



## Kako se bo razvijal ZDUS?

Osemletni mandat sedanjega vodstva ZDUS-a se zaključuje. Prav tako se menjajo generacije funkcionarjev v 6 pokrajinskih zvezah in marsikaterem društvu. Na vseh ravneh se pogovarjamo o novih kandidatih za funkcije. Ob tarnanju predsednikov društev, kako težko je dobiti naslednike, sem pomislila na dolgo življenje naše zveze. Najbrž je bilo vedno težko dobiti nove prostovoljce, a nekako je vedno uspelo. Kljub temu, da nam pada število članstva, število društev narašča, torej tudi zanimanje za vodstvena mesta narašča. Res pa je, da ob dolgem vodenju nastane prepad med generacijami in je težje dobiti naslednike. Našo veliko organizacijo nedvomno čaka mnogo novih izzivov. Društva bomo morali odpreti vsem starejšim od 49 let, naše programe bomo morali modernizirati, jih približati mlajšim. Poskrbeti bomo morali, da bo dokaz naše medsebojne solidarnosti, sklad vzajemne samopomoči, vzdržen. Več naših članov bomo morali izvoliti v občinske svete, v nadzorne svete za nas pomembnih organizacij.

S svojimi aktivnostmi na področju obrambe človekovih pravic starejših je naša zveza postala center za vprašanja in zahteve starejših. Članstvo pričakuje od predsednice in podpredsednikov, da bomo uspešno rešili vse težave, s katerimi se soočajo. Žal ima posameznik, pa če je še tako velik strokovnjak na področju, kjer se je izobraževal in delal, zelo omejene možnosti. Če hočemo dobro spremljati, kaj se dogaja v politiki, v strokah, v medijih in na lokalni ravni, moramo tako v ZDUS kot v PZDU in društvih zbrati upokojene strokovnjake različnih strok, ki bodo pozorno spremljali, kaj se na njihovem poklicnem področju dogaja.

Na sestankih Upravnega odbora ZDUS se vedno znova pojavlja vprašanje, ali potrebujemo toliko delovnih teles, kot jih imamo v ZDUS-u. Programov aktivnega staranja, ki tečejo v društvih in za katere želijo člani UO več sredstev, se udeležuje največ 50.000 naših članov. Na občne zборе jih pride največ 150.000. Od 70.000 do 100.000 jih le pridno plačuje članarino. Prav ti pa najbolj potrebujejo pomoč naših strokovnjakov, saj so jim najbolj kršene človekove pravice. Komisije so naši možgani, če jih bomo ukinjali ali združevali, ne bomo mogli slediti vsem dogajanjem v družbi, ki imajo vpliv na kakovost življenja starejših. V komisijah, ki dobro delajo, strokovnjaki spremljajo dogodke, razpravljajo o njih, pišejo pisma, pripombe, amandmaje, zakone in pravilnike prostovoljno, brez finančne stimulacije – nika vam naj ne bo težko plačati jim vsaj potne stroške. Komisije, ki ne delajo dobro, ne delajo stroškov, žal pa njihovo področje ni pokrito. Predsednik ZDUS, pokrajine, društva brez njihovega dela ne more biti uspešen. Res pa je, da morajo poskrbeti, da bodo pokrajinski člani komisij v pokrajini razširili informacije, ki so jih dobili na sejah komisij. Zato polagam bodočemu vodstvu



ZDUS-a na srce: ne nasedajte malenkostnim, neosveščnim, ljudem brez vizije razvoja! Pri prizadevanjih strokovnjakov prostovoljcev za izboljšanje kakovosti življenja naših vrstnikov ne smemo varčevati.

Mateja Kožuh Novak

## Vsebina

Kako se bo razvijal ZDUS? . . . . .	1	Zadovoljni z delavnico . . . . .	8
Poziv vodstvu UKC . . . . .	2	Vabljeni na konferenco projekta AHA.SI . . . . .	8
Pripombe ZDUS k predlogu Pravilnika o službi NMP. . . . .	3	Kako bomo skrbeli za bolne in onemogle? . . . . .	9
Čakalne dobe v javnem zdravstvu in dolgotrajna oskrba . . . . .	5	V Bruslju o podpori neformalnim oskrbovalcem . . . . .	11
Kdaj zakon o dolgotrajni oskrbi? . . . . .	5	Inovacija iz Lacija 2116 . . . . .	11
Strokovna služba ZDUS v letu 2014 . . . . .	6	Za preprečevanje napredovanja demence in inkontinence . . . . .	12
Razgibajmo možgane . . . . .	7	Zgodba iz Zgornjega Podravja . . . . .	13
Projekt Starejši za starejše vzbuja pozornost v Evropi. . . . .	8	»Sramota za državo, vlado in poslance«! . . . . .	13
Novosti v projektu Na zdravje . . . . .	8	Pohodi ob polni luni. . . . .	15



# Poziv vodstvu UKC

**V ZDUS zaskrbljeni spremljamo dogajanje v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Zavedamo se, da je delo v bolnišnicah, zlasti s težkimi in z umirajočimi bolniki, izjemno težko in zahteva stalno delo strokovnjakov z izvajalci zdravstvene oskrbe, da ne pregorijo, da vzdržujejo pravičen in strokoven odnos do bolnikov.**

V vodstvu ZDUS-a smo zdravstveni delavci, ki poznamo delo v bolnišnicah. Zavedamo se, da se v vseh bolnišnicah na svetu občasno dogajajo strokovne napake in neprimerno ravnanje z bolniki. V svoji dolgoletni praksi smo bili dostikrat nejevoljni nad odločitvami predpostavljenih, ki so pogosto k sreči redke primere neprimerne oskrbe bolnikov ali napak pri diagnostiki in terapiji skušali potlačiti, namesto da bi jih raziskali in analitično obdelali v poduk in korist vsem izvajalcem zdravstvenega varstva, da bo čim manj napak in slabega odnosa do bolnikov.

Veseli smo, da UKC Ljubljana posveča kakovosti zdravstvenega dela z bolniki veliko pozornost. Prepričani smo, da se vodstvo UKC zaveda, da nadzora pri tako zahtevnem delu kot je zdravljenje bolnikov, ni nikoli dovolj. Zato smo bili zelo presenečeni nad

izjavo vodstva UKC, da skuša ministrica za zdravje Milojka Kolar s pozivom vodstvu UKC in Nevrološke klinike politično urediti zadeve. Ministrica je slovenskemu prebivalstvu odgovorna za dobro delovanje zdravstvenega sistema. Uporabniki pričakujemo, da bo aktivno posegla v dogajanje. Zato se nam zdi neprimerno sklicevati se na politiko, mnogo bolje in med prebivalstvom mnogo bolj sprejeto bi bilo, če bi sledili pozivu ministrice in sprejeli objektivno odgovornost za vse, kar se je zgodilo v preteklih tednih. Zaradi velike medijske pozornosti je težko oceniti, kaj se je res dogajalo v primeru, ki je deležen pozornosti raziskovalcev. Primer je odkril tudi veliko stisk mnogokrat preobremenjenih delavcev UKC, ki so dolgo tlele pod površjem. Zato se bo balon, če ga odgovorni na UKC ne bodo odgovorno in občutljivo reševali tako v odnosu do zaposlenih kot do pacientov in slovenske javnosti nasploh, samo še napihoval.

Pozivamo vodstvo UKC, da prisluhne ministrici za zdravje in v sodelovanju z njo reši problem v zadovoljstvo zaposlenih in bolnikov.

*Za ZDUS Dr. Mateja Kožuh Novak, dr.med.*



# Pripombe ZDUS k predlogu Pravilnika o službi NMP

Na ZDUS-u ocenjujemo, da so po več kot dveh desetletjih nujno potrebne določene spremembe in izboljšave tudi na področju dejavnosti nujne medicinske pomoči (NMP). Še posebej so dobrodošle spremembe, ki prinašajo boljšo organiziranost, kakovost in racionalizacijo zdravstvene dejavnosti. Za doseg te ciljev je treba v pravilnik vnesti določene dopolnitve v dobro vseh ljudi in tudi nas upokojenk in upokojencev, ki te storitve potrebujemo pogosteje. Zato smo se osredotočili le na splošne pripombe in pričakujemo, da jih boste v končni obliki tudi upoštevali.

1. Dostopnost do nujnih storitev v mestnih in ruralnih okoljih mora biti enaka oziroma korigirana za okolja s slabimi prometnimi povezavami, s starejšo populacijo in z zahtevnimi bolezenskimi stanji.
2. Pravilnik mora imeti priloženo analizo prednosti in morebitnih pomanjkljivosti nove organizacije NMP v primerjavi s sedanjim stanjem, in to od vsebinskih in organizacijskih do finančnih vidikov. Vsebovati mora tudi prikaz bistvenih podatkov in kazalnikov, na osnovi katerih je bila začrtana predlagana organiziranost NMP. Treba pa je preveriti tudi kakovost teh podatkov oziroma pravilnost zbiranja. Le tako bo možna argumentirana in strokovno utemeljena razprava o posameznih opredelitvah iz dokumenta.
3. Opredelitve predloga Pravilnika niso v skladu z določili Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (v nadaljnjem ZZZV). Neskladja so naslednja:
  - Predlog pravilnika navaja, da je NMP sestavni del mreže javne zdravstvene dejavnosti. Po določilih 6. člena ZZZV določa merila za mrežo javne zdravstvene dejavnosti *Resolucija o planu zdravstvenega varstva*, ki jo sprejema Državni zbor. Zato mreže NMP ne more določati pravilnik, ki bi ga sprejelo ministrstvo za zdravje ali vlada, saj je to v pristojnosti državnega zbora.

- Predlog pravilnika posega v pooblastila in naloge občin. Le-te namreč po *Zakonu o zdravstveni dejavnosti (5. člen)* zagotavljajo in določajo mrežo javne zdravstvene dejavnosti na primarni ravni.
  - Predlog pravilnika posega tudi v pristojnosti partnerjev, ki po *63. členu ZZZV* v postopkih dogovarjanja za posamezno leto določajo program storitev, potrebne zmogljivosti in elemente za določanje njihovih cen. Uveljavitev predloga pravilnika (12. poglavje) bi tako partnerjem odvzela pooblastila, da se o programu zdravstvenih storitev dogovarjajo in pogajajo, in bi dala enemu partnerju (ministrstvu) mimo zakona večja pooblastila, kot naj bi jih imeli partnerji po zakonu.
  - Satelitski urgentni centri pri zdravstvenih domovih naj bi bili organizacijsko in strokovno povezani z urgentnimi centri pri bolnišnicah. Tako bi bil del dejavnosti zdravstvenih domov mimo njihovih ustanovitvenih aktov prenesen v bolnišnico, čeprav so delavci nujne medicinske pomoči sklenili delovno razmerje z zdravstvenimi domovi in ne z bolnišnicami.
  - Predlog pravilnika ne predvideva NMP na področju zobozdravstvene in lekarniške dejavnosti, čeprav je potrebna tudi na teh področjih.
4. Predlagamo, da se določila pravilnika uskladijo z usmeritvami ter opredelitvami iz strateškega razvojnega programa zdravstvenega varstva Slovenije, ki naj bi bila po navedbah ministrstva posredovana v javno razpravo v kratkem času. V tem času naj predlagatelj pripravi tudi dopolnitve in potrebne spremembe ter predvidi organizacijo NMP na način, ki bo usklajen z veljavno zakonodajo.

*Komisija za zdravstveno varstvo starejših ZDUS  
Mag. Dunja Obersnel Kveder, dr. med.*





# Preživite poletne počitnice na morju, v veseli družbi!

Upokojenci, ki so člani društva, kluba ali aktiva upokojencev pri ZDUS, imajo 10 % popusta na penzijske storitve.

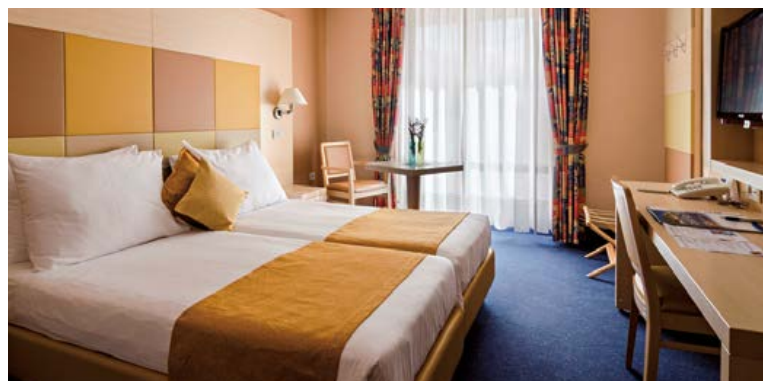
**Namig za prihranek:**

En otrok do 12. leta v sobi z dvema odlaslima osebama biva brezplačno!  
16.7.-16.8.2015

Za poletje imamo na razpolago še nekaj prostih terminov.

UPOKOJENCI	1.6.–15.7. 2015	16.7.–16.8. 2015	17.8.–27.9. 2015
<b>Polpenzion v dvoposteljni sobi</b>	<b>46 €</b>	<b>52 €</b>	<b>46 €</b>
OSTALI GOSTJE			
<b>Polpenzion v dvoposteljni sobi</b>	<b>51 €</b>	<b>58 €</b>	<b>51 €</b>

Ceno so v EUR na osebo na dan. **Doplačila:** enoposteljna soba 11,00 EUR, turistična taksa 1,27 EUR, polni penzion 5 EUR. Otroški popusti.



Novost 2015

**Kneippov vrt**



**delfin** HOTEL

T 05 660 74 00, rezervacije@hotel-delfin.si  
www.hotel-delfin.si

# Čakalne dobe v javnem zdravstvu in dolgotrajna oskrba

**V Berlinu je bila maja konferenca EVRAG o dostopu do kakovostnih zdravstvenih in negovalnih storitev kot osnovne človekove pravice. Med številnimi izzivi, s katerimi se srečujemo v slovenskem zdravstvu, je Jožica Puhar predstavila čakalne dobe in dolgotrajno oskrbo.**

Čakalne dobe v javnem zdravstvu tradicionalno izvirajo iz neskladja med povpraševanjem in ponudbo zdravstvenih strokovnjakov. V zadnjih dveh letih ta pojav močno zaostrejuje varčevalni ukrepi in proces privatizacije. Na prvi specialistični pregled je novembra 2014 čakalo 95.000 oseb ali 22% starejših od 65 let – ob hipotezi, da so med čakajočimi predvsem starejši. Na prvi pregled pri revmatologu je treba čakati leto in pol.

Število zasebnih praks narašča, a so za upokoјence, brezposelne in ljudi z nizkimi prihodki predrage. Po varčevalnem zakonu iz leta 2012 je zaposlovanje v javnem sektorju ustavljeno, hkrati pa je uvedeno varčevanje pri vseh izdatkih. Zdravstvena zavarovalnica pokriva omejeni del letnega programa v zdravstvenih ustanovah, ki tudi ne morejo zaposliti dodatnih kadrov. V Sloveniji en zdravnik skrbi za 1685 bolnikov. Manjka več kot 500 zdravnikov (po nekaterih ocenah celo do 1000) in še več medicinskih sester oz. tehnikov. Z umikom varčevalnih ukrepov bi lahko situacijo omilili. Strokovnjaki v zdravstvu predlagajo sprejem standardov in normativov, »triažo« bolnikov glede na urgentnost zdravljenja ter boljšo

komunikacijo med zdravniki in inštitucijami. Situacija s standardi in normativi se je v zadnjem času tako zaostрила, da zdravniki napovedujejo stavke. Ljudje upajo, da bo sprememba prinesla zdravstvena reforma. Hkrati pa se bojijo, da bo reforma pospeševala privatizacijo in revnim še bolj omejila dostopnost do zdravja.

Z rastjo deleža starejše populacije se povečujejo potrebe po dolgotrajni oskrbi. Po nekaterih ocenah se skupina starostnikov nad 65 let povečuje za 3,6 % na leto. Organizacija kakovostne dolgotrajne oskrbe je pomembna predvsem za tiste, ki živijo sami. V starosti preko 65 let jih je več kot 20 %. Najbolj resen je problem v mestnih blokovskih naseljih. Tudi v Sloveniji že imamo primere, da pokojnika v stanovanju najdejo šele po več dneh. V dolgotrajni oskrbi je 13,6 % starostnikov, večina, 9,6 %, jih je v domovih za starejše, kar je postalo drago. V oskrbo na domu jih je zajetih 4 %, vendar ta ni stimulirana in tudi podatkov o njeni kakovosti ni. Pred šestimi leti smo oblikovali zakon, ki naj bi uredil to področje, podlage zanj pa so stare 10 let. Zagotovil naj bi kakovost življenja vsem, ki potrebujejo pomoč, temeljil pa naj bi na javno-zasebnem partnerstvu. Pospešil naj bi oskrbo na domu, vključil sorodnike ter poklicne in prostovoljne oskrbovalce, zagotovil stalni vir financiranja in povezal vse vključene v učinkovit sistem. Žal je zakonski predlog še vedno v proceduri.

*Jožica Puhar, univ. dipl. soc.*

## Kdaj zakon o dolgotrajni oskrbi?

**Končno smo se združili sindikati in upokoјenci in povabili na razgovor ministrici resorjev, ki pripravljajo Zakon o dolgotrajni oskrbi. Na sedežu Zveze svobodnih sindikatov Slovenije smo se sestali z dr. Anjo Kopač Mrak, ministrico za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Milojko Kolar, ministrica za zdravje in s predstavnikom ministrstva za finance.**

Opozorili smo, da zakon ne zadeva le starejših, izjemno pomemben je za vse generacije, saj postaja skrb za bolne in onemogle starejše ob padanju pokojnin vedno bolj breme že tako preobremenjenih potomcev. Predstavniki sindikata so povedali, da jih člani prav zaradi tega razloga pozivajo k čim prejšnjemu sprejetju zakona. Ministrici sta povedali, da naj bi vlada zakon sprejela do konca leta. Ministrica za zdravje želi pred tem javnosti predstaviti strategijo zdravstvenega varstva, saj bo zakon posegel tudi v zdravstveno oskrbo. Ministrica za delo pa je menila, da se obljube vlečejo predolgo, zakon pa namerava javnosti predstaviti septembra. Predstavniki Ministrstva za finance je brez sramu govoril, da ne vedo, kje bo moč dobiti 170 milijonov evrov za zakon, ob tem, da dajejo težke milijarde za pokrivanje lukenj, ki so nastale s slabim gospodarjenjem in korupcijo.

Znova se je pokazalo, da je vsako ministrstvo trdnjava zase, da so ob zakonu velika nasprotja med njimi in na dveh ministrstvih malo pripravljenosti za rešitev problema. Pozabljajo, za koga delajo,

kdo jih plačuje in zakaj morajo delati skupaj. Nujno se moramo v večjem številu aktivno vključevati v delovne skupine, če hočemo, da bo zakon končno prišel v parlament. Dogovorili smo se, da se dobimo spet septembra. Pozitivna plat sestanka je skupna iniciativa sindikatov in upokoјencev, ki bo, če bomo sodelovali, nedvomno rodila uspeh.

*MKN*





# Strokovna služba ZDUS v letu 2014

**Za nami je spet eno volilno leto, uspešnejše kot prejšnja. V občinske svete smo izvolili več naših članov kot doslej in prvič izvolili svojega poslanca v evropski parlament, kar že daje sadove. Pravilno smo ocenili, da se bo kapitalna elita po volitvah lotila pokojnin, zato smo v parlament izvolili 10 poslancev stranke DESUS, kar zna Karl Erjavec dobro unovčiti. Pri volilnem zakonu je stranka pokazala, da ni nič boljša od drugih, za pokojnine, regres in Triglav pa se zaenkrat dobro bori. Problem medsebojnega odnosa političnih strank in civilne družbe je vedno isti: mi menimo, da so v parlamentu zato, da delajo za nas, one pa, da nam delajo usluge, kadar nam prisluhnejo.**

Karel Erjavec se je kot minister za zunanje zadeve edini v EU zavzel za sprejetje konvencije OZN za pravice starejših in omogočil, da smo o odnosu strokovnjakov, raziskovalcev in politikov do starejših poročali na Blejskem forumu, na letnem simpoziju OECD v Parizu in v OZN na zasedanju delovne skupine OZN za pripravo konvencije.



V letu 2014 smo se že tretje leto trudili, da bi v javno razpravo prišel Zakon o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo, ki so ga naši strokovnjaki predstavili MDDSZ že februarja 2013. Obljubo ministrice, da bo zakon v javni razpravi do konca leta, so onemogočile predčasne volitve v Državni zbor. Naš strokovnjak **dr. Martin Toth** je član delovne skupine MDDSZ, ki pripravljala zakon.

Zakona o spremembi zakona o volitvah v Državni zbor, ki smo ga v proceduro vložili s 5.000 podpisi, poslanci koalicije niso sprejeli. Stranki DESUS in SD, ki jima zakon ne diši, sta ubili dve muhi na en mah: ustregli sta upokojujencem in zakon, ki je čakal na proceduro 18 mesecev, dali na eno prvih sej DZ, hkrati pa

izkoristili negotovost največje koalicijske stranke in njenega šefa, za katera je bila tako ključna odločitev, kot je sprememba volitve v DZ, prehud zalogaj. Za uspeh nam je manjkala podpora drugih civilnih združenj in sindikatov. Je pa dogajanje ob zakonu razgalilo odnos politikov do pobud civilne družbe in diskriminatoren odnos do starejših strokovnjakov.

Naši člani Sveta in Upravnega odbora ZZZS so celo leto skrbno spremljali spremembe v zdravstvu, dajali pripombe in predloge. Naša pričakovanja in predloge sprememb v zdravstvenem sistemu so objavili in jih poslali ministrici za zdravje.

Vrhunski upokojeni slovenski strokovnjaki so nas opozarjali, da je treba preprečiti brezglavo razprodajo slovenskega premoženja. Skušali smo se povezati s sindikati, da bi skupaj izvedli protest, a so se odločili drugače.

Naši strokovnjaki so prispevali k izboljšanju pogojev za pridobitev varstvenega dodatka. **Branka Kastelic** je skupaj z Obrtno zbornico dosegla, da upokojujencem, ki so obdržali s.p., do konca leta ni bilo treba vračati pokojnin. **Ana Cajnko** je s skupino Varuha človekovih pravic obiskala vrsto domov za starejše, da bi vplivali na boljšo kakovost življenja dementnih oseb v domovih. **Tomaž Banovec** je bdel nad Nacionalno stanovanjsko strategijo, ki se pripravljala, **Aldo Ternovec** pa je bil član delovne skupine MDDSZ, ki je pripravila Resolucijo socialnega varstva do 2020 in izvedbeni akt. Zelo uspešno je vodil tudi projekt NetAge na Severnem Primorskem in z njim požel velik interes strokovne javnosti in MDDSZ. Kar 5 komisij je spremljalo dogajanja v parlamentu in Vladi RS na področjih, ključnih za starejše, 3 komisije so skrbele za dogodke in financiranje programov aktivnega staranja v DU, mednarodna komisija je skrbelo za mednarodne povezave – 7 komisij je reševalo interne zadeve ZDUS-a – komisija za gospodarstvo je pripravila vse za ustanovitev zavoda Modri Živko, 5 ekspertnih skupin pa je delalo na konkretnih zakonih in strategijah.

Organizirali smo 10 izobraževanj računovodskih delavk v društvih. Prvič smo izvedli štiri 3-dnevne zelo uspešne kreativne delavnice za predsednike društev. Celo leto so tekle 4 svetovalnice (pravna, računovodska, svetovalnica za bivalno kulturo in svetovalnica svojcem dementnih), članom smo ponudili tudi elektronsko svetovalnico s področja pravic v zdravstvenem varstvu. Prenovljena spletna stran ZDUS-a je vse bolj obiskana, strokovna delavka jo redno polni z novicami. Izdali smo 12 številčk mesečnika ZDUS PLUS in promocijsko dopisnico o skladu vzajemne samopomoči za članstvo.

**V Strokovni službi ZDUS-a je bilo lani 10 zaposlenih. Poleg skrbi za delo komisij in ekspertnih skupin ter organizacije izobraževanj za funkcionarje društev, so koordinirali 3 domače projekte in delo v Sloveniji v 6 mednarodnih projektih. Prvič smo v 4 PZDU in ZDUS uspešno zaposlili mlade strokovnjake iz naslova javnih del (iz sredstev delavke na porodniškem dopustu) za pomoč pokrajinskim koordinatorjem v projektu Starejši za starejše, saj projekt z 298 vključenimi društvi prerašča centralno vodenje.**

Poleg premalo sredstev za programe aktivnega in zdravega staranja in medsebojne pomoči, ostajajo ključni problemi padanje članstva v društvih in Skladu vzajemne samopomoči, tretjina društev še vedno ne uporablja interneta, klasična komunikacija od člana društva do predsednice zveze pa je preslaba in prepočasna za dobro informiranje in učinkovite skupne akcije.

*Mateja Kožuh Novak*

# Razgibajmo možgane



**Možgani dobivajo vsako sekundo neskončno število informacij iz zunanjega sveta. Zaradi obilja podatkov si velikokrat ne zapomnimo stvari, za katere bi bilo dobro, če bi si jih. Vse informacije gredo najprej v kratkoročni spomin, ki ima majhno kapaciteto. Zaradi obilja informacij večino zavržejo, da naredijo prostor za nove. Če si želimo nekaj zapomniti, obstaja veliko načinov, ki jih lahko vsakdo priredi, kot mu najbolj ustreza.**

Najpomembnejše za pomnjenje je, da nas to, kar si želimo zapomniti, zanima. Dobro je tudi, da vemo, da si želimo to zapomniti, torej z mislimi biti poleg, se zbrati. Velikokrat pomaga, če povežemo novo informacijo z nečim, kar poznamo, opazimo, o nekom vemo. (Marija – ima modre oči kot spominčica – je prijateljica Andreje – ima sivega mačka – pogrkuje, ko govori – je prinesla tiste slastne kolačke). Celo tak simpatičen opomniki, kot je vozni na robcu, deluje. Ker smo si dali toliko opravka z njim, se bomo spomnili, kaj je bil razlog za to, da smo ga naredili.

Pomembno je, da se sami odločimo, da bomo urili spomin. Nič od tega nam ni TREBA delati! To je naša lastna odločitev. Če se bomo raziskovanja in razvijanja svojih možganskih poti lotili z dobro voljo in ne iz občutka dolžnosti, rezultati ne bodo izostali.

## **Kaj potrebujejo naši možgani za dobro delovanje?**

Če želimo, da naši možgani dobro delujejo, poskrbimo, da bodo dobro preskrbljeni. Najbolj potrebujejo:

- **ZRAK** (da dobijo dovolj kisika za delovanje),
- **VODO** (zelo so občutljivi na dehidracijo),
- **GIBANJE** (pospešuje presnovo in zaposluje možgane, da ne lenarijo),
- **SOCIALNE STIKE** (dajejo nam veselje do življenja in tvorijo nove zveze z možganih).

Možgani se vedejo kot razvajeni otroci: ko jim je dolgčas, delajo same neumnosti. Nastavljajo nam pasti: nekoristne misli, pošiljajo nam namišljene bolečine, izmišljajo si skrbi! Ne pustimo jim bloditi. Zaposlimo jih s stvarmi, ki nas nič ne stanejo:

- pojdemo na sprehod po drugi poti kot ponavadi, da dobijo nove informacije,
- seštevajmo številke na avtomobilih do sto,
- poslušajmo ptičje petje in poskušajmo uganiti, kdo poje,

- hodimo po ravni črti in pazimo na ravnotežje,
- doma sedimo na drug stol kot ponavadi, da dobimo povsem nov pogled na okolico,
- popijmo jutranjo kavo tako, da obrnemo ročaj in se potrudimo piti z levo roko,
- potrudimo se napisati spisec za trgovino z levo roko – nič hudega, če bo malo nečitljiv!

Veliko je stvari, ki jih lahko počnemo. Pomembno je, da ne počnemo vsega vedno na ustaljen način. Navada, ko nič ne mislimo in samo naredimo, možgane poleni in dolgočasi! Možgani imajo zelo radi izvirnost, utrgan humor. Vse, česar se lotimo, delajmo z veseljem in radovednostjo. Rezultati bodo veliko boljši! Raziskujmo! Opazujmo spremembe!

## **Pozor!**

VAJE ZA URJENJE SPOMINA so namenjene vsem, ki se jih še ni lotila demenca! Te vaje torej NISO za tiste, ki imajo diagnozo Alzheimerjeva bolezen ali eno od drugih vrst bolezni, ki povzročajo demenco!

Osebe z demenco lahko s takšnimi vajami spravljamo samo v stisko, ker jih ne zmorejo več rešiti. S tem, ko jih **silimo** v reševanje vaj, jih bomo čustveno prizadeli! Soočili jih bomo z njihovo nezmožnostjo! Če ponujene vaje **doživljajo kot igro**, pa se igramo skupaj.

Vaje jim nikakor ne bodo pomagale, da bi se jim povrnilo zdravje (ki pomeni 'odsotnost bolezni'), da bi se povrnili, izboljšali spomin, sklepanje, razmišljanje, presojanje! Lahko pa ob njih uživajo oziroma uživamo skupaj.

Kaj bi dosegli, če bi nekoga, ki ima zlomljeno nogo, silili, da jo takoj polno uporablja, ker se bo tako hitreje pozdravila?

Skratka, omenjene vaje za tiste, ki imajo napredovalno demenco, ne pridejo v poštev kar brez premisleka in odgovora na vprašanje: Kaj pravzaprav hočemo doseči!?

To pa ne pomeni, da z osebami z demenco ne smemo izvajati nobenih aktivnosti, ki bi spodbujale delovanje preostalih možganskih sposobnosti. Nasprotno!

Aktivnosti, ki so priporočljive za osebe z demenco, bomo opisali v okviru drugih tem.

Opozorilo in vaje za spomin so pripravili prostovoljci projekta **RES-je-ZDUS**, ki so se usposobili za trenerje spomina.



# Projekt Starejši za starejše vzbuja pozornost v Evropi

**Aprila je poklical strokovnjak berlinskega Inštituta za raziskave na področju staranja. Zanimal ga je projekt Starejši za starejše. Zanj je izvedel v mednarodni organizaciji AGE. Jeseni načrtujejo vsenemški simpozij *Potencial starejših – prostovoljstvo in povabili so nas, da predstavimo naš projekt.***

Nemci, ki so kot vedno pred nami tudi pri razmišljanju, kako obdržati starejše čim dlje aktivne in samozadostne, iščejo primere dobrih praks po Evropi, ki bi jih lahko prenesli med svoje starejše. Obiskale so nas tri nemške raziskovalke z Inštituta za raziskave na področju staranja in Fundacije Korper v Hamburgu. Želele so se seznaniti, kako delamo v našem programu, s kakšnimi težavami se soočamo

in kako nanj gledajo lokalne skupnosti in država. Sprejeli so jih na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, peljali pa smo jih tudi v Novo mesto, kjer so se srečale s prostovoljkami, ki so jim predstavile svoje delo v projektu. Sprejel jih je župan mestne občine Novo mesto, za sprejem pri županu MOL pa je žal zmanjkalo časa. Povabilo na simpozij je dokaz, da se Nemcem zdi naš projekt izvedljiv v Nemčiji. Naš evro poslanec Ivo Vajgl pa v evropskem parlamentu 2. junija organizira posvet *Evropske politike na področju staranja in prostovoljstva*, kjer nam bo omogočil, da projekt Starejši za starejše predstavimo zainteresiranim evropskim poslancem in strokovnjakom Evropske komisije.

MKN

## Novosti v projektu Na zdravje

Mentorice prostovoljk, ki bodo v Pomurju v okviru projekta Na zdravje obiskovale starejše in pomoči potrebnim skušale zagotoviti pomoč v društvu ali drugih v projektu sodelujočih organizacijah, smo se zbrale v hotelu Delfin. Pripravili in testirali smo vprašalnik, ki ga bomo razdelili med neaktivne člane društev in med sveže upokoјence. Z njegovo pomočjo bomo poizkusili izvedeti, zakaj se ne vključujejo v aktivnosti društev upokoјencev in kaj bi jih pritegnilo k programom zdravega in aktivnega staranja. Raziskavo naj bi končali do konca junija.



Financerji so nam odobrili nakup računalniške opreme. Predvidevamo, da bodo društva, ki sodelujejo v projektu, dobila računalnike do konca maja. Telekom Slovenije na terenu že zbira podatke o možnih priključkih na internet. Upamo, da se bomo dogovorili za brezplačne priključke. Skupaj z drugimi partnerji načrtujemo sestanek z župani Pomurja, na katerem bomo predstavili naše aktivnosti in jih prosili za sodelovanje.

MKN

## Zadovoljni z delavnico



Med 9. in 12. majem smo v hotelu Delfin organizirali že peto kreativno delavnico za predsednike društev. To pot se je delavnice udeležilo 35 predsednic in predsednikov iz Zgornjega Podravja, 9 predsednic in predsednikov iz Osrednje pokrajinske zveze ter eden z Gorenjske. Vsi udeleženci so bili izjemno pripravljeni delati v sedmih različnih delavnicah. Dogovorili smo se, da bodo društva skušala pridobiti najmanj toliko novih članov sklada vzajemne pomoči, kot smo izračunali v ZDUS-u in se strinjali, da pričnemo z enotnim letnim informiranjem poverjenikov. Vsi so menili, da je treba tovrstne kreativne delavnice predsednikov organizirati pogosteje.

## Vabljeni na konferenco projekta AHA.SI

V hotelu Avstrija Trend v Ljubljani bo 17. in 18. junija mednarodna konferenca projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji AHA.SI (Active and Healthy Ageing in Slovenia - AHA.SI). Temeljni namen projekta je, da omogoči čim širšemu krogu deležnikov sodelovanje v razpravah o stanju, prioritetah ter možnih ukrepih na področju aktivnega in zdravega staranja, ki bodo predlagani za vključitev v strategijo. ZDUS je v projektu zadolžen, da pripravi podlage za strategijo aktivnega in zdravega staranja po upokoјitvi na področju opolnomočenja starejših, bivalne kulture, preprečevanja nasilja nad starejšimi in medgeneracijskega sožitja. Naši strokovnjaki sodelujejo tudi pri pripravi podlag na področju dolgotrajne oskrbe bolnih in onemoglih. Tokrat bodo nastopili na lastnih okroglih mizah tudi predstavniki ZDUS-a Tomaž Banovec, Anka Ostrman in Mateja Kožuh Novak, vsak s temo, ki jo pokriva pri pripravi podlag za strategijo. Vabljeni vsi, ki želite prispevati k nastajanju dokumentov s svojimi pripombami. Več o projektu in obravnavani vsebini najdete na spletni strani projekta [www.staranje.si](http://www.staranje.si).



# Kako bomo skrbeli za bolne in onemogle?

**Ob koncu projekta NET-Age je ZDUS 13. in 14. maja 2015 v hotelu Delfin v Izoli pripravil zaključni posvet** Deinstitutionalizacija na pohodu. **Vodstvo projekta si je dvodnevni posvet zamislilo v dveh delih: v prvem smo pregledali, kdo, kje in kako se trenutno v Sloveniji ukvarja s pomočjo bolnim in invalidnim starejšim, v drugem delu posveta pa so s prisotnimi deležniki na okroglih mizah zastavili integrirano interdisciplinarno pomoč bolnim in invalidnim na lokalni ravni.**

Posveta so se udeležili ključni strokovnjaki, ki projekt NET-Age spremljajo od začetka, prišlo pa je tudi nekaj novih strokovnjakov z Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Rdečega križa Slovenije in Zavoda Karitas Samarjan, Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v patronažni dejavnosti, Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, Inštituta RS za socialno varstvo, Bolnišnice Sežana in Slovenske filantropije. Za ZDUS je bilo pomembno, da so se posveta udeležili vodstvo programa Starejši za starejše in pokrajinski koordinatorji, saj je tema ključnega pomena za koordiniranje prostovoljcev, ki na terenu posredujejo in organizirajo pomoč bolnim in onemoglim starejšim. Gostili smo tudi partnerje projekta NET-Age, in sicer Inštitut za javno zdravje Črne gore in Občino Kanal ob Soči.

Posvet sta vodila strokovni vodja projekta NET-Age Aldo Ternovec in predsednica ZDUS dr. Mateja Kožuh Novak. Predsednica je socialno stroko in javnost pozvala, naj upošteva dejansko stanje in trenutni položaj starejših ter prične uporabljati izraza *varstvo bolnih in invalidnih* ter *pomoč bolnim in invalidnim starejšim*. Podatki programa Starejši za starejše namreč kažejo, da v Sloveniji 45–50 % oseb, starih nad 69 let, živi povsem samostojno, le 10 do 15 % starejših potrebuje integrirano pomoč lokalne skupnosti. Aldo Ternovec je izpostavil, da morajo težave, ki se pojavljajo pri zagotavljanju pomoči tistim, ki jo potrebujejo, reševati na lokalni ravni in da so rešitve pogosto povsem nezahtevne in dostopne. Slednje se je pokazalo na primeru Občine Kanal ob Soči, ki je za nemobilne starejše uredila prevoze z rednimi šolskimi avtobusi.

Na posvetu je bilo večkrat izpostavljeno, da Slovenija nima strateškega dokumenta, ki bi urejal področje varstva starejših, kot je bila nacionalna strategija za varstvo starejših za obdobje 2006–2010. Janja Romih z MDDSZ je poudarila, da je trenutno edini ključni dokument na področju socialnega varstva *Resolucija nacional-*



*nega programa socialnega varstva 2013–2020* z dvema izvedbenima načrtoma. V navedenih dokumentih sta kot prioriteta izpostavljeni nujnost sprejema Zakona o dolgotrajni oskrbi, osebni asistenci in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo ter priprava strategije kakovostnega staranja v Sloveniji. Na področju deinstitutionalizacije pa so predvideni izdelava študije, ustanovitev usmerjalne delovne skupine in akcijski načrt. Ključnega pomena bo tudi zagotovitev različnih oblik pomoči in podpore za neformalne oskrbovalce ter razvoj in nadgradnja IKT storitev za spodbujanje življenja v domačem okolju.

Zadnji dan se je posveta s prispevkom o prizadevanjih za pravice bolnih in invalidnih starejših v Evropskem parlamentu udeležil tudi evropski poslanec Ivo Vajgl. Povedal je, da bo Evropski parlament še v maju prvič v zgodovini obravnaval resolucijo o izvajanju konvencije OZN o pravicah invalidov na ravni EU.

Posvet smo končali s podpisom pisma o razvojnem in poslovnem sodelovanju med ZDUS in Zvezo združenj Rdečega križa Slovenije. Organizaciji v pismu, ki sta ga podpisali Irena Nečemer in dr. Mateja Kožuh Novak, ugotavljata, da delujeta v skladu s humanitarnimi principi, da varujeta ter krepita zdravje ranljivih skupin prebivalstva kot so otroci, mladina in starejši, zato je nujno, da se takšno sodelovanje operacionalizira s konkretnjšim sodelovanjem.

*Dijana Lukić, koordinatorica projekta NET-Age*



# Enodnevni izleti v Delfinu

POSEBNA  
CENA KOPANJA  
ZA SKUPINE:  
**6 EUR**

## I. MENI

„Bobiči“- istrska  
mineštra s klobaso  
Sladica

Cena: 6 EUR

## II. MENI

Goveja ali zelenjavna juha  
Puranji zrezek po dunajsko  
Pražen krompir ali pomfri  
Zelenjava na maslu  
Mešana solata  
Sladica

Cena: 10 EUR

## III. MENI

Goveja ali zelenjavna juha  
Ocvrti ribji file  
Slan krompir, špinača  
Mešana solata  
Sladica

Cena: 11 EUR

Ponudba menijev velja za skupine vsaj 15-ih oseb. Vodiču in šoferju avtobusa nudimo obrok brezplačno. Skupine društev upokoјencev imajo na navedene cene menijev še 10% popusta. Posebna ponudba pijače: refošk ali malvazija (2,5 dcl) / malo pivo (0,3 dcl) / sok (2,0 dcl) samo 2 EUR na osebo. Ponudba velja ob predhodnem naročilu pijače za celotno skupino.

## NEKAJ PREDLOGOV ZA IZLETE ZA ZAKLJUČENE SKUPINE

(Spodaj navedene cene za skupine so informativne in veljajo na osebo, razen tam, kjer je drugače navedeno. Z veseljem vam bomo pomagali pri organizaciji.):

**Obisk muzeja Parenzane v Izoli** (vstopnina: 1,50 EUR) • **Obisk kleti Vina Koper** (ogled 3,50 EUR;

degustacije od 7 EUR dalje) • **Obisk oljčnika ali v novembru kmetije kakija** • **Akvarij v Piranu** (vstopnina 5 EUR) • **Soline** (vstopnina 5 EUR) • **Pohod po strunjanskem krajinskem parku** (vodenje 2-3 ure: 50 EUR na skupino) • **Ribogojnica brancinov Fonda** (ogled 1-2 uri: 25 EUR) • **Kaktusi Grašič v Seči**.

Informacije in rezervacije:  
T: (05) 660 74 00  
E: rezervacije@hotel-delfin.si  
[www.hotel-delfin.si](http://www.hotel-delfin.si)

**D**  
delfin\*\*\*



# V Bruslju o podpori neformalnim oskrbovalcem

**V začetku maja se je v Bruslju zbralo preko 50 predstavnikov organizacij, ki sodelujejo v projektu Innovage. ZDUS (predstavljala ga je Alenka Ogrin) je bil povabljen v ta projekt kot član mednarodnega združenja Eurocarers.**

V zadnjem letu smo se v vseh sodelujočih državah ukvarjali z zbiranjem, prevajanjem, urejanjem ter prilagajanjem informacij in podatkov o neformalni oskrbi. Neformalni (z drugo besedo tudi nepoklicni) oskrbovalci so vsi tisti, ki doma skrbijo za starejše ali druge pomoči potrebne, torej svojci, prijatelji, sosedi, prostovoljci in drugi.

Zbrane informacije smo naložili na spletno platformo in bodo na voljo vsem, ki bodo potrebovali informacije o podpori in pomoči, od organizacij do ponudnikov izdelkov in storitev, ki lahko olajšajo oskrbo in s tem bivanje starejših na domu.

Jeseni bo vsak partner v svoji državi organiziral dogodek za promocijo te platforme. Naš bo 29. septembra 2015 v okviru Festivala za tretje življenjsko obdobje. Prvi del bo za neformalne oskrbovalce, kjer bomo podrobno predstavili delovanje te internetne platforme in kako lahko informacije pomagajo oskrbovalcem. Drugi del dogodka bo bolj promocijski, za širšo javnost, strokovnjake in medije.

Na bruseljskem sestanku smo partnerji izrazili skrb za prihodnost te platforme, saj bo potrebno te strani stalno posodabljeni, dodajati nove in odstranjevati zastarele vsebine.

Za to v projektu Innovage žal ni predvidenih sredstev, vsak partner se bo pač moral znajti po svoje. V ZDUS-u že razmišljamo, kako se bomo tega lotili.

*Alenka Ogrin*



## Inovacija iz Lacija 2116

**Lacij, deveta izmed dvajsetih regij v Italiji, kjer med Toskano, Umbrijo in Abruci živi 5,5 milijona Italijanov – pokrajina, v kateri je tudi Rim, je dobil od Evropske unije 7 milijonov evrov za inovativne programe, s katerimi rešujejo socialne stiske, povezane z integracijo številnih afriških priseljencev. Denar je namenjen tudi reševanju stisk starejših, ki jih je v tej pokrajini vse več, in mater z otroki, ki so ostale brez službe in se borijo za preživetje in podobnim.**

Vsak projekt, ki ga odobrijo v upravi Lacija, dobi za izvedbo 50 tisoč evrov. Med odobrenimi projekti so socialno poljedelstvo, učenje in delo pri ostarelih obrtnikih, novi modeli brezplačne pomoči, socialna ulica ali ponujanje prebivališča, projekt sstanovanja in pomoči med družinami, solidarnostno sstanovanje, mestno oživljanje propadajočih stanovanj, razvoj informacijskih centrov pomoči in podobno.

Med inovacijami zbuja pozornost poskusni projekt sstanovanja med ostarelimi in osamljenimi mestnimi prebivalci ter

posamezniki ali mladimi družinami z otroki priseljencev, največkrat so to begunci iz afriških držav. Nov način sstanovanja je skrbno načrtovan. Začenja se s srečanji kandidatov, ki bi na eni strani potrebovali pomoč na domu in tudi družbo, na drugi pa priseljencev, ki se vsak dan spopadajo z vprašanji, kje bodo spali in kako bodo šolali otroke ... Pogosto so srečanja številna, dokler se ne najdejo kompatibilni pari, ki pristanejo na skupno življenje. Pogodba, ki jo podpišejo, je obvezujoča tako za domačina kot za priseljenca in za začetek od nikogar ne zahteva česa velikega. Pomoč pri nakupovanju, vzdrževanje čistoče v dodeljenem prostoru za novega sstanovca, obzirnost in spoštovanje. Pogodbo lahko stranki razdreta samo pred socialno službo, ki z mediacijo sproti uravnava nesporazume in morebitne spore. Od več kot 50 doslej sklenjenih sstanovalskih pogodb je le nekaj posameznih primerov odpovedalo sodelovanje zaradi nekompatibilnosti.

*L. Z. Povzeto po notizie.tiscali.it*

# Za preprečevanje napredovanja demence

## Forvita FLEXI

Vsebuje glukozamin in hondroitin v kombinaciji z vitaminom E, ki ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Glukozamin se uporablja pri osteoartritisu, ki je med najpogostejšimi oblikami bolezni sklepov, revmatoidnem artritisu in pri športni poškodbi. Posebej priporočljiva je kombinacija s hondroitinom in vitaminom E, saj kar za 25% zmanjša bolečino pri srednje izraženem osteoartritisu in deluje močnejše kot terapija z NSAID. Vitamin E zmanjša oksidativni stres v vnetnem procesu pri osteoartritisu in v dani kombinaciji sinergistično vpliva na izboljšanje vnetnega stanja.



## Forvita FEMME

Novejše študije kažejo pomembno vlogo folne kisline pri preprečevanju napredovanja vaskularne demence centralnega živčnega sistema, vključujoč Alzheimerjevo bolezen, zato tablete Forvita FEMME priporočamo vsem starejšim uporabnikom za preprečevanje napredovanja demence. Vsebuje folno kislino, ki med drugim prispeva k sintezi aminokislin, nastajanju krvi, presnovi homocisteina, normalnemu psihološkemu delovanju, delovanju imunskega sistema in zmanjšanju utrujenosti ter izčrpanosti.



## Forvita ANTI-STRESS

Magnezij v obliki dvovalentnih soli uravnava številne fiziološke funkcije v organizmu in je aktivator nevrofizioloških procesov. Vitamin B6 je nujen pri sintezi beljakovin. Kombinacija magnezija in vitamina B6 je odličen anti-stresni kompleks, priporočljiv pri fizičnih in psihičnih naporih. Kombinacija ima vlogo pri sintezi cisteina, nastajanju rdečih krvničk in pri delovanju imunskega sistema. Hkrati prispeva k presnovi homocisteina in skupaj z magnezijem k delovanju živčnega sistema, zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



## Buča + Zn Active

Tablete Buča plus Zn (cink) Active vsebujejo izvleček bučnih semen z visoko vsebnostjo fitosterolov in cink. Fitosteroli, cink in maščobne kisline v bučnih semenih dokazano močno upočasnijo napredovanje benigne hiperplazije prostate. V tabletah Buča plus Zn Active je standardizirani izvleček, ki vsebuje mešanico fitosterolov z dodatkom cinkovega glukonata, ki ojača učinek zmanjševanja benigne rasti prostate in zmanjša težave s pogostim in nepopolnim uriniranjem. Cink prispeva tudi k ohranjanju zdravih kosti, las, nohtov in kože, ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Izdelek priporočamo vsem uporabnikom po 45. letu.



## CENIK

Ime izdelka	Opis izdelka	Priporočljiva maloprodajna cena	Prodajna cena za upokojeince
<b>GALEX</b>			
BUČA + ZN ACTIVE	tablete 30x	13,99 €	9,80 €
FORVITA FEMME	tablete 30x	2,99 €	2,09 €
FORVITA VITAMINI IN MINERALI	kapsule 30x	5,40 €	3,78 €
FORVITA B-COMPLEX	filmsko obložene tablete 30x	3,80 €	2,66 €
FORVITA FLEXI	kapsule 30x	8,84 €	6,19 €
FORVITA ANTI-STRESS	filmsko obložene tablete 30x	6,51 €	4,55 €
<b>LABEKS</b>			
HOLESTININ	ravnavanje holesterola	20,00 €	14,00 €
DIABETININ	uravnavanje glukoze	20,00 €	14,00 €
LABIMUN	imunski sistem	15,00 €	10,50 €
<b>ALPE PHARMA</b>			
POLIGENOL	tablete 30x Poligenol je naravno slovensko prehransko dopolnilo, ki vsebuje izvleček lesa jelke. Priporočila se kot dnevna preventiva za podporo imunskemu sistemu, pri povečanih psihičnih in fizičnih obremenitvah, kot vsakdarjajo podporo telesu pri zdravljenju akutnih in kroničnih degenerativnih bolezni ter kot naravno zaščito pred njihovim nastankom.	25,00 €	16,90 €

## NAROČILNICA

**IZPOLNJENO NAROČILNICO POŠLJITE NA NASLOV:**  
ZAVOD MODRI ŽIVKO ZDUS, Kebetova ulica 9, 1000 Ljubljana

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna številka:     Pošta:

Telefonska številka:

### Izdelki: Označi: Vpiši količino:

BUČA + ZN ACTIVE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA FEMME	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA VITAMINI IN MINERALI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA B-COMPLEX	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA FLEXI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA ANTI STRESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>
HOLESTININ	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DIABETININ	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LABIMUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
POLIGENOL	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Naročila sprejemamo po telefonu, mailu ali pisno na naslov:  
**ZAVOD MODRI ŽIVKO, ZDUS, Kebetova ulica 9, 1000 Ljubljana**  
Tel: 01 620 54 83, e-pošta: [modrizivko@gmail.com](mailto:modrizivko@gmail.com)

MODRA ŠTEVILKA  
**080 30 14**

**POMEMBNO:**  
Za naročila nad 30 EUR  
poštne ne zaračunamo!





# Zgodba iz Zgornjega Podravja

Gospa, stara 88 let, živi na majhni kmetiji z vrtom, družbo ji delajo pes čuvaj in kokoši. Živi skromno, z majhno pokojnino. Je prijazna, nekoliko radovedna, rada ima živali. Težave ima z omtico, zdravi se zaradi visokega krvnega tlaka, pestijo jo degenerativne spremembe, pri hoji si pomaga z doma narejeno palico in hojco. Ker živi sama, se je vedno bala, da se ji kaj zgodi in tega ne bo nihče videl. Res je nekega popoldneva v hiši padla in za nekaj časa obležala nezavestna. Do telefona ni segla in tako je na tleh ležala do naslednjega jutra, ko je sosedka opazila, da so bila vhodna vrata hiše odprta. Poklicala me je in takoj je stekla akcija – obvestili smo reševalce, ki so jo odpeljali v bolnišnico.

Po nekaj dneh so mi iz bolnišnice sporočili, da gospa ne želi v dom za ostarele, čeprav ni mogla skrbet zase. Pogosto me je prosila naj ne dovolim, da jo pošljejo v dom, če se ji kaj zgodi. S socialno delavko v bolnišnici in z zdravnikom smo sklenili, da gre domov. Ni bilo lahko, saj sem sprejela veliko odgovornost. V bolnišnični socialni službi dobro poznajo projekt Starejši za starejše, ki ga v ZDUS izvajamo že enajsto leto, saj sem imela že nekaj podobnih

primerov. Celo pohvalili so, »če bi le vsi tako lepo skrbeli za sokrajane«. Organizirala sem vse za prihod bolnice. Prostovoljci našega projekta, patronaža, sosedje in gospa, ki je pomagala pri jutranji negi, smo se dogovorili, kako bomo bdeli nad našo sokrajanko. Ima redne kontrole pri svoji zdravnici, poskrbela sem, da so stranišče opremili z dodatno ročica, da je dobila hojco na kolesju in primerno podporno palico, sama je naročila tudi pedikerko.

Redno sem jo obiskovala in bdela nad prehrano, saj je hotela sama kuhati. Nekega jutra me je presenetila z informacijo, da ji bo znanec pripeljal 60 piščancev. »Imela bom hrano in še jajčka, ki jih lahko prodam ali podarim v zahvalo tistim, ki mi pomagajo«, je dejala. Bila sem presenečena, da je ženička pri 88 letih tako iznajdljiva.

Mnogo dela in poti je potrebnih, da nekomu urediš primerno kakovost življenja, pa vendar tako malo! Danes sem jo obiskala, ji prinesla pecivo in časopis. Povedala mi je, da razmišlja o prodaji zemlje, da bo imela nekaj denarja za hude čase ...

*Anka Onič, prostovoljka*

## »Sramota za državo, vlado in poslance«!

**V občini Sv. Andraž-Vitomarci je 226 upokojencev, večina članov društva. Med upokojenci je 64 starih čez 80 let, več kot 90 let pa šteje 8 upokojencev. Kmečko ali vdovsko pokojnino, ki znaša manj kot 400 evrov, prejema 62 % upokojencev. Z ukinitvijo državne pokojnine je 36 upokojencev ostalo brez sredstev za preživljanje, ekonomsko so popolnoma odvisni od dohodkov zakonca, 26 upokojencev pa živi samih, večina v starih, popravila potrebnih hišah zunaj občinskega središča.**

V okviru projekta **Starejši za starejše** je letos 5 prostovoljk in prostovoljec obiskalo 38 starih nad 80 oziroma 90 let. Predsednik DU Edi Kupčič, ki opravlja tudi delo koordinatorja, pravi, da so to povečini osamljeni, manj gibljivi in bolni ljudje. »Ugotovitve naših prostovoljcev so boleče, stanje je obupno, nevzdržno in ponižujoče za teh 38 občanov. Odnos države do starejših je sramoten! 17 upokojencev potrebuje pomoč zaradi demence, drugih boleznih ali slabe gibljivosti. Med obiskanimi jih 9 potrebuje nujno pomoč. Oboleli za demenco so večino dneva ali ves dan sami, zanemarjeni, daleč od zdravnika, trgovine ... Nekateri prejemajo pakete hrane rdečega križa ali karitas, naši prostovoljci pa jim nudijo različne oblike pomoči. Sramota za državo, vlado in poslance, da ljudje živijo v tako nemogočih razmerah«.

Za številkami, ki jih ponuja statistika, so skrite usode posameznikov, ki jih prostovoljci dobro poznajo. Lani je 9 prostovoljcev opravilo čez 500 obiskov. Pomagali so pri hišnih opravilih, dostavljali hrano, odšli v trgovino, dostavili pakete rdečega križa in karitas, pomagali pri urejanju pokojnin, pomoči in postrežbi, opozorili pristojne ustanove na težave starostnikov.

»Starejšim bomo pomagali tudi z informacijami o pravicah iz pokojnin, socialnega in zdravstvenega varstva ter varuha bolnikovih pravic. Tudi o tem, kdaj so upravičeni do delne ali celodnevne pomoči na domu, o pomoči potrebnih bomo obveščali

pristojne. Skrbeli bomo, da bodo naši starejši bolni ljudje na toplem, preskrbljeni s hrano, poskrbeli za sosedske stike, jih obveščali o delu društva, jim zagotovili duhovno pomoč, če bodo želeli, in pomagali pridobiti rdeči SOS gumb. Tudi občina je pripravljena sodelovati«.

*Nevenka Dobljekar*



# V svetovalnico po nasvet!

**Uporabniki pokličejo ali obišejo Svetovalnico za izboljšanje bivanja starejših, ko so v zagati v zvezi z bivanjem, neprimernimi stanovanji, družinskimi spori itd. Tokrat vam želimo z opisom enega naših primerov ilustrirati, s kakšnimi situacijami se srečujemo.**

Obiskala nas je zaskrbljena starejša gospa, ki se ji je približeval termin za operacijo kolena, sama pa je skrbel za moža v začetnem stadiju demence. Kdo bo skrbel zanj, ko bo ona na operaciji in po njej, ko bo njena mobilnost omejena? Živel sta sama v večjem stanovanju, brez potomcev ali drugih sorodnikov, ki bi jih lahko prosila za pomoč. Gospa je že dolgo čakala na operacijo in je računala, da bo mož, ki je postajal vedno bolj odvisen od nje, pristal na začasno namestitev v domu za starejše. Ko je prejela datum operacije, mož ni hotel niti slišati za začasno selitev od doma, postal je nemiren, celo agresiven. Gospa je bila obupana, razmišljala je že, da bi operacijo odpovedala.

Predlagali smo, da ji pomagamo poiskati pomoč na domu – oskrbovalca za 24 urno prisotnost, kar je pomenilo, da bi se za teden dni preselil v njuno stanovanje. Rešitev se ji je zdela sprejemljiva. Mož se je na začetku branil, a ko je ugotovil, da drugače ne gre, se je sprijaznil.

Preverili smo različne ponudnike oskrbe na domu, s katerimi so imeli naši uporabniki dobre izkušnje. Za nekaj urno pomoč na teden ni težko dobiti oskrbovalca, a tokrat je bilo prvič, da smo nekemu iskali 24-urno pomoč. Posredovali smo kontakt ponudnika, ki organizira tudi tovrstno oskrbo in ima preverjene oskrbovalke. Gospa se je potem sama dogovarjala z njimi glede podrobnosti.

Izkazalo se je, da je bila to dobra rešitev. Gospod je začasno odsotnost žene in prisotnost oskrbovalke presenetljivo dobro sprejel. Večjih težav ni bilo. Kosilo za oba je prinesla iz bližnjega vrtca. Ponoči, ko je begal po stanovanju, ga je znala umiriti.

Tudi po ženini vrnitvi domov je oskrbovalka vsak dan za nekaj ur še naprej pomagala paru, saj je gospa po operaciji tudi sama potrebovala pomoč. Sčasoma se je situacija normalizirala, gospa je dobro okrevala in zunanja pomoč ni bila več potrebna.

**Svetovalnica za izboljšanje bivanja starejših deluje v okviru ZDUS-a že tretje leto, svetovalec je na voljo ob torkih in četrkih od 12.00 do 16.00 ure v prostorih ZDUS-a na Kebetovi 9 v Ljubljani, tel.št. 01 62 05 481. Pokličite ali pa nas obiščite!**

*Pripravila Alenka Ogrin*

**HRVAŠKA**  
Hrvaška turistična skupnost



**KOMPAS**

vaš pravi **KOMPAS**  
za **POČITNICE**

## **BIOGRAD NA MORU**

**Mediteranska vas San Antonio 3\***

14. - 21. 6., 5. - 12. 9. 2015

7 x polpenzion, bus iz MB, CE, LJU, od **359 €**



## **ZAKINTOS**

**Hotel Zakantha Beach 4\***

8. 6. - 15. 6. 2015

7 x nočitev z zajtrkom, letalo iz LJU, od **489 €**



## **ŠVICA Z VLAKOM - ledeniški ekspres**

Vrhunci potovanja: vlak Täsch-Zermatt-Täsch in rdeči vagoni ledeniškega ekspresa – nepozabni užitek!

26. 6. 2015, 3 dni, hotel 3\*, 2 x polpenzion, od **367 €**





# Pohodi ob polni luni

**Ste kdaj pomislili, da lahko gremo na sprehod tudi v svetli mesečni noči in prisluhnemo glasovom, ki jih podnevi sploh ne slišimo? Druženje na pohodih ob polni luni je izjemno doživetje. O tem vas lahko prepričajo številni pohodniki, ki se že več let podajajo na te pohode in doživljajo lepoto čarobnih noči.**

Ptujčani smo našli pobudo za pohod pred 15 leti, ko smo v mrzli zimski noči ob polni luni na gori Oljki srečali skupino planinskih prijateljev. Dogovorili smo se, da se bomo pohodnikom ob polni luni pridružili. Že marca smo se zbrali v Ljudskem vrtu na Ptuju in od takrat so naši pohodi stalnica. Hoditi nas je začelo okoli 20, potem se je število dvignilo tudi na 80 in več pohodnikov. Dogovorili smo se za druženja na gori Oljki in Ptuju in tako vsako leto izmenjamo obisk. Vsako društvo najde kakšen nov program. Bili smo pri Svetem križu nad Belimi vodami in obiskali grad Žovnek, povabljeni smo bili na Lisco, sprehodili smo se v Nebesa pri Šentrupertu na Dolenjskem, bili pri Uršuli v Dramljah ter v Žički kartuziji. S prijatelji iz Mute smo obiskali pernice na Kozjaku,

župnik na Zgornji Kapli na Kozjaku pa nas je v romantični noči vodil po svoji učni poti.

Ptujčani smo svojim gostom pripravili kresno noč na Vurberku, kjer smo prisostvovali luninemu mrku in doživeli nepozabno nevihtno noč z bliski in strelami. Neke noči smo v Ljudskem vrtu skupaj s plesno mentorico Majdo Fridl doživeli vilinski ples, predstavitev pesnitve Kurent pravljicarke Lilijane Klemenčič pa s pravim kurentom. Nepozabna doživetja in druženja!

Na Polzeli so organizirali že prek 200 pohodov, na Ptuju prek 170. Naša druženja spremljajo pevci različnih pevskih skupin, včasih se zasliši harmonika in kljub utrujenosti zaplešemo. Med počitnicah se nam pridružijo šolarji, sicer pa so glavni pohodniki upokojenci, ki s preudarno in z zmerno hitro hojo nabirajo kondicijo za večje podvige in boljšo kapaciteto pljuč. Zavedamo se, da lahko z aktivnim druženjem in gibanjem sami najbolje poskrbimo za svoje zdravje. V avgustu se bomo srečali s planinci iz Šmartnega v Rožni dolini blizu Šmartinskega jezera, kjer se nam lahko pridružite.

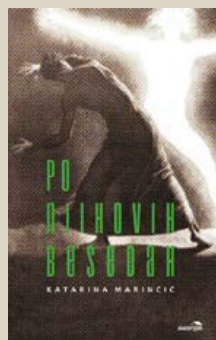
Vika Dabič [dabic.vika@gmail.com](mailto:dabic.vika@gmail.com)



## Bralnica Zdus plus priporočila

**Katarina Marinčič**

*Po njihovih besedah, roman*



**Marko Sosič Kratki**

*roman o snegu in ljubezni, roman*



**Vinko Möderndorfer**

*Brskanje, novele*



# VARUH ZDRAVJA

## PROGRAM AKTIVNEGA VAROVANJA ZDRAVJA

Pri Vzajemni odslej ne boste več samo zavarovani. Vaše zdravje zdaj tudi varujemo.

Vključite se v Varuh zdravja in uveljavljajte njegove številne prednosti:

1. brezplačne preventivne zdravstvene storitve
2. naročanje pri zdravnikih specialistih
3. zdravstvene informacije
4. brezplačne skupinske športne vadbe
5. aktiven oddih in ugodne počitnice
6. ugodnosti

**PAKET DOBRODOŠLICE!**  
Za prvih 20.000 vključitev.

☎ 080 20 60  
[www.vzajemna.si](http://www.vzajemna.si)

ZA ZAVAROVANCE  
VZAJEMNE  
BREZPLAČNO



**VZAJEMNA**  
zdravstvena zavarovalnica