



Vabimo Vas na tečaj

# DRUŽINSKA OSKRBA STAREJŠEGA SVOJCA



INŠTITUT  
ANTONA TRSTENJAKA  
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE



*Tudi vi brezplačno najmanj pet ur tedensko ali pa celo stalno oskrbujete in negujete starejšega soseda, prijatelja, svojca - ata, mamo, moža, ženo, taščo, tasta, nono itd.? Ali pa se bo to zgodilo v kratkem?*

Domači, ki skrbite za starejše svojce sami ali s tujo pomočjo, opravljate NENADOMESTLJIVO a tudi NAPORNO in ZAHTEVNO delo.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje se z družinskimi oskrbovalci in njihovim plemenitim delom ter stiskami srečujemo že vrsto let, po vseh koncih Slovenije in v tujini. Zato smo razvili tečaj za družinske in druge neformalne oskrbovalce®, na katerem skupaj s krajevnimi strokovnjaki nudimo **INFORMACIJE** in **VEŠČINE**, ki jih družinski oskrbovalci po navadi najbolj potrebujejo pri oskrbi starejšega družinskega člana. *Tečaj prirejamo, da bi stari ljudje in njihovi svojci doživeli čim več lepih trenutkov, v družini in da bi svojci, ki jih oskrbujejo, svoje zahtevno delo opravljali čim lažje.*

Tečaj je za udeležence **BREZPLAČEN**.

## **Domača oskrba starega človeka je PLEMENITO delo.**

Velika večina ljudi želi do konca življenja živeti doma, kjer se najbolje počutijo in najbolje znajdejo. To, da ostanejo čim dlje v svojem okolju, je v resnici zanje najbolje in za skupnost najceneje. V zgodnji starosti je človek po navadi še veliko let zelo pri močeh, tako da povsem samostojno skrbi zase in veliko naredi tudi za mlajše - v razvitih deželah je takih kar tri četrtine upokojencev. V visoki starosti ali že prej pa se večina ljudi sreča z boleznijo in onemoglostjo. Tedaj človek postaja v marsičem odvisen od mlajših. Ljudje smo odvisni med seboj, pa naj si to priznamo ali ne. Nihče si ne more narediti lepega življenja sam, brez pomoči drugih. Raziskave kažejo, da okoli 10% ljudi v krajevnih skupnostih oskrbuje družinske člane, z veliko mero družinske odgovornosti in ljubezni.

## **Domača oskrba starega človeka je ZAHTEVNO delo.**

V domovih za stare ljudi številni uslužbenci in strokovnjaki poklicno skrbijo za stanovalce. Doma pa je človek za mnogo stvari sam, velikokrat ob lastnem delu. Sreča se s stvarmi, ki jih do sedaj ni delal - kot je na primer vsakodnevna skrb za higieno svojca, sreča se tudi s starostnimi boleznimi, ki jih ne pozna. Vse to je lahko zelo izčrpavajoče. Ob pogledu na pešanje svojca se v človeka vsesava tudi strah pred lastnim staranjem, zato se lahko zgodi, da začne nelagodno ali nestrpno doživljati ostarelega svojca in njegovo obnašanje, ne da bi se tega prav zavedal. Pogosto se tudi dogaja, da smo ljudje nemočni, da bi se lepo pogovarjali s človekom, ki telesno, predvsem pa duševno peša.

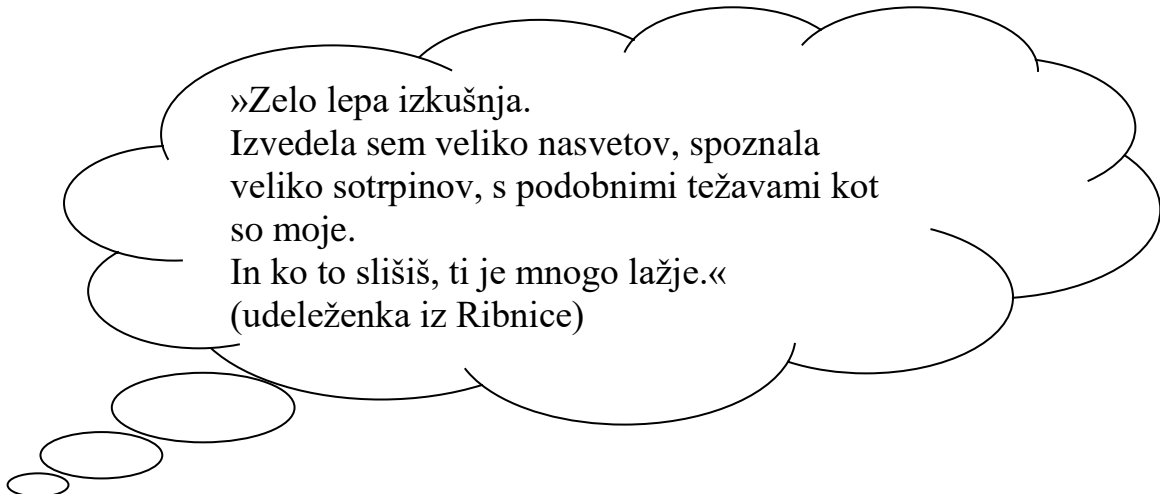
Zato je glavno vprašanje, kako bi ob težki oskrbi bližnjega tudi oskrbovalci človeško napredovali.

## Kakšna je vsebina in kako potekajo tečaji za družinske in druge neformalne oskrbovalce®?

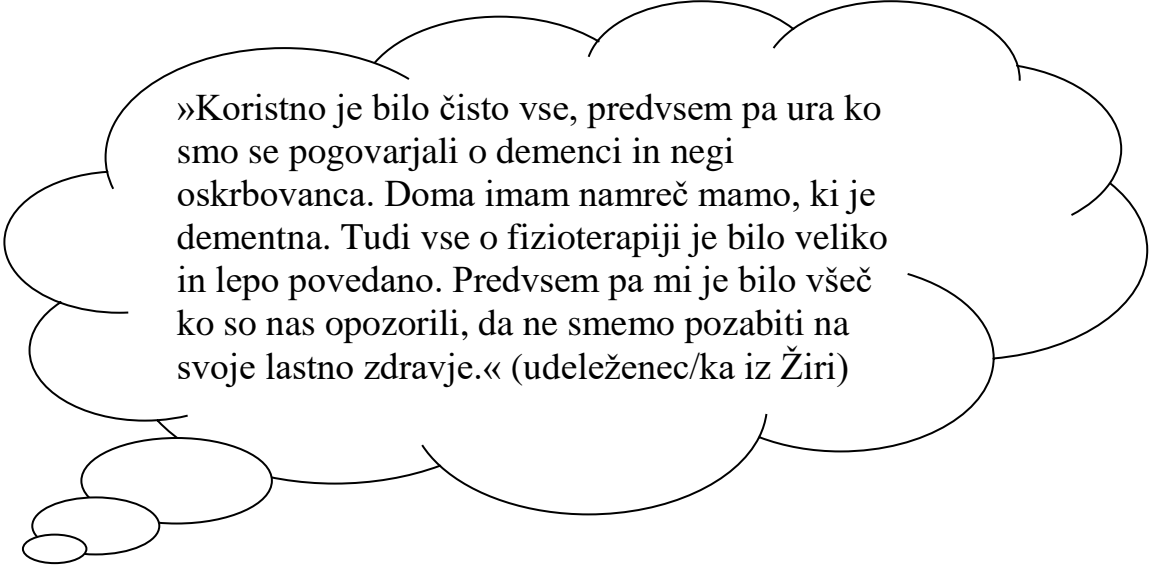
Srečanja potekajo 10 zaporednih tednov in trajajo do dve uri in pol v skupini, ki ima od 15 do 25 udeležencev. Udeleženci so povabljeni k aktivni udeležbi, kajti na teh tečajih smo vsi učitelji in vsi učenci, saj se najlažje učimo iz dobrih osebnih izkušenj. Na vsakem srečanju je tudi predavanje s področij: medsebojni odnosi, razumevanje starosti, preventiva proti lastni izgorelosti, demenca, nega, priprava na odhod svojca v dom za starejše ter umiranje in žalovanje. Na tečajih redno sodelujejo patronažne sestre, fizioterapevt in drugi strokovnjaki. Tečajniki prejmejo tudi priročnik z naslovom Družinska oskrba starejšega svojca.

Po končanem tečaju, se skupina še naprej srečuje v tako imenovanem krajevnem *klubu svojcev*, pod vodstvom prostovoljcev. Klub svojcev nudi trajen prostor za izmenjavo dobrih izkušenj in za reševanje izzivov, ki jih oskrba na domu prinaša neformalnim oskrbovalcem. Udeležujejo se ga družinski oskrbovalci, ki to želijo; srečanja običajno potekajo enkrat mesečno po dve uri na istem kraju in ob istem času, kot je bil tečaj.

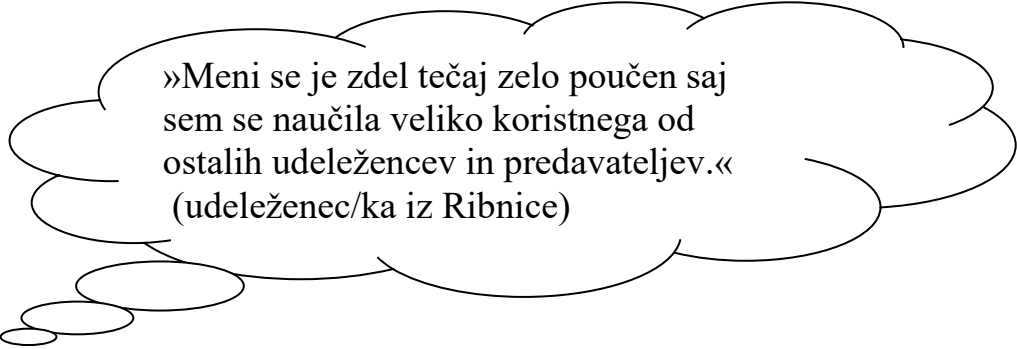
### Odziv udeležencev tečaja:



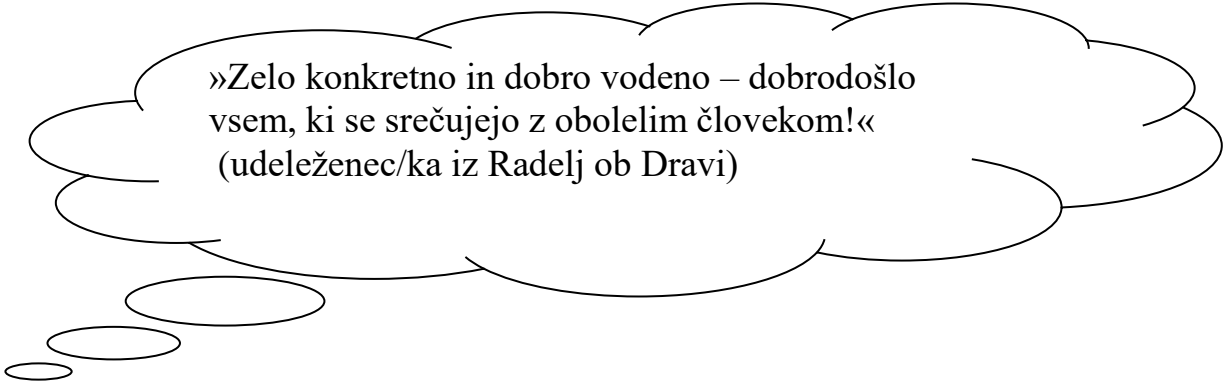
»Zelo lepa izkušnja.  
Izvedela sem veliko nasvetov, spoznala  
veliko sotrpinov, s podobnimi težavami kot  
so moje.  
In ko to slišiš, ti je mnogo lažje.«  
(udeleženka iz Ribnice)



»Koristno je bilo čisto vse, predvsem pa ura ko smo se pogovarjali o demenci in negi oskrbovanca. Doma imam namreč mamo, ki je dementna. Tudi vse o fizioterapiji je bilo veliko in lepo povedano. Predvsem pa mi je bilo všeč ko so nas opozorili, da ne smemo pozabiti na svoje lastno zdravje.« (udeleženec/ka iz Žiri)



»Meni se je zdel tečaj zelo poučen saj sem se naučila veliko koristnega od ostalih udeležencev in predavateljev.«  
(udeleženec/ka iz Ribnice)



»Zelo konkretno in dobro vodeno – dobrodošlo vsem, ki se srečujejo z obolelim človekom!«  
(udeleženec/ka iz Radelj ob Dravi)

S tečajem bomo predvideno začeli decembra 2018. V kolikor ste oddali prijavnico, boste obvestilo o prvem srečanju obveščeni teden dni pred pričetkom.

**Vabljeni!**