

Poštnina plačana pri
pošti 1124 Ljubljana

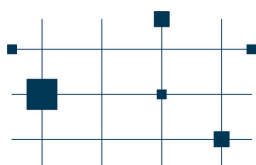
Domača oskrba

NOVIČNIK DRUŽINSKIH IN DRUGIH
NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Žiri, december 2024



INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE



Slovenska mreža
starosti prijaznih
mest in občin



Kazalo



OSKRBA DOMA IN PO SVETU

Neformalni oskrbovalci - partnerji v oskrbi	4
“Brez družinskih oskrbovalcev ne gre”	7

KORISTNE INFORMACIJE ZA OSKRBOVALCE

Intervju: Hiša generacij.....	13
Zgodba oskrbovalke: prilagoditev kopalnice	19
Akviziterstvo - kako ukrepati?	20
Sluh in slušni aparati	22
Izposoja knjig na dom	24

KAJ LAHKO STORIM ZASE?

Skrb zase v predprazničnih dneh	25
Recept za praznične piškote	26
Knjiga: Kje je dedek? (Neža Cerkovnik)	27

AKTUALNE NOVICE

Slo. združenje neformalnih oskrbovalcev	28
Skupina svojcev v Žireh	30

PRIJAVNICA NA NOVIČNIK	31
-------------------------------------	-----------

UVODNIK

Dragi družinski in drugi neformalni oskrbovalci!

Pred vami je druga številka novičnika Domača oskrba, tokrat z rahlo praznično noto! Namenjen je vsem, ki nekaj ur na teden ali dnevno skrbite za bolnega, starostno oslabelega ali invalidnega svojca, prijatelja ali znanca, ali pa se na oskrbo šele pripravljate. Oskrba je naravni del življenja, ki prej ali slej postane realnost mnogih. Novičnik je del letnega programa Starosti prijazne občine Žiri, kjer si prizadevamo razvijati različne oblike podpore in zagotavljati pomembne informacije za družinske oskrbovalce.

V tokratni številki novičnika vam predstavljamo, kako smo letos obeležili evropski dan družinskih oskrbovalcev. Dogodek je potekal pod geslom Neformalni oskrbovalci so partnerji v oskrbi, s katerim smo želeli poudariti pomembnost urejanja položaja družinskih oskrbovalcev. Ti namreč nosijo veliko odgovornost pri skrbi za svoje bližnje, obenem pa je njihov prispevek ključen za stabilnost celotnega sistema oskrbe, ki bi brez njihove pomoči neizogibno razpadel. Kljub temu pa družinski oskrbovalci še vedno nimajo ustreznih pravic, kot so pravica do odsotnosti z dela zaradi nege, prostega dne za spremstvo svojca k zdravniku in podobno. Več podrobnosti o tem si lahko preberete v nadaljevanju. V tej številki smo se pogovarjali z gospo Lucijo Zakeršnik, koordinatorico storitev v Hiši generacij v Gorenji vasi, ki nam je predstavila pestro ponudbo storitev za starejše in razbremenitev njihovih svojcev. S takšnimi prispevki želimo bralcem približati različne oblike pomoči in storitev, ki so na voljo starejšim ter njihovim družinskim oskrbovalcem v Žireh in širšem lokalnem okolju.

Poleg tega smo pripravili še vrsto drugih zanimivih in koristnih vsebin, ki upamo, da vam bodo v pomoč.

Če vam bo tokratna številka všeč, se prijavite na našo listo prejemnikov - dvakrat letno vam bomo glasilo poslali **brezplačno** na vaš dom ali preko elektronske pošte. Prijavnico najdete na zadnji strani, zaupate pa nam lahko tudi vprašanja in teme, o katerih bi si želeli izvedeti več v prihodnje.

Želimo vam prijetno in koristno branje ter čarobne praznične dni, preživete v lepih odnosih s svojimi bližnjimi.

Ekipo Inštituta Antona Trstenjaka



NEFORMALNI OSKRBOVALCI – PARTNERJI V OSKRBI

6.10. EVROPSKI DAN DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

Mesec oktober je bil tudi v letošnjem letu posvečen informiranju in ozaveščanju o neformalnih oskrbovalcih. 6. oktobra smo obeležili Evropski dan družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev. V letošnjem letu je evropska krovna organizacija za oskrbovalce (Eurocarers) za obeležitev tega dne izbrala geslo: **“Neformalni oskrbovalci so partnerji v oskrbi – za pravično ureditev položaja družinskih oskrbovalcev”**.



V oktobru smo sodelavci Inštituta Antona Trstenjaka sodelovali v različnih akcijah ozaveščanja, v katerih so sodelovali številni posamezniki, organizacije in občine. Akcije so letos potekale v Ljubljani, Log Dragomerju, Logatcu, Domžalah, Komendi, Ivančni Gorici, Ribnici, Kočevju, Žireh, Pivki in drugod. Tudi letos so bile akcije usmerjene v osveščanje o izzivih, s katerimi se oskrbovalci vsakodnevno spoprijemajo. Z odprtim dialogom in izmenjavo izkušenj lahko bolje razumemo te izzive in si med seboj nudimo podporo. Poudariti je treba, da je za izboljšanje kakovosti oskrbe nujno, da se povežemo in sodelujemo. Naša prizadevanja so prvi korak k temu, da oskrbo postavimo v središče razprave in zagotovimo, da bodo vsi oskrbovalci deležni potrebne podpore.

PARTNERSTVO SE ZAČNE Z MEDSEBOJNIM POZNAVANJEM IN SPOŠTOVANJEM

Česar se ne zavedamo ali ne poznamo, tega ne moremo spoštovati. Do preloma v 21. stoletje se države s svojimi sistemi niso zavedale, da neformalni oskrbovalci opravljajo večino najbolj bistvenega humanega dela v družbi; zdravstvena, socialna in druge stroke tega dela niso ne raziskovale ne podpirale. Posledica tega je, da je delo neformalnih oskrbovalcev v družbi še vedno ni prepoznano ne cenjeno; posledično pa prav tako ne delo poklicnih oskrbovalcev. Tudi sami družinski in drugi neformalni oskrbovalci se tega svojega dela skoraj niso zavedali, zato se zanj niso usposabljali, kakor se za vse druge dejavnosti.



Prepoznavanje, priznanje
in praznovanje



Partnerstvo, sodelovanje
in povezovanje



Ozaveščanje o potrebah
in izobraževanje

Danes se ozaveščeno spoznavanje oskrbovalcev dogaja na treh ravneh:

1. **Družinski in drugi neformalni oskrbovalci** sami se čedalje bolj zavedajo, da opravljajo pomembno življenjsko delo; da za to delo potrebujejo znanje; da imajo v današnji socialni državi pravico do javne razbremenilne pomoči; da jim veliko pomaga, če se v kraju in v državi med seboj povezujejo.
2. **Zdravstvena, socialna, ekonomska in druge stroke** zadnja leta pospešeno raziskujejo neformalno oskrbo, znanje, metode in pripomočke za družinsko oskrbo in strokovno pomoč pri tem.
3. **Državne politike po evropskih državah** uvidevajo pomen družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev tako, da jih vključujejo v svoje zakone o integrirani dolgotrajni oskrbi. Tako tudi neformalni oskrbovalci v sodobnih sistemih dolgotrajne oskrbe postajajo polnopravni partnerji.

Za partnerstvo v sodobni oskrbi onemoglih ljudi so vse tri ravni so enako pomembne. Začne se pri tem, da se prepoznamo, ko smo v vlogi družinskega oskrbovalca; da to prepoznamo pri ljudeh okoli sebe – pri prijateljih, znancih, sodelavcih, zaposlenih, pri ljudeh s katerimi pridemo v stik pri svojem delu. Ko poznamo svojo vlogo oskrbovalca, jo cenimo in spoštujemo pri sebi in drugih. Tedaj iščemo informacije, znanje in pomoč, da bomo oskrbovali lažje in bolje. Tedaj pri tem podpremo druge, ki to delajo. Tedaj se organiziramo in v državi in družbi s ponosom zahtevamo svoje partnersko mesto. Tedaj se stroke odzivajo in nam nudijo znanje ter razvijajo metode za lažje in boljše oskrbovanje. In končno tudi politika uzakoni pravice neformalnih oskrbovalcev do finančne, izobraževalne in druge razbremenilne pomoči.



"NEFORMALNI OSKRBOVALCI SO PARTNERJI V OSKRBI"



6. OKTOBER, EVROPSKI DAN NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

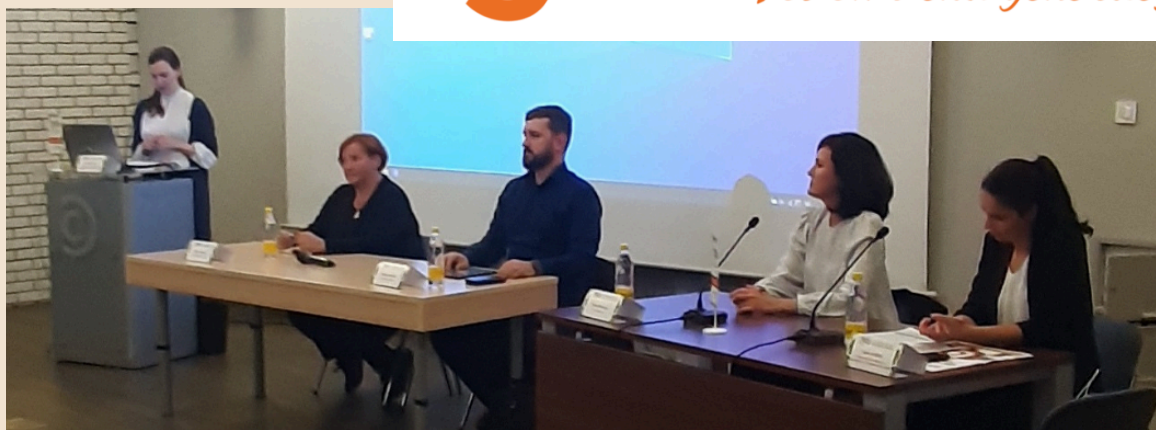
Zahvaljujemo se vam za vaše predano delo in vas vabimo, da nadaljujemo z medsebojno podporo ter se zavzemamo za pravice in podporo družinskim oskrbovalcem.

OSKRBA DOMA IN PO SVETU

“BREZ DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV NE GRE”

PRISPEVEK Z OKROGLE MIZE NA F3ŽO

Med 30. septembrom in 2. oktobrom je potekal Festivalu za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO). Tudi letos smo v strokovnem delu sodelovali sodelavci Inštituta Antona Trstenjaka. Skupaj z govorniki smo pripravili okroglo mizo z naslovom "**Brez družinskih oskrbovalcev ne gre**".



Na okrogli mizi smo neformalno oskrbo predstavili skozi oči različnih akterjev, partnerjev v oskrbi. V prvem delu smo prisluhnili osebnim in profesionalnim izkušnjam družinske oskrbe, formalne oskrbe v obliki izvajanja storitve oskrbe na domu, formalne oskrbe v domu starejših občanov in podpornih storitev za oskrbovalce, ki jih nudimo na Inštitutu Antona Trstenjaka. V drugem delu smo govorili o sodelovanju med neformalnimi in formalnimi oskrbovalci, govorniki na okrogli mizi pa so predstavili praktične primere, pozitivne vidike in izzive takšnega partnerstva. Ob koncu so govorniki predstavili pomen podpore ter dobre prakse, ki se na tem področju že izvajajo v Sloveniji in po svetu.

Matej Javoršek je neformalni oskrbovalec, ki že od 17. leta aktivno skrbi za svojega očeta. Iskreno je priznal, da se sam ni prepoznal kot neformalni oskrbovalec, dokler mu ni to nekdo povedal. Prisotnim je opisal svojo osebno zgodbo oskrbe očeta, ki se je začela nenadno, po smrti mame. Ta čas opisuje kot zelo kaotičen in zahteven, s čimer potrdi ugotovitve, da se družinski oskrbovalci v začetku težko znajdejo in velikokrat dobijo občutek, da so prepuščeni sami sebi. V tistem času so mu je največ pomagala patronažna medicinska sestra ter prijatelji in sorodniki. Z leti je postalo lažje, zlasti z neprecenljivo podporo žene, ki je med drugim kot delavna terapevtka prispevala nove praktične rešitve - prilagoditev prostorov v hiši, tehnične naprave za nadzor in pomoč ter uvajanje dnevnih aktivnosti za očeta. »To je moje življenje. Lahko bi bilo drugačno, ampak je edino, ki ga poznam in ne bom rekel, da mi je naporno,« je komentiral. Opisal je sodelovanje z drugimi deležniki pri oskrbi očeta, ter dobro izkušnjo s patronažno sestro, ki je pojasnila ter pokazala osnovne zadeve, kar je bila edina strokovna pomoč pri oskrbovanju, česar ne bo nikoli pozabil. G. Javoršek je primarni oskrbovalec, ki je prevzel koordinacijo in glavne naloge oskrbe, a pravi, da je lepo, če se oskrba lahko porazdeli.

Tudi po njegovih izkušnjah se neformalni oskrbovalci večinoma ne zavedajo, da to so, da se lahko s kom povežejo in dobijo nasvet. Poudari predvsem pomen usposabljanja; najprej praktična znanja, npr. o pravilnem dvigovanju oskrbovanca, pripravi zdravil, osebni higieni in drugih temah, pomembnih za oskrbo, v nadaljevanju pa tudi psihološko podporo oz. možnost pogovora. Takšno usposabljanje primerja z znanjem prve pomoči, ki je predpogoj za opravljanje izpita za avto. Ključne so torej osnove, ki jih sčasoma s prakso nadgradiš. Najtežja se mu zdi komunikacija z onemoglim svojcem in ob tem opiše pogost pojav, ko oskrbovanci dobijo občutek, da so svojim bližnjim v breme in se ob tem povsem zaprejo. Sam pove, da je rešitev za ta problem pogovor, za katerega si moramo resnično vzeti čas, da se oseba spet odpre in sprosti. Želi si, da bi se oskrbovalne izkušnje in »znanje za življenje« širile še naprej, da dosežejo več ljudi.

Simona Pelko, socialna animatorka v Domu starejših občanov Tisje, se med ljudmi v domu počuti kot doma. Gre za manjši dom, kjer se vsi poznajo. Njena jutra se začnejo z jutranjimi aktivnostmi, tudi z jutranjo nego; stanovalce spodbujajo, da ohranjajo kar še zmorejo, in pomagajo pri stvareh, ki jih ne zmorejo več. Njena glavna naloga je organizacija dnevnih aktivnosti, npr. umovadba, joga, muzikoterapija in kreativne delavnice. Poleg skupinskih dejavnosti dela tudi individualno, zlasti pri paliativni oskrbi. Z delovno terapevtko pripravlja koncerte in druge dogodke, veliko časa pa preživi direktno z uporabniki, včasih tudi ob kavi in klepetu. Najpomembnejše ji je, da stanovalci občutijo, da niso sami in da se lahko na nekoga zanesejo. Težko sprejema, da imajo občutek, da so v breme svojcem ali zaposlenim. Želi jim pokazati, da so dragoceni, da bogatijo življenje svojcev in zaposlenih. Kljub fizično in psihično napornemu delu ji služba veliko daje, saj stanovalci izkazujejo hvaležnost in čuti, da je našla svoje poslanstvo. Veliko pozornosti namenja svojcem, na rednih sestankih se pogovorijo o težavah in iščejo rešitve. Imajo tudi varno točko za demenco, kjer se svojci lahko posvetujejo in dnevno varstvo, ki je dobra rešitev za zaposlene svojce. Poudarja pomen dobre komunikacije, saj nesporazumi pogosto izhajajo iz različnih pogledov, ki jih je treba uskladiti.

Gospa Pelko je delila tudi osebno izkušnjo oskrbovanja družinskega člana, kjer je bila ključna dobra organizacija. Družina je pripravila urnik oskrbe, določila dneve za specifične naloge in vključila vse člane, kar je olajšalo delo. Sobote so določili za dan za kopanje, ko so se zbrali vsi. Fantje so s skupnimi močmi starejšega svojca predstavili v in iz kadi. Ženske so pripravile prigrizek, posedeli so in poklepetali. To je postal del njihovega življenja, ki je družino še bolj povezal. Poudari, da domača oskrba ni samo fizično zahtevna, temveč tudi finančno obremenjujoča. Za kakovostno oskrbo si družine želijo dodatnih storitev, kot so fizioterapija, delovna terapija ali celodnevna oskrba, vendar so te storitve pogosto predrage in nedostopne. Pomembne so dostopne informacije in raznolike oblike podpore, za svojce pa je zlasti na začetku ključno vedeti, kam se lahko obrnejo po pomoč. Zaključila je z mislijo, da se z dobro organizacijo in sodelovanjem doseže marsikaj, kar je zanjo najlepše spoznanje domače oskrbe.

Petra Petan, samostojna podjetnica na področju oskrbe na domu, je svojo delo z nasmehom opisala kot »moje življenje, ampak res eno takšno toplo življenje«. Delovni dan pogosto začne z jutranjo kavo in klepetom pri prvi oskrbovanki. Poleg osnovnih nalog - pomoč pri vstajanju, tuširanju in osebni higieni - je najbolj dragocen prav pogovor in druženje. Pri delu se ne počuti v službi, saj so stiki z uporabniki zelo sproščeni, radi se pogovarjajo. Na dan obišče več oskrbovancev in sodeluje tudi s svojci, ki pogosto potrebujejo pomoč pri nenadnih situacijah, kot je odpust iz bolnišnice. V takšnih primerih svojci velikokrat doživljajo šok in ne vedo, kako pristopiti k oskrbi. Svetuje jim glede nabave pripomočkov (npr. negovalne postelje, plenice), organizira urnike oskrbe in jih informira o razpoložljivih storitvah. Pogosto pomaga pri vključevanju drugih družinskih članov ali sosedov v oskrbo ter nudi nasvete o financiranju in razpoložljivih podpornih storitvah. Veliko svojcev potrebuje zgolj usmeritev, kako začeti, kar vidi kot svoj pomemben doprinos. Pri delu pogosto uporablja komunikacijsko tehnologijo. S svojci oskrbovancev ustvarijo klepetalne skupine, kjer izmenjujejo informacije in delijo urnike, kar svojci še posebej cenijo, saj jim omogočajo boljšo organizacijo oskrbe in lažje prilagajanje na to vlogo. Sama tesno sodeluje s patronažnimi medicinskimi sestrami, ki so pomemben vezni člen med zdravnikom in oskrbovalci.

Izvaja predvsem naloge, ki jih lahko opravlja vsak oskrbovalec (npr. higiena, gospodinska opravila, nakupi), vendar jih pogosto prevzame zaradi pomanjkanja časa, znanja ali zmožnosti svojcev. Poudarja pomen odnosov pri oskrbi, saj se ti pogosto razvijejo v trdne vezi. Oskrbovanci so veseli njene prisotnosti, med obiskom se pogosto smejejo, a tudi delijo težke trenutke. Čeprav so odnosi najlepši del njene službe, pa predstavljajo tudi največji izziv. Najtežji so kompleksni odnosi v družinah, kjer lahko pride do napetosti, ki izvirajo iz socialnih težav, kot so revščina, alkoholizem ali druge odvisnosti. V takšnih primerih je tudi sama oskrba in organizacija znotraj družine veliko bolj zahtevna. Pogreša informativne točke za družinske oskrbovalce, kjer bi lahko tako neformalni kot formalni oskrbovalci dobili celovite informacije o razpoložljivih možnostih. Nujno je družinske oskrbovalce opremiti z informacijami, znanjem in podporo, saj lahko le tako uspešno opravljajo svojo zahtevno vlogo. Ob koncu je poudarila pomen krepitve obstoječih storitev oskrbe, ki že dobro delujejo, a opozorila na vedno večje kadrovske težave v negovalnih poklicih. Na terenu pogosto sliši o pomanjkanju delavcev in pogostih bolniških odsotnostih, kar kaže na potrebo po večjem vlaganju v kadre in podporo v oskrbovalnem sektorju.

Ajda Cvelbar na Inštitutu Antona Trstenjaka deluje na področju oskrbe, predvsem s strani družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev, ki skrbijo za bolne, starejše ali invalide, pogosto sorodnike, prijatelje ali sosede. V Sloveniji je večina neformalnih oskrbovalcev žensk, najpogostejše zakonskih partnerk in hčera, pogosto pa oskrbujejo tudi sinovi, vnuki ali drugi sorodniki. Ljudje se želijo starati doma, vedno bolj pogosti razlogi za domačo oskrbo pa postajajo tudi ekonomski razlogi, nedostopnost oskrbe na domu, institucionalne oskrbe in drugih storitev ter pomanjkanja kadra v negovalnih poklicih. Oskrba se pogosto začne postopoma, npr. z nakupi ali urejanjem pošte, in s časom preide v zahtevnejšo pomoč, npr. pri osebni higieni. Včasih se oskrba začne nenadoma, npr. po zlomu kolka ali možganski kapi, kar svojce dobesedno čez noč postavi pred velike izzive. Ti poleg oskrbe pogosto hodijo v službo in skrbijo za otroke, kar zahteva veliko prilagajanja.

Glavno vlogo oskrbovalca običajno prevzame ena oseba. Svojci pa pogosto ne vedo, kam se obrniti po pomoč, saj je oskrba razpršena med zdravstvo, socialno varstvo in dolgotrajno oskrbo. Ena ključnih nalog Inštituta je zato predvsem informiranje oskrbovalcev o razpoložljivih storitvah, organizacijah in posameznikih, ki delujejo na tem področju. Pomembni partnerji so na primer patronažne medicinske sestre in izvajalci socialne oskrbe, na lokalni ravni pa so vedno bolj pomembne tudi storitve, kot so dostava obrokov, brezplačni prevozi, mreže prostovoljcev in podobno. Pomembno je sodelovanje na lokalni ravni in širše, npr. v okviru evropskih projektov kot je WellCare, ki raziskuje povezovanje formalnih in neformalnih oskrbovalcev. Inštitut že več kot 20 let izvaja usposabljanja za družinske oskrbovalce, ki vključujejo teme, kot so osnove komuniciranja, nege, fizioterapije, demence itn. Po usposabljanju oskrbovalci nadaljujejo srečanje v obliki skupin svojcev. V okviru Inštituta deluje tudi Slovensko združenje družinskih oskrbovalcev, ki povezuje oskrbovalce, organizira dogodke in zagotavlja svetovalni telefon ter bogate spletne vire, kot so YouTube posnetki in Facebook skupina Družinski oskrbovalci. S svojim delom si prizadevamo na različne načine podpreti družinske in druge neformalne oskrbovalce.



*“Kako zelo pomembna je
vloga bližnjega. Nismo si v
breme, zgolj v nalogo. Da se
podpiramo in si stojimo ob
strani, ko je težko.”*

- družinska oskrbovalka

“HIŠA GENERACIJ”

V tokratnem intervjuju smo se pogovarjali z gospo Lucijo Zakeršnik, koordinatrico storitev v Hiši generacij v Gorenji vasi. Predstavila nam je raznolike storitve, ki jih hiša nudi starejšim, in delila vpogled v njihovo delovanje ter pomembno vlogo v širši lokalni skupnosti. V tej številki glasila bomo predstavili možnost dnevnega varstva, v naslednji številki pa bomo pisali o začasnih namestitvah. Vabljeni k branju, če želite izvedeti več o tem, kako Hiša generacij ustvarja prijazno in podporno okolje za starejše.



foto: Andreja Valant (vir [google.com](https://www.google.com))

Lahko poveste kaj sploh je Hiša generacij v Gorenji vasi in kakšne socialno varstvene storitve za starejše ponuja?

Hiša generacij je dislociran oddelek Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka, v katerem se izvajata dnevno varstvo inčasne namestitve. Hiša generacij je vrata za prve uporabnike odprla aprila 2023. Hiša sprejme 22 uporabnikov, in sicer 16 uporabnikov začasnih namestitev in 6 uporabnikov dnevnega varstva dnevno.

Kakšen je bil glavni razlog za ustanovitev Hiše generacij? Kaj je vodilo k tej potrebi in kdo so pobudniki?

Občina Gorenja vas Poljane je že pred dobrim desetletjem načrtovala svoj dom za starejše. Po preteku teh let se je izkazalo, da institucionalne oblike varstva niso več najbolj primerne, da si starejši želijo čim dlje ostati v domačem okolju in da je velika potreba po zagotavljanju raznolikih storitev (pomoč na domu, začasne namestitve, dnevno varstvo,..), ki bi jim to omogočale. Gre za tako imenovan proces deinstitucionalizacije, k čemur Slovenijo zavezujejo tudi številni mednarodni dokumenti na ravni Evropske unije, Evropskega sveta in Združenih narodov.

Prav zato je v začetku meseca marca 2020 Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti objavilo razpis, za sofinanciranje vlaganj v infrastrukturo, namenjeno dnevnih oblik varstva in začasnih namestitev za starejše. Skupaj z Občino Gorenjo vas Poljane smo pripravili vso dokumentacijo, ter vlogo na razpis oddali v juniju 2020. Prijava na objavljen razpis je bila uspešna. Tako je bila celotna investicija projekta Hiše generacij financirana z nepovratnimi sredstvi Republike Slovenije in Evropske unije iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj v višini 1.434.766 EUR ter s sredstvi proračuna Občine Gorenja vas poljane v višini 650.000 EUR.



Nam lahko poveste več o dnevnem varstvu?

V pritličju Hiše generacij poteka dnevno varstvo za največ 6 uporabnikov dnevno, ki lahko nekaj ur dnevno preživijo v družbi vrstnikov in organiziranih dejavnosti, kot so ustvarjalne delavnice, telesne aktivnosti in kognitivne dejavnosti. Vse to pripomore k aktivnemu preživljanju vsakdanjika, krepitvi telesa in duha ter čim daljši samostojnosti posameznika v svojem domačem okolju, hkrati pa pomeni tudi razbremenitev za svojce. Posebnost dnevnega varstva je, da so uporabniki tu samo določen del dneva in se potem vrnejo domov. Nekateri uporabniki so z nami vsak dan, drugi prihajajo samo določene dni.

Komu je ta oblika socialnega varstva namenjena ? Kdo so uporabniki?

Dnevno varstvo je oblika institucionalnega varstva, namenjenega osebam starejših od 65 let, ki še ne potrebujejo celodnevne institucionalne oskrbe, vendar potrebujejo pomoč pri življenjskih opravilih, varovanje in spremljanje ali si preprosto želijo družbe. V Hiši generacij ne nudimo prevoza zato morajo starejši do nas priti sami oziroma jih največkrat pripeljejo svojci.

Kako dnevno bivanje poteka? Katere dejavnosti vključuje?

Storitev je praviloma uporabnikom dostopna 5 dni v tednu, od ponedeljka do petka med 7.00 in 17.00 uro, vendar največ v trajanju 8 ur. Trudimo pa se biti čimbolj prilagodljivi in zgodilo se je že, da smo sprejeli starejšo osebo za par ur tudi med vikendom, ker so imeli svojci neodložljive obveznosti. V dnevnem varstvu zagotavljamo varovanje, zdravstveno nego ter osnovno in socialno oskrbo.

Nudimo pomoč pri opravljanju osnovnih življenjskih aktivnosti, kot so vzdrževanje higiene telesa, pomoč pri izločanju oziroma odvajanju, pri gibanju in počivanju ter pri hranjenju in pitju. Na voljo je tudi soba za počitek kamor se uporabniki lahko umaknejo. Poleg tega je poskrbljeno za prehrano, ki vključuje zajtrk, kosilo, malico in napitke, po potrebi tudi dietno prehrano. Uporabnikom so na voljo tudi prostočasne aktivnosti in razvedrilne dejavnosti v katere se vključujejo tudi različna lokalna društva in prostovoljci, ki popestrijo dogajanje v dnevnem bivanju.



Kje lahko zainteresirani pridobijo prošnjo oziroma oddajo vlogo za dnevno varstvo?

Postopek za sprejem poteka skladno s Pravilnikom o postopkih pri uveljavljanju pravice do institucionalnega varstva. Bodoči uporabnik potrebuje prošnjo za sprejem, ki ji priloži zdravniško mnenje o zdravstvenem stanju. Vlogo lahko odda osebno po predhodnem dogovoru, pošlje na naslov CSS Škofja Loka, Stara Loka 31, Škofja Loka ali jo pošlje elektronsko na naslov info@css-sl.si. Vsi dokumenti se nahajajo na spletni strani www.css-sl.si. Pred sprejemom uporabnika v dnevno varstvo se opravi informativni razgovor z uporabnikom in s svojci, predstavi se jim način dela in razkaže prostore. Z uporabnikom se podpiše dogovor, v katerem so opredeljena vsa bistvena vprašanja izvajanja storitve, predvsem vrsta oskrbe, začetek izvajanja storitve, cena storitve in osebe, ki bodo storitve plačevale.

Kakšna je cena te storitve? In kolikšna je zasedenost dnevnega varstva v vaši instituciji?

V skladu z določili Pravilnika o metodologiji za oblikovanje cen socialno varstvenih storitev se cena storitve dnevnega varstva, ki jo izvaja izvajalec celodnevnega institucionalnega varstva v trajanju 8 ur dnevno, določi v višini 70% cene storitve celodnevnega institucionalnega varstva in glede na razvrstitev uporabnikov v kategorijo oskrbe. Cena se giblje med 16,93€/dan (Oskrba I) in 27,51€/dan (Oskrba IV). Cenik dnevnega varstva je objavljen na spletni strani www.css-sl.si.

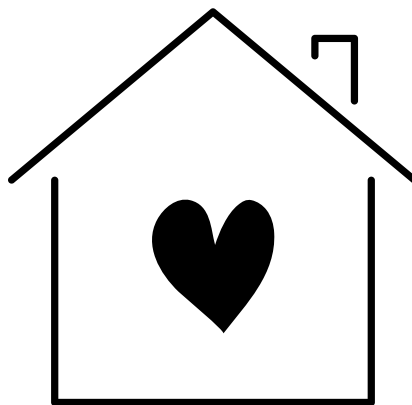
Uporabnikom, ki bi to storitev potrebovali pa si jo ne morejo privoščiti pomagamo v sodelovanju s Centrom za socialno delo pri oddajanju prošenj za sofinanciranje oziroma oprostitev plačila.

Glede zasedenosti imamo trenutno še nekaj prostih mest, predvsem zaradi tega, ker se večina uporabnikov ne vključuje v naše storitve vsakodnevno. Tako da je na strani svojcev oziroma uporabnikov, da nas pokličejo in se poskušamo dogovoriti za termin, ko imamo na voljo prosto mesto in ustreza tudi njim. Je pa ves čas to zelo živa stvar in se neprestano spreminja – določeni uporabniki gredo v dom, drugim se poslabša zdravstveno stanje, hkrati ves čas prihajajo tudi novi. Glede na leto 2023 v letošnjem letu beležimo porast povpraševanja. Opazi se, da je ta oblika varstva starejših vedno bolj prepoznana in sprejeta v lokalnem okolju.



Kakšen je odziv uporabnikov in njihovih svojcev na to storitev? Ali imate kakšne zgodbe ali povratne informacije, ki bi jih želeli deliti?

Od začetka, ko smo odprli Hišo generacij, je bilo dnevno varstvo manj prepoznano, nekateri so do te storitve čutili tudi »odpor«. Z leti se je to spremenilo in danes je storitev zelo dobro sprejeta. Pogosto se zgodi, da se uporabniki po prvotni izkušnji pri nas vračajo – na primer, začnejo z začasno namestitvijo, ob kateri ugotovijo, da se pri nas lahko počutijo prijetno in sprejeto, nato pa se odločijo še za dnevno bivanje. Prav tako gre dober glas o storitvah od ust do ust, saj potencialni uporabniki slišijo pozitivne izkušnje od svojih znancev, kar še dodatno spodbuja zanimanje za naše storitve.

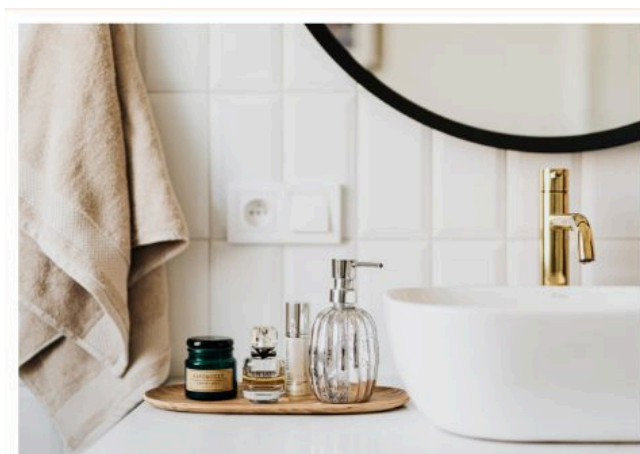


Pogovor je pripravila Leja Žakelj. Vabljeni tudi k branju prihodnje številke glasila Domača oskrba, ko bomo predstavili še drugi del intervjuja, v katerem smo se z Lucijo Zakeršnik pogovarjali o začasnih namestitvah v okviru Hiše generacij.

ZGODBA DRUŽINSKE OSKRBOVALKE

PRILAGODITEV KOPALNICE

Danes z vami delimo zapis družinske oskrbovalke in članice skupine svojcev. Njena zgodba lepo ponazarja, kako lahko že vnaprej poskrbimo za boljšo oskrbo svojih bližnjih, pa tudi lastno kakovostno staranje. Ena ključnih prilagoditev, ki lahko dolgoročno olajša življenje, je prilagoditev stanovanja – na primer kopalnice. Na to, kaj bomo mi sami ali naši svojci potrebovali v starosti je smiselno razmisliti pri kakršni koli prenovi in gradnji. Pri tem nam lahko pomahajo številni praktični pripomočki, predvsem pa bogate izkušnje ljudi, ki so (že bili ali pa so še) v podobni situaciji.



»Vsaka prilagoditev doma se skozi leta izkaže za dragoceno. Nama z možem v zadnjem času zelo prav pride sobno stranišče, pa tudi obposteljna mizica. Po prenovi kopalnice pred 15 leti imamo vse, kar potrebujemo – tuš, banjo in bide. Takrat smo prenovo celo proslavili s slavnostno otvoritvijo s šampanjcem, rezanjem traku okusnim kosilom, ki je že čakalo na mizi. Vnuki pa so dogodek popestrili na tak način, da so me najprej “krstili” v novi banji! Pripravila sem kosilo, ki nas je čakalo na mizi. Danes sem zelo hvaležna za to odločitev. Kopalnica je prilagojena tako, da lahko moža varno in enostavno oskrbujem, hkrati pa se tudi sama počutim bolj sproščeno. Zelo nama pomaga tudi prijateljica, ki je imela podobno izkušnjo z možem na vozičku. Pogosto naju obišče, svetuje in nama stoji ob strani.

- Družinska oskrbovalka Marinka

AKVIZITERSTVO – KAKO UKREPATI



Ste se tudi vi že srečali z vsiljivimi prodajalci takšnih in drugačnih čudežnih izdelkov? Ali pa kaj podobnega zgodilo vašemu svojcu?

Starostniki, bolni, onemogli so kot potrošniki še posebno ranljivi in dovzetni za prevare, zato jih moramo varovati tudi pred takšnimi oblikami (ekonomskega) nasilja.



Dandanes se starejši ljudje soočajo s številnimi oblikami ekonomskega nasilja, med katerimi v zadnjem času po pretkanosti, premišljenosti in razširjenosti še posebej izstopa **vsiljivo prodajanje izdelkov oziroma storitev**. Ne gre pa samo za prodajanje ampak tudi za prevare in goljufije. Prodajalci uporabljajo različne tehnike (od vrat do vrat, po telefonu, preko spleta, preko pošte idr.) in tudi nabor izdelkov je pester: od super ponudb za zavarovanja do prodaje sesalcev, še posebej pa velja previdnost pri raznih »zdravilnih«
pripomočkih, ki lahko ob brezglavi rabi tudi škodujejo. Pomembno je vedeti, da prehranska dopolnila niso zdravila, ter da zdravila sploh ni dovoljeno prodajati od vrat do vrat.

Prodajalci spretno uporabljajo različne prodajne strategije, a njihov glavni cilj je vedno prodaja in dobiček. Starostniki so kot potrošniki še posebno ranljivi in dovzetni za prevare. Zavedati se moramo, da so izredne razmere, ranljivost in nemoč tudi priložnost za lopove. Starejše ljudi tovrstni pristopi lahko zavedejo do te mere, da kupujejo stvari ali storitev, ki jo ne potrebujejo ali pa je predraga in bo močno oskrunila mesečno pokojnino ali prihranke.

Bistveno je, da se zavedamo svojih pravic in možnosti zaščite pred včasih agresivnimi ali zavajajočimi taktikami. Najpomembnejše je zavedanje, da vam ni nikoli ničesar potrebno kupiti. Od prodajalcev vedno zahtevajte identifikacijo ali pooblastila. Tudi postavljanje jasnih meja in vljudno zavračanje ponudb lahko odvrne od vsiljivih prodajnih taktik. Če vas izdelek kljub temu zanima, pa se ne pustite priganjati in si vzemite kolikor časa želite. Še bolje pa je, da se ob večjem nakupu posvetujete z bližnjo osebo oziroma nekom, ki mu zaupate.

Če ste kljub temu kupili izdelek in to morda obžalujete, pa imate na voljo še dodatno varovalo. V primeru nakupa ali podpisa pogodbe izven poslovnih prostorov podjetja (v primeru spletne, telefonske ali od vrat do vrat prodaje) imate še vedno 14 dni časa od takrat, ko ste izdelek prejeli, da odstopite od pogodbe in izdelek vrnete brez navedbe razloga za vračilo.

In ne pozabite, da se vam nikoli ni treba odločiti sami.

Pomoč je moč v nemoči.



Prispevek je gradivo Inštituta Antona Trstenjaka.

KORISTNE INFORMACIJE ZA OSKRBOVALCE

SLUH IN SLUŠNI APARATI

Zdravje sluha ima velik vpliv na kakovost življenja, saj je sluh čut, s katerim zaznavamo zvoke okoli sebe. S pomočjo sluha se zavedamo svojega okolja, komuniciramo z drugimi, izražamo svoje misli in pridobivamo nova znanja. Pri starejših osebah slabša kakovost sluha vodi v oteženo komunikacijo, pogosto pa povzroči tudi socialno izolacijo, osamljenost in zmanjšano samostojnost. Slušni aparati so ena izmed najučinkovitejših rešitev za izboljšanje sluha in omogočanje lažjega vključevanja starejših v vsakdanje aktivnosti. V tem prispevku bomo raziskali, kako lahko slušni aparati izboljšajo življenje starejših, kako jih izbrati in kako pri tem lahko pomagata družinski oskrbovalci.

ZNAKI IN SIMPTOMI IZGUBE SLUHA

Tudi družinski oskrbovalci lahko pri svojih svojcih opazimo določene znake, ki lahko kažejo na težave s sluhom, med drugim:

- povečana potreba po ponavljanju besed med pogovorom;
- težave pri sledenju pogovorom v hrupnem okolju ali skupini;
- zelo velika glasnost televizije ali radia;
- težave pri razumevanju govornih besed;
- slaba odzivnost na zvoke iz okolice (zvonec, telefon ipd);
- izogibanje družbenim stikom in dejavnostim;
- večja razdražljivost, stres, utrujenost ...

Takšne težave so prvi znaki, ki lahko nakazujejo tudi težave s sluhom. Če jih opazimo pri svojem svojcu, je pomembno, da poiščemo strokovno pomoč, saj s tem lahko prispevamo k izboljšanju kakovosti življenja, večji varnosti, izboljšanju komunikacije, zmanjšanju stresa in preprečevanju socialne izolacije ter osamljenosti.



VRSTE SLUŠNIH APARATOV

Poznamo več vrst slušnih aparatov, ki se razlikujejo glede na stopnjo naglušnosti, velikost, udobje, zmogljivost in ceno. V grobem ločimo dve glavni skupini slušnih aparatov:

1. **Vušesni slušni aparati:** so posebej majhni in diskretni. Izdelani so individualno po meri sluhovoda, zato so zelo udobni za nošenje. Elektronika je v celoti v ušesnem vložku. Praviloma jih uporabljajo ljudje z lažjo ali srednjo izgubo sluha.
2. **Zaušesni slušni aparati:** Pri zaušesnih slušnih aparatih je vsa tehnologija v majhnem ohišju za uhljem. Neposredno v uho je speljana samo tanka, skoraj nevidna cevka do zvočnika. Imajo tudi možnost dodatnih pametnih funkcij.



Različne vrste slušnih aparatov
(vir: sg.hearingsolutiongroup.com)

Pri izbiri ustreznih slušnih aparatov je potrebno upoštevati številne kriterije (anatomijo sluhovoda, stopnjo naglušnosti, rokovanje ter vzdrževanje ter osebne potrebe in želje), zato nam pri izbiri slušnih aparatov svetujejo za to usposobljeni strokovnjaki.

VLOGA DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

Tudi družinski oskrbovalci lahko starejše osebe podpiramo pri uporabi slušnih aparatov, izboljšanju sluha in vključenosti v družbo:

- pomagajmo pri prilagajanju nastavitev slušnih aparatov;
- pomagajmo pri rednem čiščenju in vzdrževanju aparatov;
- spodbujajmo redno uporabo slušnih aparatov in spremljajmo morebitne težave, ki se pojavijo med uporabo;
- spodbujajmo redne kontrolne preglede pri specialistu za sluh;
- poskrbimo za vključenost starejših oseb v pogovor - govorimo jasno in razločno, počasi in dovolj glasno, ohranjamo očesni stik.

KORISTNE INFORMACIJE ZA OSKRBOVALCE

IZPOSOJA KNJIG NA DOM

Ste že slišali za izposojno knjig na domu? To storitev ponujajo mnoge lokalne knjižnice po Sloveniji. Namenjena vsem, ki zaradi bolezni, starosti ali drugih razlogov ne morejo obiskati knjižnice.

družinski oskrbovalci

IDEJE ZA SKUPNE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI



IZPOSOJA KNJIG NA DOM

Izposoja knjig na dom je enostavna in izjemno priročna storitev za vse, ki jim je pot do knjižnice predolga. Ta storitev je na voljo tudi v žirovski knjižnici, kjer prijazne knjižničarke poskrbijo, da knjige pridejo v roke vsem, ki si želijo branja. Postopek je preprost – preprosto pokličete zaposlene v knjižnici, izberete želene knjige, prijazna ekipa pa vam jih dostavi na dom. Storitev omogoča, da kakovostno preživljate čas ob dobri knjigi, ne glede na to, ali vas ovira razdalja ali druge omejitve.

KAJ LAHKO STORIM ZASE?

SKRB ZASE V PREDPRAZNIČNIH DNEH

V skrbi za druge ne pozabimo poskrbeti zase. Telesno in duševno se spočijemo v naravi, v lepem pogledu, v mirnem pričakovanju prazničnega; takšnem pričakovanju, ki sprejema, da ni treba, da je vse popolno, takšnem pričakovanju, ki se je z leti naučilo, da ljudje pravzaprav ne rabimo veliko - prijazno besedo, ljubeč dotik, toplo srce in takšnemu pričakovanju prazničnega, ki raste v hvaležnosti tega kar že imamo in se ne žre zaradi tistega, česar ne moremo imeti. **Lep in miren prazničen december!**

Današnji opomnik:

V prazničnih dneh ne pozabite nase; vsak dan si namenite vsaj nekaj minut miru samo zase - privoščite si krajši sprehod, branje parih strani najljubše knjige, nekaj minutni dremež ali prav počasno skranje tople kave ali čaja.



KAJ LAHKO STORIM ZASE?

PRAZNIČNI PIŠKOTI

S snegom ali brez, praznično vzdušje lahko sebi in svojim bližnjim pričaramo tudi sami - s svetlimi lučkami, božičnimi melodijami in družbo naših najdražjih, s katerimi ustvarjamo nepozabne spomine. V teh dneh pa našim domovom pogosto daje poseben čar tudi vonj po domačih dobrotah, ki nas spomni na toplino, srečo in veselje, ki spremljajo ta praznični čas. Naši oskrbovanci lahko pomagajo pri mešanju sestavin, oblikovanju piškotov ali okraševanju z glazuro in posipom. Vonj sveže pečenih piškotov lahko tudi spodbuja spomine na pretekle praznične dni. Z vami delimo preprost recept za okusne (in zelo čokoladne) piškote, ki jih lahko pripravite skupaj z mlajšimi in starejšimi člani vaših družin.

Recept za čokoladne piškote

250g masla
150g sladkorja
2 jajci
2 vaniljevega sladkorja
370g moka
1 žlička pecilnega praška
1 žlička soli
400g čokolade



Maslo sobne temperature zmešamo s sladkorjem. Dodamo jajci in vaniljev sladkor, moko, pecilni prašek in sol. Sestavine vgnemo v testo. Na koncu dodamo še sesekljano čokolado, pražene lešnike in druge oreščke, brusnice, belo čokolado ipd. Testo za pol ure postavimo v hladilno skrinjo, potem pa ga oblikujemo v enakomerno velike kroglice. Kroglice testa prestavimo na peki papir in v pečici pečemo 15min (do zlatorjave barve) na 165°C.

Naj tudi v vaših domovih zadiši po prazničnih piškotih in skupnih trenutkih, ki v naše domove prinašajo toplino in veselje.

KJE JE DEDEK?

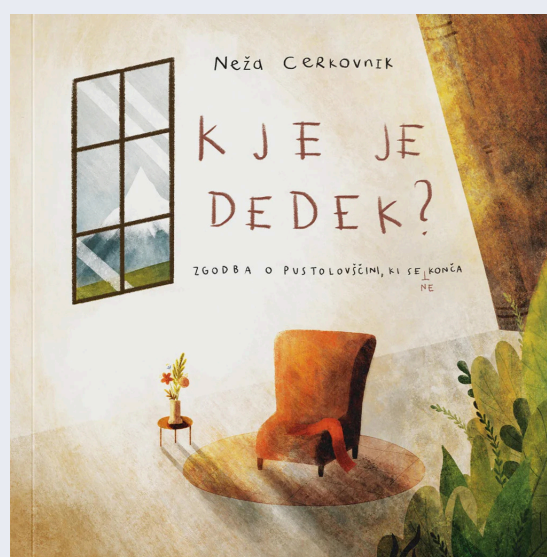
Tokrat vam predstavljamo slikanico **"Kje je Dedek? - zgodba o pustolovščini, ki se (ne) konča?"** mlade slovenske avtorice Neže Cerkovnik. Gre za čustveno in toplo pripoved, ki odpira pomembna vprašanja o življenju, smrti in spominu na naše bližnje.

*"O smrti je težko govoriti.
O smrti je težko govoriti
z odraslimi.*

*O smrti je težko govoriti
z otroki.*

*Ampak - o smrti
moramo govoriti."*

Neža Cerkovnik, avtorica



Zgodba je pripovedovana skozi oči otroka, ki skuša razumeti, kje je njegov dedek po tem, ko je umrl. Knjiga je nežno vodilo za otroke in odrasle, da skupaj raziščejo težke, a neizogibne teme, kot so izguba, žalovanje in večna povezanost z ljubljenimi. Slikanica je prvotno namenjena otrokom v starostni skupini od 3 do 6 let, vendar je zaradi svoje vedno aktualne tematike primerna tudi za starejše otroke in odrasle, saj ponuja veliko dobrih iztočnic za pogovor o smrti, minljivosti in življenju.

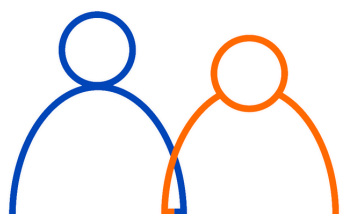
SLOVENSKO ZDRUŽENJE NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Slovensko združenje neformalnih oskrbovalcev je organizirano pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka in povezuje družinske ter druge neformalne oskrbovalce iz vse Slovenije. Namen združenja je širjenje informacij in to da, kot je rekel prof. Anton Trstenjak, na področju domače oskrbe 'Skup držimo'. Le oskrbovalci sami namreč vemo, kaj potrebujemo in povezani imamo večjo možnost, da si tudi v Sloveniji uredimo potrebno pomoč – možnost usposabljanja in povezovanja, možnost oddiha, pomoč v obliki storitev na domu ter dnevnega varstva, finančno pomoč, svetovanje in čustveno podporo.

Člani združenja **brezplačno prejemamo e-novičnik**; redne novice s področja oskrbe: od čisto praktičnih, kako pomagati bližnjemu in se bolje znajti v oskrbi, do obvestil o predavanjih in izobraževanjih ter o dogajanju na področju oskrbe pri nas v Sloveniji in v Evropi.

Pridružite se nam!

Za prijavo v Slovensko združenje družinskih oskrbovalcev nam pišite na elektronski naslov ali nas pokličite po telefonu. Članstvo je enostavno in brezplačno. Več informacij in prijava na na:



oskrbovalci@iat.si



064/299-599



skupina Družinski oskrbovalci



www.inst-antonatrstenjaka.si

SPLETNA STRAN

Nekaj gradiva smo za vas zbrali na spletni strani Inštituta Antona Trstenjaka. Med pogostimi vprašanji in odgovori boste morda našli odgovor na svojo dilemo, če vašega odgovora še ni na seznamu, pa vas vabimo, da nam vprašanje pošljete po elektronski pošti in bomo nanj odgovorili.

FACEBOOK SKUPINA

Tisti, ki uporabljate Facebook, se nam lahko pridružite v skupini Družinski oskrbovalci, kjer tedensko objavljamo kratke prispevke na temo družinske in dolgotrajne oskrbe.

USPOSABLJANJE IN SKUPINE SVOJCEV

Pridružite se lahko Skupini svojcev ali kateremu od Usposabljanj za družinske in druge neformalne oskrbovalce®, ki jih izvajamo po različnih krajih v Sloveniji. Usposabljanje obsega osnovno znanje nege, poznavanje bolezni, učenje komunikacije in druge za oskrbo pomembne teme, omogoča izmenjavo izkušenj, na njem pa sodelujejo strokovnjaki različnih področij. Če želite izvedeti, kje potekajo usposabljanja in skupine svojcev, nas kontaktirajte.

YOUTUBE KANAL

Na YouTube kanalu Inštitut Antona Trstenjaka najdete kratke filme na temo nege, oskrbe in skrbi zase. Pogledate si lahko, kako z izvajanjem vaj na postelji pomagati k boljši gibljivosti, kako v starosti prilagoditi stanovanje, kako slabo pokretnega pripraviti za spanje, kako človeka prestaviti po postelji, ... Prisluhnete pa lahko tudi zgodbam družinskih oskrbovalk ter rešitvam, ki so jih našle.

SVETOVALNI TELEFON

Za nasvet nas od ponedeljka do petka od 9. do 15. ure lahko pokličete na telefonsko številko: **064/299-599**

SKUPINA SVOJCEV ŽIRI



Skupina svojcev je namenjena vsem, ki doma redno ali občasno skrbite za svoje bolne, starostno onemogle ali invalidne svojce, prijatelje ali znance. V Sloveniji v tem trenutku za nekoga skrbi približno vsak deseti Slovenec, v tej vlogi pa se človek nemalokrat znajde nenadoma, včasih nepričakovano. Za dobro oskrbo svojca ali znanca je pomembna učinkovita podpora zdravstvenega sistema in socialnega varstva preko dobrega sistema dolgotrajne oskrbe in drugih podpornih servisov. Poleg tega pa je pomembno tudi izobraževanje in medsebojna opora na principu samopomoči. Namen skupine: nudi trajen prostor za izmenjavo dobrih izkušenj in za reševanje vsakodnevnih izzivov družinskih oskrbovalcev, kot so na primer skrb za dementnega svojca, kako se lotiti pogovora s svojcem, ko je težaven, kako pomagati svojcu pri okrevanju in vzdrževanju kondicije in tako dalje.

Vabljeni, da se nam pridružite v skupini svojcev, ki se srečuje vsako tretjo sredo v mesecu v knjižnici. Več informacij: leja.zakelj@iat.si ali 064 138 553.



PRIJAVNICA NA BREZPLAČNO GLASILO

IME IN PRIIMEK

NASLOV

TELEFONSKA ŠTEVILKA (neobvezno)

ELEKTRONSKI NASLOV

Brezplačno želim prejemati glasilo za družinske in druge neformalne oskrbovalce (obkrožite):

DA

NE

Želim biti obveščen o aktualnih dogodkih za starejše v občini po elektronski pošti ali po telefonu (obkrožite):

DA

NE

Želim se vključiti v skupino svojcev (obkrožite):

DA

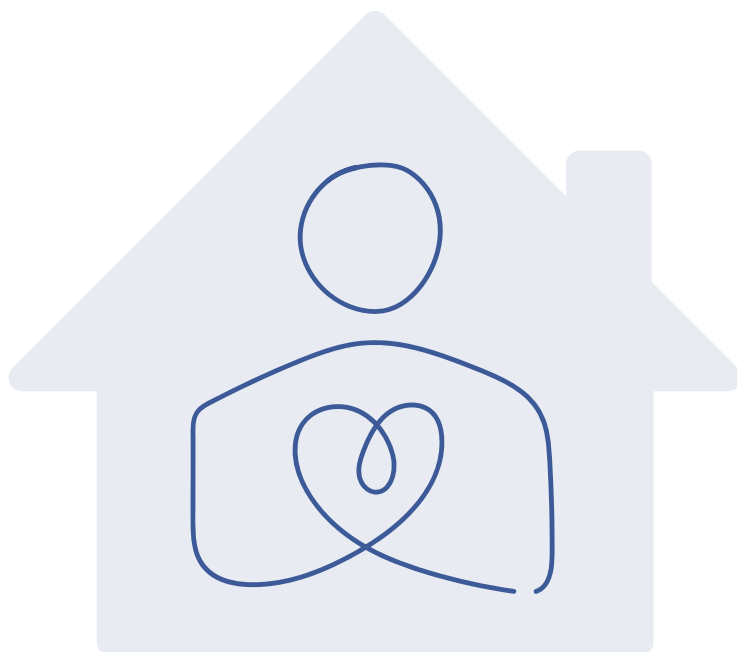
NE

Zanimalo bi me izvedeti več o:

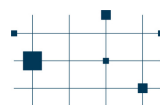
(podpis)

Obrazec izrežite in ga oddajte na Občini Žiri. Prijavite pa se lahko tudi preko telefonskega klica na številko 064 138 553 ali po elektronskem naslovu leja.zakelj@iat.si.

Zgoraj podpisani privolim, da Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje upravlja in obdeluje dane osebne podatke v skladu z izjavo o varstvu osebnih podatkov, ki je objavljena na spletni strani Inštituta (<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/institut/>), za naslednje namene: obveščanje, vodenje evidenc in raziskovalno delo.



SREČNO 2025!



Slovenska mreža
starosti prijaznih
mest in občin