.

Ne boš se spomnil vseh tistih noči, ko sem zaspala v strahu. Ali sem dovolj dobra? Koliko napak sem že naredila? Ali sem mama, kakršno si zaslužiš?

Ne boš se spomnil, kako se je ob vsaki prelomnici v tvojem odraščanju moje srce zlomilo in ponovno sestavilo. Srečna sem, da sem lahko opazovala, kako odraščaš.

Ne boš se spomnil, da sem tvoje drobne nogice držala v svojih rokah in si predstavljala, da nekega dne postanejo večje od mojih, in kako bom morala pustiti, da nekega dne odidejo na svoje.

Ti se tega ne boš spomnil, ampak jaz se bom! Te spomine bom v srcu nosila za oba!



V letu 2019 smo imeli 17 sprejemov, med temi sprejemi je bila najstarejša 104-letna gospa, najmlajši pa gospod pri 65. letih. Povprečna starost stanovalcev je 85 let. V domu prevladujejo gospe, saj je slednjih kar 83 %, medtem ko je gospodov le 17 %.

Zelo pogosto vprašanje, ko se ljudje odločajo za dom je, kaj se v domu dogaja, ali imamo kakšne aktivnosti. Vsi, ki redno prihajate v naš dom veste, da se pri nas veliko dogaja. V največji meri poskušamo v dogodke vključiti čim več stanovalcev. Prav vsakemu pa povem, da je število aktivnosti odvisno tudi od dejanskega stanja stanovalca - ali se zmore vključiti ali mu je aktivnost zanimiva in ali zmore pri tem dejavno sodelovati. Za velik del dejavnosti pri nas skrbita delovni terapevtki, ki poleg velikega števila skupinskih aktivnosti pripravljata dejavnosti prilagojene posamezniku, da bi bili stanovalci vanje čimbolj vključeni.

Vsekakor pa je zelo pomembno, da se stanovalcem ponudijo dejavnosti, v katere so vključeni v čim večjem številu. S tem namenom v dom povabimo različne skupine nastopajočih in na tak način pripomoremo k večji pestrosti ponudbe prireditev.

V letu 2019 smo imeli kar 13 oseb v kratkotrajnem varstvu. V povprečju so pri nas bivali 27 dni. Gre za namestitve, s katerimi ponudimo možnost sprejema za čas odsotnosti svojcev, ki doma skrbijo zanje. V veliki večini so si svojci, ki zanje skrbijo, vzeli nekaj časa za oddih, nekateri pa so bili sprejeti zaradi operacij svojcev.

Od nas se je poslovilo 21 stanovalcev. Tudi v tem letu smo se zelo približali 100-letnici, saj je najstarejša gospa, ki je umrla,

V letu 2019 so nas obiskali:

- MVM
- Country line dance skupina KK PIK
- Vokalna skupina Foné Megále
- Ljudski pevci iz Tuhinjske doline
- Mara in ljudske pevke iz Domžal
- Mešani pevski zbor Litostroj
- Ženski pevski zbor Plamenke
- Študenti delovne terapije
- Čebelar Sebastjan Romšak
- Medgeneracijska pevska skupina Rožmarin
- Slikar Robert Uranič
- Dijaki Škofijske klasične gimnazije iz Ljubljane
- Ženski pevski zbor Josipine Turnograjske
- Klemen Jerinc, potopisno predavanje
- Otroci vrtca Dobrega pastirja
- Ženski pevski zbor Barje
- Otroci vrtca Mengeš
- Citrarska skupina Sončnice, kitarska skupina Tempo in članice literarnega krožka društva Lipa
- kantavtor Janez Ogris
- Sveti Miklavž in veroučenci iz Mengša
- Majda Vidic

imela 98 let. Najmlajši med umrlimi je bil gospod, star 71 let. Tako vidimo, da je razpon med najmlajšim in najstarejšo skoraj 30 let. V domu ne zmoremo ponuditi recepta za ozdravitev ali pomladitev, ne moremo podaljšati dni življenja, ki nam je namenjeno. Se pa zelo trudimo podati kar največ življenja v te dni, ki so jim namenjeni.



Leto 2019 je bilo za dom prelomno. V tem letu smo poleg številnih novih stanovalcev dobili tudi novo direktorico, ki je v dom vnesla svežino, mladostno energijo in obilico novih idej, s katerimi smo pripomogli k še boljšemu in prijetnejšemu počutju vseh nas.

Ob koncu želim z vami podeliti še dejstvo, da iz leta v leto v dom dobivamo več prošenj. Tako smo v letu 2019 presegli številko 300. Velik del prosilcev bi dom potrebovalo takoj, oziroma v najkrajšem možnem času. Zaradi napredovanja bolezni jim svojci v domačem okolju pomoči ne morejo več nuditi. Kako naprej? Kaj lahko naredimo? Menim, da je potrebno jasno in čimbolj pogosto opozarjati na težave, s katerimi se srečujemo. Potrebna bo sistemska ureditev področja dela s starejšimi, saj je trenutni sistem usmerjen v izgorelost. Zaposleni napornega tempa dela, zaradi čedalje večjih potreb stanovalcev, ne zmorejo več in tako se vrtimo v začaranem krogu pomanjkanja zaposlenih in vedno več bolniških odsotnosti delavcev.

Klemen Jerinc, socialni delavec

Sanje so večne

Feri Lainšček

*Vabi me reka in modro nebo,
veter nemirni mi svojo ponuja roko.
Prosi me angel, ki ve za vse to,
dan se prebuja in trave čarobne cveto.*

*Jaz pa ne morem brez tebe več tja
strah me je tiste samote na klopi za dva.
Nisem še kamen, ki mrtev leži,
v meni spi ptica, ki misel jo nate zbudi.*

*Ptica mojih želja, bela vrana srca.
Pridi vsaj enkrat, poglej me v oči,
beri mi z ustnic, prisluhni utripu krvi.
Vzemi dotike vsaj moje nazaj,
sanje so večne, z njimi potujemo v raj.*





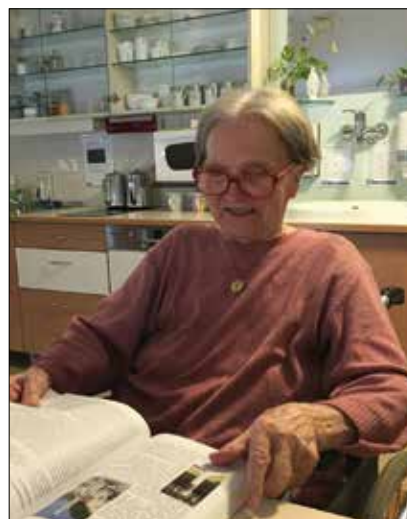
Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine



O NAS SO ZAPISALI

V letu 2019 smo bili nagovorjeni z različnih strani. Svoje videnje so nam podali mladi, srednja generacija in starejši. O nas so zapisali marsikaj zanimivega.

V okviru programa socialni praktikum so bili pri nas dijaki Škofijske klasične gimnazije iz Ljubljane. Najprej je šola zanje pripravila enodnevno usposabljanje, potem pa sta sledila dva dneva, ko so se dijaki in dijakinje praktično srečali z delom v domu starejših. Ob koncu smo jih prosili naj odgovorijo na nekaj vprašanja, h katerim prilagamo njihove odgovore.

Kaj ste se novega naučili?

Spoznala sem, kako živijo ljudje v domu, kakšno je njihovo razvedrilo, kako med seboj komunicirajo in katere stvari jih zanimajo.

Izvedela sem veliko o delovanju doma, ker prej o tem nisem vedela skoraj nič ter marsikaj o skrbi za ostarele. O posameznih osebah sem izvedela veliko zanimivih stvari.

Naučil sem se šravniti ploskati in neopazno stati ter nahraniti starejše, ki se sami ne morejo.

Ugotovil sem, da moramo biti s starejšimi ljudmi potrpežljivi, še posebno z demenčnimi in da si starejši želijo predvsem družbe in prijaznosti.

Videl sem, kako pravilno oz. spoštljivo ravnati s starejšimi in kako se vključiti v novo družbo drugačne generacije.

Zanimiva mi je ustanova sama in kako dom deluje kot celota. Videl sem, kako poteka skrb za starejše. Menim, da bi to skrb lahko primerjal s skrbjo za majhne otroke. Starejši ljudje potrebujejo pomoč in prav je, da se jim pomaga.

Videl sem resnost in razsežnost demenčice ter kako ravnati s starejšimi

Naučil sem se, da si moraš dejansko vzeti kar nekaj časa, če se želiš pogovarjati in tega pogovora ne moreš kar naenkrat nehati. Izkusil sem, da nekaj stanovalcev govori kakor »lajna«.

Da so ljudje v domu zelo pripravljeni na pogovor in da so zelo prijazni.

Kako izgleda življenje v domu, kako se skrbi za starejše.

Da sestre usmiljenke zelo rade delijo sadje.

Da rabijo starejši veliko pozornosti in časa.

Kako delati s starejšimi, jim pomagati in pristopiti na pomoč.



Kako ste doživeli socialni praktikum v Domu svete Katarine?

Bilo je zanimivo, spoznal sem veliko novega, ljudje, s katerimi smo delali, so se mi zdeli zanimivi. Všeč mi je bil pogovor s starejšimi.

Bilo je zelo zanimivo, moja prva taka izkušnja. Zdi se mi, da bi moral nekaj takega vsak enkrat doživeti, ker se šele potem začneš zavedati, kaj preživljajo najstarejši člani družbe in kako zahtevno je skrbeti zanje.

Veliko boljše, kot sem pričakoval.

Bilo je v redu, prijazno osebje.

Zdelo se mi je zelo zanimivo, všeč mi je bilo, da smo imeli čas bolje spoznati nekatere ljudi. Zelo sem bila vesela, da smo peljali ljudi na vozičkih na sprehod, saj jih večina ni veliko zunaj.

Praktikum se mi je zdel zelo v redu stvar.

Zelo dobro. V domu sem se naučil še nekaj novih stvari.

Izkušnja, ki mi bo ostala v spominu, razen pomoči pri zajtrku in kosilu. Med ustanovami bi Mengeš spet izbral.

Zelo lepo, čudovito vzdušje.

Nova izkušnja, vesel sem, da sem se za to odločil. Doma se tudi veliko pogovarjam z mojim dedkom in sem se lahko hitro vključil v svet starostnikov.

Bilo je zelo zanimivo, najbolj mi je bil všeč skupni sprehod in koncert. Pomoč pri starejših mi je dala novih veščin in znanj.

Doživel sem ga realno. Pridobil sem nove realne izkušnje, kar me izredno veseli.

Na začetku me je bilo izjemno strah, kasneje pa sem spoznala, da se moram samo sprostiti.

Izjemen pogovor z mojo sogovornico. Naučila me je marsikaj in mi dala kup zelo uporabnih nasvetov.

Če ste kaj pogrešali? Kaj?

Lahko bi pomagali po več različnih oddelkih, da bi spoznali več različnih ljudi.

Več pogovora z ostarelimi.

Mogoče to, da je stika s starostniki relativno malo. Tam si večinoma za obroke in za sprehod, to je pa to. Mogoče malce več realnega stika s temi osebami.

Lahko bi vedeli za urnik, kaj bomo počeli.

Več živosti. Ko ste opisovali, kako to izgleda, da je vsak drugi dementen, sem si predstavljal, da ves čas nekdo nekaj govori, hodi naokrog. Ko sem prišel sem sem videl, da so tukaj večinoma bolni ljudje, ki so med seboj neznanci, saj se med seboj ne pogovarjajo kaj dosti.

Kaj bi nam sporočili?

Naprej nadaljujte z dobrim delom.

Bila je res posebna izkušnja, hvala, da smo jo lahko doživeli pri vas.

V vašem domu lepše diši, kot v domu moje babice.

Bolje bi bilo, če bi tisti, ki smo bili na Vijolicah, bili še kje drugje. Z dementnimi nisem mogel govoriti in navezati stika.

Hvala, da ste nas sprejeli.

Lepo bi se vam zahvalil za vse, tudi kosila. Vsa čast, da to zdržite vsak dan. Saj je zanimivo, vendar je tudi dokaj naporno.

Zelo dobro je bilo. Tudi vzdušje v domu je zelo prijetno.

Dobro delate in vaše delo je velika usluga družbi. Hvala.

Super je!

Da je super dom in verjetno ni nobenemu starostniku tukaj težko, si pa ne predstavljam, da bi bil v domu, ko bom star.

Zelo ste fajn, upam, da se vidimo še kdaj.

Zdi se mi, da delate veliko dobro delo.

Da je dom izjemno prijeten, nudi dobro okolje.

Nekaj misli so nam zapisali tudi ljudje, ki so bili pri nas na rehabilitaciji, oziroma so bili pri nas zaradi dopusta svojcev. Zadnji pa je prispevek dijakinje, ki je pri nas opravljala obvezno prakso.

Po zaslugi terapeutk sestre Polone in Mateje je bila terapija v telovadnici izjemno intenzivna. Izkazujeta veliko potrpljenje do vseh oskrbovancev. Z njuno pomočjo sem vidno napredovala. Hvala!

Pohvalila bi tudi vaše gospodinje, ki so pripravljale obroke in nam tudi drugače pomagale, vedno z veliko dobre volje in potrpežljivosti. Enako tudi vse ostalo osebe vašega doma.

V času bivanja pri vas sem bila zelo zadovoljna.

Hvala vsem!

Ljudmila Mrzlikar



Spodaj podpisana Vida Janežič se iskreno zahvaljujem g. Klemnu in direktorici, da ste mi omogočili enomesečno bivanje v Domu svete Katarine v enoposteljni sobi.

Posebno bi se rada zahvalila izredno prijaznemu osebju doma, ki se trudijo in tako lepo skrbijo za oskrbovance. Bila sem zadovoljna s hrano in tudi zdravstveno oskrbo. Zahvaljujem se sestri Poloni za vodenje telovadbe.

V vaši oskrbi sem se počutila zelo dobro in tudi navezala stike z ostalimi oskrbovanci, še posebej se zahvaljujem gospe Marti in gospe Bojani za spremstvo pri hoji.

Še enkrat hvala za vse in se že vnaprej veselim prihoda k vam tudi naslednje leto.

Vida Janežič



Draga sestra Bernarda,

rada bi se vam in vsem uslužbencem zahvalila za pozornost in prijaznost do našega ata, ki je en mesec preživel v vašem Domu in ne vemo, če bo morda še kdaj potrebno iskati oskrbo izven domače hiše. Sestra, ki skrbi za oba z mamo, je zato ostala doma in pravi, da je presenečena, ker je pričakovala, da se bo zaradi spremembe v tej starosti vrnil v slabši kondiciji, pa vidi, da je še v boljši, kot je odšel. Recite hvala vsem, ki so zanj skrbeli in hvala tudi vam za možnost spovedi in bolniškega maziljenja, ata je bil zelo vesel.

Lep pozdrav v Gospodu.

s. Milka Kokalj



Sem dijakinja prvega letnika programa 3+2. Prakso triletnega programa zdravstvene nege sem opravljala v Domu svete Katarine. Ko sem končala prakso, sem začela delati preko študentskega servisa. Delavci se me zelo lepo sprejeli in če česa nisem razumela, so mi povedali in razložili. V domu se počutim dobro. Všeč mi je, ker je veliko medsebojnega sodelovanja. Tekom prakse in dela sem dobila občutek, da se stanovalci v domu lahko zmeraj zatečejo h zaposlenim in se stvari rešijo čim bolje.

Veronika Medved

Začeli smo z mladimi in prav je, da z mladimi tudi končamo. Štiri dijakinje ljubljanske zdravstvene šole so pri nas opravljale svojo enomesečno prakso, ena dijakinja Zdravstvene šole Postojna po svojo šestmesečno prakso. Postavili smo jim naslednja vprašanja:

Kaj ti je v našem domu všeč? Napiši eno pozitivno izkušnjo, ki si jo doživela v času opravljanja praktičnega pouka v našem domu?

Všeč mi je, kako se na sploh dela z ljudmi. Tudi če oskrbovanec težko kaj pove, bodo toliko dolgo z njim, da bodo razumeli, kaj želi povedati.

Toplina v domu je zelo prisotna. Če boš ti prijazen in nežen, ti bo oseba na lep način to vračala. Že en sam njihov nasmeh je dovolj za boljšo voljo. Tako vem, da delam v redu in prav za tisto osebo.



Všeč mi je to, da je manj stanovalcev in zato zaposleni poznajo vse in se jim lahko bolj posvetijo.



Všeč mi je, ker je dom majhen in domač. Vsi zaposleni se poznajo in so nas zelo lepo sprejeli. Osebje je zelo prijazno in te opozori na napake. Veliko je sproščenosti in zabave, kljub temu, da je dela dosti. Prvi teden PUDA (kratica za prakso) sem tuširala stanovalko in sem bila zaskrbljena, kako mi gre. Verjetno je mojo zaskrbljenost opazila in me zelo pohvalila in mi rekla, da sem srčna in primerna za ta poklic.



Čuti se, da je dom majhen in tako se med seboj vsi dobro poznamo; osebje pa ravno zaradi tega svoje delo opravi boljše, kot če



bi bilo ljudi ogromno in bi vsakega posameznika slabše poznali. Všeč mi je, da tudi če kaj narediš narobe, kaj poliješ, umažeš ... enostavno pospraviš, popraviš in greš naprej brez očitkov in pridiganja.

Zelo mi je všeč sistem, da ko na svojem oddelku končaš, greš pomagat drugam. S tem se gradijo med nami lepi (in skoraj družinski) odnosi.

Všeč mi je, ker si pomagamo in lahko prosim za pomoč gospodinjo, sestro, bolničarja, ... Počutim se enakovredno med vsemi, nimam občutka, da je nekdo nad mano in to mi je zelo všeč.

Kaj bi v našem domu spremenila? Morda opaziš kakšno stvar, ki ji jo bilo potrebno izboljšati?

Če bi število osebja dopuščalo, bi spremenila nekaj stvari glede socialnega vključevanja oskrbovancev. Premalo se mi zdi le dopoldansko dogajanje v delovni terapiji in aktivnost sestre Polone vsako popoldne za dve uri na Vijolicah. Včasih se kakšna gospodinja odloči kakšno zapeti z njimi, pa Klemen na nageljnu. Kaj pa ostali del dneva?



•

Vedno, ko so aktivnosti, se hecamo, si pripovedujemo šale, toda naši oskrbovanci potrebujejo tudi bolj resen pristop in kakšen bolj resen in individualen pogovor. Stanovalci potrebujejo tako smeh in igri-vost, kot pogovore o težkih stvareh v ži-vljenju.

•

Se je že razmišljalo o prostovoljcih? Mi-slim, da je v okolici veliko upokojencev, ki bi z veseljem prihajali na obiske ... Pa tudi mlajši bi se verjetno z veseljem oglasili na obisku.

•

Oddelek oaza se mi zdi majhen in pre-malo je prostora.

•

Spremenila ne bi čisto nič.

Kaj si se v času opravljanja praktičnega pouka pri nas novega naučila?

Spoznala sem, da se moram vsakemu stanovalcu prilagoditi. Da biti potrpežli-va in imeli dober pristop k stanovalcu, saj takrat odlično sodelujejo.

•

Naučila sem se organizacije. Veliko pa mi je to delo pomagalo k samozavesti in pogumu, da me ni strah pristopiti k osebi. Naučila sem se tudi hranjenja po PEG.

•

Naučila sem se boljše komunikacije s stanovalci in dela na bolj praktičen način.

•

Naučila sem se boljše organizacije in ko-munikacije z ljudmi in boljše prilagajanje glede na stanovalca v domu.

•

Naučila sem se, da najlažja pot ni vedno najboljša. Veliko lažje je, da nekaj naredim sama, a bom s tem »škodovala« oskrbo-vancu. Zame je veliko lažje in hitreje, da sama nahranim stanovalca, a če ga bom nahranila danes in spet jutri, pa tako čez nekaj časa ne bo zmogel več sam jesti. Prav tako je s stojo na nogah, hojo, z žlico na-mesto vilic ... Velikokrat je bolje, da si pri vsakem oskrbovancu vzamem tri minu-te več časa in mu le pomagam, ne pa, da naredim namesto njega. Skozi mesece se učim predvsem potrpežljivosti: včasih do sodelavcev, do oskrbovancev, pa tudi do sebe.

Želiš osebju doma še kaj sporočiti?

Hvala, ker nas spodbujate in nam poma-gate.

•

Bodite taki še naprej - prijazni in odloč-ni do sprejemanja drugačnih.

•

Naj še naprej tako delajo, ker to kar de-lajo sedaj, največ pomeni. Sočutje in em-patija v domu. Marsikateri dom tega sploh nima. S tem, ko je osebje tako prijazno, imam občutek, da oskrbovance pri tem ni strah in so sproščeni, ko do njega nekdo pristopi. Saj, ko oseba ni sproščena in jo je strah, je z moje strani delo veliko težje opravljati, saj vidim, kaj oseba, ki jo negu-jem, čuti.

Zbral: Klemen Jerinc





Kot dež in sonce

Kurt Rommel

*Božji blagoslov
je kot bivač v gorah,
kamor se v nevihti zatečemo.*

*Božji blagoslov
je kot slamnik, ki nam pomaga,
da močno vročino lažje prenašamo.*

*Božji blagoslov
je kot vrh, ob kateri
je vedno varen naš korak.*

*Božji blagoslov
je kot dež, ki žejno zemljo
napoji, da sadove obrodi.*

*Božji blagoslov
je kot sonce, ki prežene temo
da je življenje bolj svetlo.*

*Božji blagoslov
je kot sinje nebo nad nami,
ki nam oznanja, da je Bog
večen in povsod pričuje.*





Žarki svete Katarine



DOMSKI ZDRAVNIK DR. JANEZ RIFEL

V domu med stanovalci in zaposlenimi dobro poznamo zdravnika naših stanovalcev dr. Janeza Rifla. Vsekakor pa je potrebno spregovoriti, da ga spoznamo še malo bolj podrobno.

Dr. Rifel povejte nam malo o sebi. Kje ste rojeni? Koliko imate bratov, sester?

Rojen sem v Ljubljani, živim pa na Vrhopoljah pri Kamniku, imam enajst let starejšega brata, devet let starejšo sestro, ki je glavna sestra v Domu starejših občanov Kamnik in devet let mlajšega brata, ki uči v Zavodu svetega Stanislava v Ljubljani. Poročen sem že skoraj 17 let, v hiši z ženo in šestimi otroki živi še moja mati in starejši brat, tako da nas je kar deset na enem naslovu.



Kako ste se odločili za študij medicine? Vas je kaj posebej nagovorilo?

V osnovni šoli in gimnaziji sem bil dober pri naravoslovnih predmetih, biologiji, fiziki, kemiji, tako da sem se potem konec gimnazije odločal med medicino, matematiko in teologijo. Imam dva bratranca jezuita ter frančiškana v bolj daljnem sorodstvu. Odločil sem se, da mi je medicina najbližje in da bom lahko kot zdravnik največ storil za ljudi in pri delu tudi najbolj užival.

Ste oče šestih otrok. Kako usklajujete svoje službeno in privatno življenje?

Družina ima mesto pred službo. Pri četrtem otroku sem bil devet mesecev na dopustu za nego in varstvo. Seveda največ k mirnemu družinskemu življenju pripomore to, da je moja žena doma, vedno imajo otroci, ko pridejo iz šole ali vrtca, odprta vrata doma in toplo kosilo na mizi. Moja glavna naloga je torej, da dobro poskrbim za ženo in tako je najbolje poskrbljeno tudi za otroke. Z ženo že par let hodiva na vaje in nastope Folklorne skupine Kamnik, tako je vsaka sreda zvečer najin zakonski večer. Vsako leto gremo za dobra dva tedna na morje na otok Krk, čez celo leto pa veliko hodimo v hribe in na kolesarske izlete.

Oba z ženo sva člana Skupnosti Emanuel in tako lahko rasteva tudi duhovno in sva lahko še bolj rodovitna za najino okolico.

Bi želeli, da gre kakšen od vaših otrok študirat medicino?



Nimam nobenih preferenc za svoje otroke. Med seboj so si zelo različni, imajo različne talente. Še najbolj bom vesel, če se bo kateri od otrok ali pa kar vsi odločili za duhovne poklice.

Poleg dela v našem domu opravljate še drugo delo. Nam ga lahko na kratko opišete?

Enkrat do dvakrat na teden delam v splošni ambulanti v Komendi. Enkrat do dvakrat na teden delam s študenti medicine in specializanti družinske medicine na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Na Medicinski fakulteti je veliko tudi raziskovalnega dela. Na urgenci v Zdravstvenem domu Kamnik dežuram nekajkrat na mesec. Zadnjih šest let se ukvarjam z NaPro tehnologijo, to je z naravnim zdravljenjem neplodnosti in z mojo pomočjo se je v teh letih rodilo okrog 50 otrok.

Konec leta 2018 sem bil izvoljen v občinski svet občine Kamnik na listi Nove Slovenije, tako da se aktivno ukvarjam tudi s politiko.

Kako vam pri vašem delu in v vašem življenju pomaga vera? Se kateremu svetniku še posebej priporočate?

Skupnost Emanuel sem spoznal v študentskih letih in od tedaj je ta skupnost moj drugi dom. Tam sem tudi na molitveni skupini v ljubljanski stolnici spoznal svojo bodočo ženo. Velikokrat sem s Skupnostjo Emanuel poromal v Paray-le-Monial, v Altoetting, v Rim. Na svetovnem dnevu mladih v Parizu sem bil tudi v kapeli prikazovanj na Rue de Bac, kjer sem srečal sestro Cecilijo Rode.

Karizme Skupnosti Emanuel temeljijo na adoraciji, sočutju in evangelizaciji in te karizme skušava z ženo živeti v vsakdanjem življenju. V Skupnosti Emanuel ima





mo tedenska srečanja takoimenovane hišne skupnosti, kjer se nas srečuje šest do osem članov ter enkrat na mesec vikend Skupnosti, kjer se srečamo vsi iz slovenske province, kjer nas je trenutno okrog 120 članov. V Skupnosti Emanuel smo poročeni pari, samski, duhovniki ter tudi posvečene sestre in bratje.

Od svetnikov sta mi še posebej blizu sveti Jožef in mala Terezija Deteta Jezusa.

Večkrat slišimo, da se človek ne sme preveč razdajati. Vendar je to včasih zelo težko. Če se človek razdaja, si mora tudi napolniti baterije. Kako si vi polnite baterije?

Paziti je treba, da se baterije ne izpraznijo, ker potem jih je zelo težko napolniti. Vsak dan si vzamem čas za molitev, redno spanje, prehranjevanje in gibanje. Bolj kot človek živi skromno življenje po načelih »Moli in delaj«, manj je verjetnosti, da se baterije izpraznijo. Seveda pridejo tudi obdobja, ko je veliko aktivnosti, ko je zelo



naporno, ampak taka obdobja ne smejo biti predolga in ne prepogosta.

Delo s starejšimi nas povezuje. Nam mor-da lahko opišete kakšno zanimivo anekdoto pri vašem delu s starejšimi?

Ko sem delal še v Ljubljani, je prišel v ambulanto starejši možakar, ki je doma pozabil očala. Ko je prišel v ambulanto, je ves čas govoril v srbohrvaščini, jaz pa sem mu odgovarjal v slovenščini. Čez nekaj časa je bil že malo nejevoljen in me je vprašal, zakaj ne govorim po naše. Odgovoril sem mu, da govorim po naše. Ni bil zadovoljen. Zato me je vprašal, od kod sem. Rekel sem, da sem iz Kamnika. Pa je vprašal: ne, ne sedaj, od kod da sem oziroma od kod so moji starši. Odgovoril sem, da sta tudi moja starša iz Kamnika in da smo že ves čas vsi iz Kamnika. Potem se je zelo začudil in direkt vprašal ali ne prihajam iz Bosne? Začudil sem se, zakaj misli, da sem iz Bosne. In potem je rekel: »Pa saj piše na vratima doktor Rifet. Jasno, da ste iz Bosne!!!«



Žarki svete Katarine

V današnjem času se veliko izobraženih odloča za odhod v tujino. Ste kdaj razmišljali, da bi svojo poklicno pot nadaljevali v tujini?

Nekaj časa sem razmišljal, da bi šel za par mesecev na Irsko, potem se za to nisem odločil. Zaenkrat je situacija v Sloveniji še znosna, se pa za zdravnike družinske medicine poslabšuje.

Kako gledate na starost. Večkrat slišimo stavek: Boste že videli, ko boste prišli v naša leta. Se tudi vi srečujete s tem stavkom?

Zelo redko. V starosti vidim predvsem modrost. Pomembna naloga starejših je, da spremljajo mlajše in jim pomagajo s svojim znanjem in izkušnjami. Zaradi tega je ena izmed najstrašnejših izkušenj demenca, ki izbriše vso to nakopičeno modrost in izkušnje in pravzaprav oropa bolnika in njegove svojce za srečno starost.

Dr. Rifel, hvala za pogovor.

s. Metka Tušar



Naj bodo blagoslovljeni

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki me gledajo s prijaznimi očmi.

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki razumejo moje trudne korake.

*Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki z menoj govorijo glasneje,
da tako zakrijejo mojo naglušnost.*

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki toplo stisnejo moje tresoče roke.

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki se zanimajo za mojo daljno mladost.

*Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki se ne naveličajo poslušati vsega,
kar sem jim povedal že neštetokrat.*

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki razumejo mojo potrebo po ljubezni.

*Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki mojo zagrenjenost in sitnost
sprejemajo z razumevanjem.*

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki mi podarijo košček svojega časa.

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki se me spomnijo v moji osamljenosti.

*Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki so z menoj bolj ljubeznivi in potrpežljivi
kot sem bil jaz kadarkoli z njimi.*

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki so mi blizu v mojem trpljenju.

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki mi vedrijo zadnje dni mojega življenja.

Naj bodo blagoslovljeni tisti, ki bodo pri meni ob mojem odhodu s tega sveta.

*Ko bom vstopil v življenje brez konca, se jih bom spominjal
pri Gospodu Jezusu.*





Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine



ZA BISTRE GLAVE IN DOBRO VOLJO

Dopolni pregovore:

Kdor ne uboga,

Kdor visoko leta,

Beseda ni

Kar si postlal

Kar lahko storiš danes,

Iz te moke

Zrno na zrno pogača,

Ljubezen gre

Mladost je

Kar se Janezek nauči,

Ustrezno dopolnite besedilo.



To je

Iz njega padajo

in

Je volje.

Ker ga zebe, nosi



To je

Pod njo raste

Na vrhu sedi

Na nebu sije

vir: <http://www.gds.si/docs/Vaje20za20vadbo20spomi-na20in20zbranosti04.pdf>

Izračunajte sadni račun!

$$\text{Banana} + \text{Banana} = 30$$

$$\text{Jaboka} + \text{Jaboka} = 20$$

$$\text{Jaboka} + \text{Jaboka} = 8$$

$$\text{Banana} + \text{Jaboka} \times \text{Jaboka} = ?$$

vir: <https://blog.zdravstvena.info/najnovejsa-uganka-2017/>

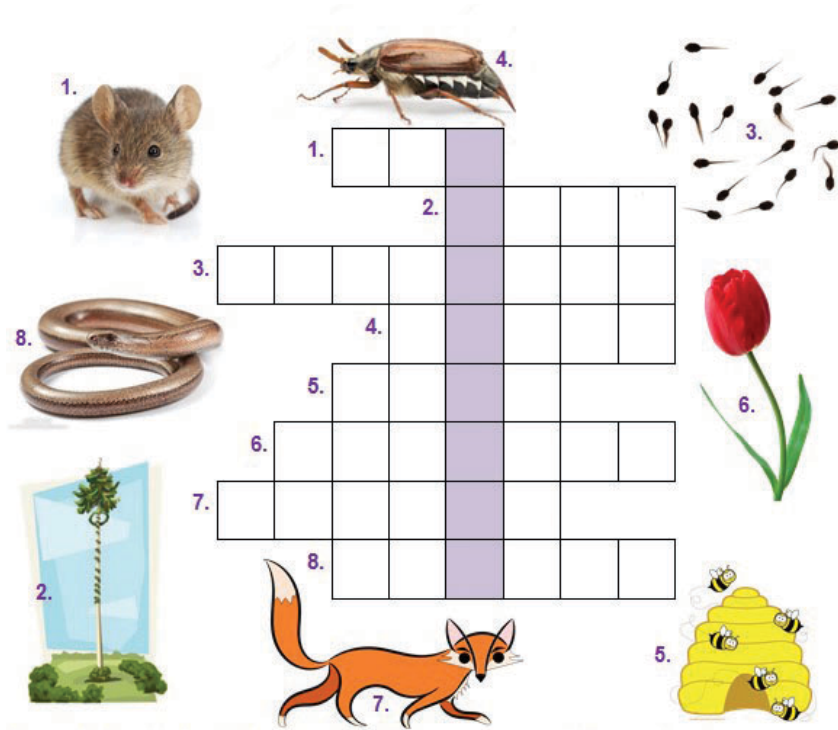
Rešite sudoku!

9		3	6		5	2		7
6			3	4		5		
							1	6
					4			
4	3	5				1	7	2
			7					
8	2							
		7		3	9			1
3		1	4		2	7		8

vir: https://www.ringaraja.net/clanek/razgibajmo-mozgancke-sudoku_6686.html



Geslo križanke je cvetlica, ki cvete meseca maja.



vir: <https://images.app.goo.gl/YfNWGcnijEnWDuSQ7>

Vstavite pravilno število!

Na roki je prstov.
 V tednu je dni.
 Konj ima noge.
 Kvadrat ima kote.
 Dan ima ur.
 Število 10 000 ima ničel.
 Pet mačk ima skupaj nog.
 Leto ima mesecev.
 V besedi VRATA je črk.
 Minuta ima sekund.
 Človek ima prstov.

vir: <http://www.gds.si/docs/Vaje-20za20vadbo20spomina20in-20zbranosti04.pdf>

Zbral: Jan Celarec

Misli malih modrijanov

Raje imam mamino sestro kot pa svojo. Mamina sestra mi je tetka, a moja mi ni nič!

Na mame se ne smemo jeziti, one so koristne.

Razlika med vasjo in mestom je ta, da je trava na vasi iz enega dela, v mestu pa je prekinjena.

Zelo sem se ustrašil, ko je mama zbolela. Pomislil sem, da nam bo ata kuhal.

Najkoristnejša žival je svinja. Od nje lahko uporabimo vse, meso odspredaj in odzadaj, kožo za čevlje, ščetine za ščetke in ime za politike!

Vsi psi imajo radi vodo. Nekateri celo tako, da v njej tudi živijo. To so morski psi.

Izraelci so naredili zlato tele, ker niso imeli dovolj zlata za zlato kravo.

Prebivalcem Sardinije rečemo Sardine.

Postanek na bencinski črpalki

»Gospod, kdaj je bil vaš avtomobil nazadnje na servisu?«

»Nedolgo časa nazaj. Zakaj vas to zanima?«

»Desni smernik vam ne dela ...«

»Hm ... pa bi moral. Tehnični pregled sem opravil brez težav!«

»Potem ga pa začnite uporabljati!«





Žarki svete Katarine







Žarki svete Katarine



Z upanjem v jesen življenja



ZAVOD USMILJENK
duhovno-karitativni in prosvetni zavod

Dom svete Katarine

Zavrta 45, 1234 Mengeš
telefon: 059 365 400
telefaks: 059 365 401
facebook profil: Dom sv. Katarine
e-pošta: dom.sv.katarine@zavod-usmiljenk.si
www.zavod-usmiljenk.si

