



## Izborili bomo demografski sklad!

V uvodu novembrske številke našega časopisa je bilo zapisano: »Neodvisni avtonomni demografski sklad je namenjen prilaganju oziroma odzivu na predvidene demografske spremembe v prihodnosti.« V nadaljevanju je bila izražena bojazen, da izvršilna veja oblasti tudi tokrat ne bo opravila naloge: pripraviti osnutek zakona o ustanovitvi in delovanju sklada. Prav zaradi te bojazni je zaključek uvodnika glasil: »Ne bomo se pustili izigrati, naredili bomo vse, da zaščitimo premoženje, ki ni namenjeno reševanju apetitov vsakokratne oblasti.«

Ker se do januarja letošnjega leta ni nič premaknilo, je Strokovni svet ZDUS sprejel sklep, da z objavo osnutka zakona počaka samo še do konca marca letos, po tem datumu pa bo ZDUS vložil svoj osnutek, kljub zavedanju, da bo pot trnova.

Članstvo je dodatno onerazpoložilo obvestilo ZPIZ o izredni uskladitvi pokojnin, ki se sklicuje na 3. odstavek 67. člena Zakona o izvrševanju proračunov Republike Slovenije za leti 2016 in 2017, ki je določil, da se ne glede na osmi odstavek 430. člena ZPIZ-2 izredna uskladitev pokojnin in drugih prejemkov, razen letnega dodatka in dodatka za pomoč in postrežbo, izvede v višini 0,7 %. Res je, da je dosežen napredek, mogoče lahko uporabim izraz »preboj«, saj vrsto let nismo bili deležni »usmiljenja«, da bi bil

spoštovan sistemski zakon glede usklajevanja. Kljub vsemu veliko število upokojencev to uskladitev upravičeno šteje za žalitev!

Ker se pokojnine ne usklajujejo, se je zakonodajalec očitno ustrašil, da bi se denar v Kapitalski družbi pokojninskega in invalidskega zavarovanja d. d. (KAD) kopičil in bogatil pravnega naslednika, to je avtonomni neodvisni rezervni demografski sklad, ki bo namenjen predvsem bodočim generacijam upokojencev. ZIPRS1617 v drugem odstavku 67. člena namreč določa, da mora KAD ali njegov pravni naslednik, ne glede na tretji odstavek 52. člena Zakona o slovenskem državnem holdingu, v letih 2016 in 2017 nakazati vsako leto 50 mio eur Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje – letos do 29. septembra, prihodnje leto pa do 28. septembra. Obenem tudi določa, da je znesek namenjen predvsem za usklajevanje pokojnin. Če je usklajevanje nižje, naj bi bil tudi znesek nakazila sorazmerno nižji.

Je to smer zagotavljanja dolgoročne stabilnosti pokojninskega sistema? Zagotavljanje dostojne pokojnine za bodoče generacije upokojencev? Zagotovo ne! Tudi zaradi tega bomo izborili neodvisni avtonomni demografski sklad!

Ana Bilbija



## Vsebina

Izborili bomo demografski sklad! . . . . .	1	Gospod doktor znanosti . . . . .	12
Za zdravje vseh! . . . . .	2	Mamina zgodba . . . . .	12
Manifest za ohranitev javnega zdravstvenega sistema. . . . .	3	Izobraževanje koordinatorjev prostovoljcev. . . . .	14
Uresničevanje pokojninske reforme . . . . .	4	Povabilo vsem društvom upokojencev Slovenije na aktivno druženje: »GIBANJE STAREJŠIH – 2016«. . . . .	14
Starejši so pomembni člani družbe! . . . . .	6	Razpis državnih športnih iger upokojencev Slovenije za leto 2016 . . . . .	14
Ali za vse starejše v javnih zavodih dobro skrbijo? . . . . .	9	Dostopnost do kulture za vse . . . . .	15
Pridite še! . . . . .	11		
Imam 26 bratov . . . . .	11		



## Za zdravje vseh!

Zveza društev upokojencev si že več kot desetletje sama in skupaj z drugimi samopomočnimi organizacijami in sindikati prizadeva za ohranitev javnega zdravstva. Če naših prizadevanj ne bi bilo, bi bil dostop ljudi, ki nimajo dovolj sredstev, do diagnostike, terapije in rehabilitacije mnogo slabši, kot je. Lobijem je do sedaj uspelo vreči vsakega ministra, ki je hotel zavreti privatizacijo zdravstva ter uvesti nadzor nad nakupi zdravil in medicinskih pripomočkov ter nad mešanjem zasebne in javne prakse v javnem sistemu zaposlenih zdravstvenih delavcev.

Aktualna ministrica se je otrsela lobijev, poiskala mnenje pri neodvisnih strokovnjakih Svetovne zdravstvene organizacije ter se postavila na stran prebivalstva in številnih zdravstvenih delavcev, ki se zavedajo, da je njihovo poslanstvo skrb za vse bolnike, in se trudijo vzdrževati javni, vsem enako dostopen zdravstveni sistem. Zaradi tega je trn v peti lobijem in tistim v javnem zdravstvenem sistemu, ki se upirajo nepotrebnemu nadzoru. Če je skupaj s sindikati ne bomo podprli, bo še en poizkus obvladati lobije v korist prebivalstva, kot že vrsta drugih, propadel. To pa pomeni

nadaljevanje tihe privatizacije javnega zdravstva, podražitev zdravstvenega varstva in težji dostop do njega za vse ljudi, ki nimajo sredstev za (do)plačevanje zdravstvenih uslug in zdravil. Starejši javno zdravstvo nujno potrebujemo, saj s sedanjimi pokojninami velika večina upokojencev ne bo mogla plačevati zdravstvenih storitev. Nujno ga potrebujejo tudi naši otroci in vnuki, zato naj vam ne bo težko organizirati javnih tribun o zdravstvu in javno povedati, da ne bomo dovolili, da uničijo sistem, ki so ga nekoč posnemale najbolj razvite države.

Prevečkrat slišim: „Mi smo prestari, naj se zdaj borijo mlajše generacije.“ Te so zdaj mnogo bolj obremenjene, kot smo bili mi v njihovih letih, ko smo imeli stalno zaposlitev, ko smo vedeli, da bomo na starost imeli pokojnino, s katero bomo lahko živeli, in ko na nas niso na vsakem koraku prežali razni 'strokovnjaki', da bi nam poskušali prodati vse mogoče. Pokažimo našim otrokom, ki jih učijo, naj se vsakdo znajde, kakor ve in zna, da znamo sodelovati, da se trudimo pomagati drug drugemu in mlajšim generacijam.

Mateja Kožuh Novak



# Manifest za ohranitev javnega zdravstvenega sistema

Po pogovorih in posvetih med upokojenkami in upokojenci smo na ZDUS oblikovali zahteve, da nadaljujemo z razvojem javnega zdravstvenega sistema in da aktivno sodelujemo pri nastajanju zdravstvene reforme. Za naše zahteve želimo pridobiti čim širšo podporo med našimi članicami in člani in v vsej družbi. Le tako bomo pripomogli k čim bolj solidarnemu, pravičnemu, dostopnemu in kakovostnemu javnemu zdravstvenemu sistemu po meri ljudi in za ljudi. Naše zahteve so:

1. **Obdržati in razvijati moramo javni zdravstveni sistem**, ki mora temeljiti na vrednotah solidarnosti, enakosti, pravičnosti financiranja, kakovosti in varnosti ter biti enako dostopen vsem prebivalkam in prebivalcem Slovenije, ne glede na njihovo premoženjsko stanje.
2. **S sredstvi za financiranje javnega zdravstvenega sistema mora upravljati samo ena zavarovalnica** z enim samim obveznim zdravstvenim zavarovanjem, ki se polni iz več virov (prispevki, proračun, davki, trošarine...), kar najbolj ustreza našemu majhnemu številu prebivalcev in njihovi finančni moči.
3. **Javni zdravstveni zavodi morajo ostati neprofitni**, njihovo upravljanje mora biti odgovorno in gospodarno.
4. **Koncesijska dejavnost kot zasebna dejavnost znotraj javnega zdravstvenega sistema mora biti zakonsko ustrezno urejena**, delo koncesionarjev ter poraba javnih sredstev v tej dejavnosti pa morata biti ustrezno nadzorovana.
5. **Javni in zasebni zdravstveni sistem morata biti ločena**, da ne bodo bolniki, ki lahko plačajo, v javnem sistemu obravnavani prednostno.
6. **Krepitev zdravja in nadgradnja preventivnih programov ter programov aktivnega in zdravega staranja morajo postati prednostne naloge** v vseh dejavnostih primarne ravni, v delovnih in lokalnih okoljih ter dejavnosti javnega zdravja.
7. **Zdravstveno oskrbo in zdravstvene dejavnosti moramo optimizirati** s posebnim poudarkom na krepitvi primarnega zdravstvenega varstva, racionalnejše in bolnikom prijazne zunajbolnišnične obdelave ter integriranega sistema dolgotrajne oskrbe kot nove veje socialne varnosti.

Upokojenke in upokojenci podpiramo čim prejšnje sprejetje Resolucije o Nacionalnem planu ZV 2015-25 v Državnem zboru, s katero se morajo **vlada in vsi vladni sektorji ter izvajalci zavezati k uresničevanju zastavljene smeri razvoja javnega zdravstvenega sistema**. Podpiramo v dokumentu navedene **vrednote in 4 prednostna področja razvoja javnega zdravstvenega sistema**.

## **ZA OHRANITEV IN IZBOLJŠANJE ZDRAVJA!**

### **Predsednikom društev upokojencev in vodjem komisij za socialno in zdravstveno varstvo starejših v društvih**

Štirje močni lobiji, ki delujejo v zdravstvenem sistemu (vodstva zdravniških organizacij, zavarovalniški, farmacevtski, prodajalci medicinskih aparatov in opreme), skušajo onemogočiti reformo zdravstvenega sistema in potihoma uveljaviti privatizacijo tega sistema. Nekateri od njih celo bogatijo s sredstvi, ki so namenjena za zdravstvene storitve. Ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc, ki je naša članica, se je ob prevzemu funkcije odločno postavila na stran prebivalstva in upoštevala nasvete strokovnjakov Svetovne zdravstvene organizacije, ki v vseh državah podpirajo javne zdravstvene sisteme, ker omogočajo solidarno, pravično in kakovostno zdravstveno varstvo vsem prebivalcem ne glede na njihovo pre-



moženjsko stanje. Nasprotniki javnega zdravstvenega sistema jo skušajo spodnesti, ker namerava ukiniti dopolnilno zdravstveno zavarovanje, kjer odteka naš denar v zasebne žepke, ker namerava ločiti javni in zasebni zdravstveni sistem ter uvesti večji red in nadzor nad koncesionarji (koncesij ne namerava ukiniti, kot jo obdolžujejo v medijih).

V korist nas vseh in naših otrok je, da jo v njenih prizadevanjih podpremo, zato smo se na zboru članov 15. decembra 2015 v Izoli odločili, da v vseh pokrajinah ponovno organiziramo javne posvete v podporo javnemu zdravstvenemu sistemu. Prosimo vas, da kot znak podpore javnemu zdravstvenemu sistemu na občnih zborih pozovete svoje članice in člane, da se v čim večjem številu udeležijo posvetov, z udeležbo in podpisom pa izrazijo svoje strinjanje s stališči, ki smo jih zapisali v manifest.

Prosimo vas, da na posvet povabite tudi zainteresirano javnost v vašem okolju (sindikate, nevladne organizacije, društva bolnikov, izvajalce, politike, poslance). Če je le mogoče, manifest razmnožite in ga razdelite s prošnjo, da z njim seznanijo svoje potomce, sosede in prijatelje. Predlagamo, da manifest pritrdite na vaše oglasne table. Samo z množičnim pritiskom bomo ohranili javni zdravstveni sistem. Če se z uspešnimi akcijami v vseh pokrajinah ne bi uprli že pred leti, bi danes imeli bistveno slabši dostop do zdravstvenega varstva, kot ga imamo. Prosimo, zberite čim več podpisov članic in članov ter drugih ljudi dobre volje in nam jih posredujte. Vsak list s podpisom mora imeti štampiljko društva, podpis predsednika in datum.

*Vera Pečnik, podpredsednica ZDUS  
mag. Dunja Obersnel Kveder,  
dr. med., Komisija za ZV starejših*

# Uresničevanje pokojninske reforme

**Te dni potekajo zbori naših društev upokojencev. To je priložnost, da med drugim spregovorimo tudi o uresničevanju zadnje pokojninske reforme, uveljavljene z ZPIZ-2, ki velja od 1. januarja 2013. Nenehno poslušamo očitke naših članov, da ZDUS oziroma PZDU premalo storijo za ohranitev in izboljševanje pravic upokojencev, ki so zanje življenjskega pomena, še posebej na področju pokojninskega in zdravstvenega zavarovanja. Takšni očitki niso povsem na mestu! Dejstvo je, da si tako organi ZDUS kot vodstva PZDU aktivno prizadevajo za izboljšanje gmotnega in družbenega položaja upokojencev, žal pa naše pobude in predlogi pri pristojnih vse prepogosto nimajo zadostne podpore.**



## Število in struktura upokojencev

Naj vas uvodoma seznanimo s podatki, kako številčno močna je naša upokojena generacija. Ti nas utrujejo ne le v spoznanju, kako pomembno je, da z argumenti nastopamo pri tistih, ki odločajo o naših temeljnih človekovih in drugih pravicah, temveč tudi o pomembnosti in teži naših pobud in predlogov. Po statističnih podatkih ZPIZ je bilo decembra 2015 izplačanih 613.558 različnih pokojnin (brez upoštevanja prejemnikov vojaških pokojnin). Največ med njimi je bilo starostnih – 435.339 (71,0 %), sledijo jim invalidske – 85.057 (13,9 %), vdovske – 49.600 (8,1 %) in družinske – 43.562 (7,1 %). Ostalih (predčasnih in delnih pokojnin) je bilo manj kot odstotek. Porast povprečnega števila vseh prejemnikov pokojnin je bil v letu 2015, v primerjavi s predhodnim letom glede na stopnje rasti v enakih obdobjih v zadnjih desetih letih, najnižji. Razveseljivo je, da ta ugotovitev velja tudi za rasti povprečnega števila uživalcev starostnih pokojnin. V tem obdobju so se povprečne stopnje rasti števila starostnih upokojencev gibale od 2,0 do 4,8 %, lani pa se je njihovo število v primerjavi s predhodnim letom zvišalo za 1,4 %. Tudi pri drugih vrstah uživalcev pokojnin beležimo spodbudna gibanja. V letu 2015 je glede na leto 2014 poraslo le še število prejemnikov

vdovskih pokojnin, število prejemnikov invalidskih in družinskih pokojnin pa se je znižalo. Kazalci potrjujejo nenehno zatrjevano dejstvo tistih, ki sistem poznajo, da pokojninska reforma, s katero se je med drugim želelo upočasniti priliv novih uživalcev pokojnin, v tej smeri učinkuje.

## Plačevanje prispevkov

Upokojenci moramo biti seznanjeni tudi s tem, da s sredstvi pokojninske blagajne, zbranimi s prispevki zavarovancev in delodajalcev, ni več mogoče v celoti kriti vseh izdatkov za uveljavljene pravice iz obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Zato mora v skladu z ZPIZ-2 sredstva prispevati tudi državni proračun, en del za izplačevanje pokojnin po ugodnejših predpisih, drugi del pa za kritje razlik med odhoki in prihodki ZPIZ, nastalih v posameznem letu. Te so sistemsko pogojene predvsem z znižanjem prispevne stopnje delodajalcev v letu 1996, deloma pa tudi z neplačevanjem prispevkov – na slednje upokojenci nenehno opozarjamo. Zahtevamo bolj odločen spopad z enim od ključnih problemov na prihodkovni strani pokojninske blagajne, to je z doslednim izpolnjevanjem obveznosti delodajalcev in zavarovancev glede plačila prispevkov. Če bi bili prispevki poravnani tako, kot so bili v času, ko je obstajal SDK, ne bi nenehno poslušali očitkov, koliko sredstev mora zagotavljati država iz proračuna za to blagajno. Zato moramo upokojenci vztrajati, da se ta že dolgo pereč problem končno reši. Prav zaradi nenehnega poudarjanja, da država prispeva toliko sredstev in da se siromaši pokojninska blagajna, mladi nimajo več upanja, da bodo dočakali pokojnino iz obveznega zavarovanja.

Poudarjamo tudi, da je edini porok za ohranjanje socialne varnosti upokojene generacije zakonsko urejanje njenih pravic v t.i. prvem steburu, ki pa ga ne smemo nenehno siromašiti z uveljavljanjem različnih ukrepov, sprejetih v okviru pokojninskih reform ali pa zunaj tega okvira. Revščina ne sme biti posledica pokojninskega sistema, prav tako pa tudi ne neustreznega plačila za delo v času aktivne dobe, ki je podlaga pravicam iz obveznega zavarovanja. Sistem socialnega pokojninskega zavarovanja temelji na dveh pomembnih načelih: medgeneracijski solidarnosti in vzajemnosti, višino pokojnine v njem pa pogojujejo predvsem dopolnjena pokojninska doba in osnove, od katerih so bili plačani prispevki za njegovo izvajanje.

## Gmotni položaj upokojencev

Seveda pa vas zanimajo tudi morebitni drugi učinki reforme. Predvsem tisti, ki kažejo, kako je z gmotnim položajem upokojencev. Se ta izboljšuje ali poslabšuje? Rekli boste, saj to sami občutimo iz leta v leto na svojih plečih! Nedvomno! Dobro pa je, da smo seznanjeni tudi s pomembnejšimi statističnimi podatki, ki jih lahko uporabljamo kot argument za naše upravičene zahteve v prizadevanjih za izboljšanje gmotnega položaja upokojencev.

Na gmotni položaj upokojencev vplivajo predvsem redne uskladitve pokojnin, ki so namenjene ohranjanju njihove vrednosti v času izplačevanja. Ker govorimo le o učinkih zadnje reforme, naj vas spomnimo, da je bila po sistemskem zakonu ZPIZ-2, s katerim je bila reforma uveljavljena, do letošnjega leta izvedena zgolj ena uskladitev, in to v letu 2013. Temeljila je na prehodni določbi zakona, ki se razlikuje od siceršnje systemske ureditve. Mnogi ste se ji posmehovali, saj je znašala le 0,1 %. V letih 2014 in 2015 pa, kot veste, nista bili izvedeni niti redna niti izredna uskladitev. Onemogočale so ju določbe Zakona o izvrševanju proračunov RS za



leti 2014 in 2015. Ureditve systemskega zakona oblast ni upoštevala! V letu 2015 so bili izpolnjeni pogoji za izvedbo izredne uskladitve pokojnin po prehodni določbi ZPIZ-2, katere izvedbe pa prej omenjeni proračunski zakon ne omejuje. Ta se lahko opravi na predlog Sveta ZPIZ in ob soglasju Vlade Republike Slovenije v naslednjem letu, če je bila v predhodnem letu ugotovljena pozitivna gospodarska rast bruto domačega proizvoda, ali pa v letu, ko je rast najnižje pokojninske osnove dve leti zapored nižja od rasti cen življenjskih potrebščin v predpisanem obdobju. Svet ZPIZ je že februarja 2015 ugotovil, da obstajajo pogoji za izredno uskladitev pokojnin v tem letu glede na pozitivno gospodarsko rast bruto domačega proizvoda v letu 2014 in vladi predlagal, da poda soglasje zanjo. Vlada je svet zavoda oktobra obvestila, da izredni uskladitvi pokojnin v letu 2015 načelno ne nasprotuje, da pa njene izvedbe javno finančno stanje ne dopušča.

Izredna uskladitev je bila izvedena v letu 2016 na podlagi Zakona o izvrševanju proračunov RS za leti 2016 in 2017 v višini 0,7 % (kolikor bi znašala tudi uskladitev po že omenjeni določbi ZPIZ-2) ob izplačilu januarske pokojnine. Izvedbo redne uskladitve pokojnin v skladu s sistemskim zakonom pa tudi v letu 2016 onemogoča prej navedeni zakon.

pokojnin skupaj pa na 56,1 % povprečne neto plače, v letu 2015 pa so se razmerja po ocenah še nekoliko poslabšala.

O dejanskem gmotnem položaju velike večine upokojencev veliko povedo tudi statistični podatki o številu in deležih pokojnin glede na njihovo višino. Brez uživalcev sorazmernih delov pokojnin (ti so tako pokojnino pridobili zaradi kratke pokojninske dobe v Sloveniji, upravičeni pa so ali bodo tudi do pokojnine iz drugih držav) je bilo v decembru 2015 uživalcev starostnih pokojnin v višini do 500 eur 106.540 (28,8 %), od 500 eur do 1.000 eur jih je bilo največ, to je 220.073 (59,5 %), med 1.000 eur in 1.500 eur pa 31.918 (8,6 %). Prejemnikov starostne pokojnine nad 1.500 eur je bilo le 11.491 (3,1 %). Pomembna sta tudi podatka o najnižji pokojninski osnovi, ki je v letu 2015 znašala 769,19 eur, in najvišji pokojninski osnovi, ki je enaka štirikratniku najnižje pokojninske osnove in je znašala 3.076,76 eur. Kot vemo, obe osnovi krojita višino najnižjih in najvišjih pokojnin, ki so, tako kot sicer vse pokojnine, pogojene z dopolnjeno pokojninsko dobo. Daljša kot je, višji je odstotek za odmero pokojnine. Za leto 2016 novi osnovi še nista znani, ker še ni statističnih podatkov o povprečni neto plači, izplačani za leto 2015, ki je temelj za določitev najnižje pokojninske osnove. Naj še povemo, da je v letu 2015 starostna pokojnina odmerjena od



Kot smo že omenili, je za primeren gmotni položaj upokojencev izjemno pomembno redno usklajevanje pokojnin. Uveljavljanje izrednih ukrepov, ki ga onemogočajo ali omejujejo (čemur smo bili priča v preteklih letih in smo na žalost tudi v letošnjem letu), se namreč trajno odraža v ravni pokojnin in preprečuje ohranjanje njihove vrednosti. Več kot je takih izrednih ukrepov, slabši je gmotni položaj upokojencev, še zlasti tistih, ki jim je pokojnina edini vir preživljanja. Zaradi njih se že vse od leta 2010 z izjemo preteklega leta, v katerem je zabeležena le minimalna rast, naprej znižuje tudi realna vrednost pokojnin. Zato bomo morali temu problemu v prihodnje posvetiti največjo pozornost.

Upokojenci se zavedamo, kakšne družbeno gospodarske razmere nas pestijo v zadnjih letih, še zlasti po zaostritvi finančne krize. Nase smo očitno prevzeli velik del bremena za stabilizacijo našega gospodarskega sistema, a to v takem obsegu kot do sedaj v prihodnje ne bo več mogoče. Kako se nam poslabšuje položaj tudi v primerjavi z aktivno populacijo, nazorno kažejo statistični podatki ZPIZ o razmerju med povprečno pokojnino in povprečno neto plačo. Leta 2005 je povprečna neto starostna pokojnina znašala 69,1 % povprečne neto plače, vseh pokojnin pa 62,7 %, leta 2014 se je delež povprečne neto starostne pokojnine znižal na 61,00 %, vseh

najnižje pokojninske osnove za moškega za 40 let pokojninske dobe znašala 440,36 eur, za žensko pa zaradi ugodnejše lestvice za odmero 494,20 eur. Starostna pokojnina za enako dolgo pokojninsko dobo, odmerjena od najvišje pokojninske osnove, je za moškega znašala 1.761,45 eur, za žensko pa 1.976,82 eur.

### Rezervni demografski sklad

Vztrajali bomo, da se tudi v naši državi, če gre za pravno državo, spoštujemo zakonske norme, tudi tiste, ki zadevajo ustanovitev rezervnega demografskega sklada. Zakon še ni bil sprejet (rok po ZPIZ-2 je potekel že konec decembra 2014, koalicijski partnerji pa so za njegov sprejem določili junij 2015) prav zaradi tega, ker nismo sposobni ali nočemo določiti virov za njegovo polnjenje. Z obstoječimi dodatnimi finančnimi viri (KAD in delež v Triglavu) zagotovo ne moremo doseči zastavljenega cilja (tudi z zadnjo reformo) o dolgoročni vzdržnosti sistema obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Ker so med nami nedvomno upokojenci z bogatimi izkušnjami pri ustanavljanju skladov, so jasni predlogi glede finančnih virov za njegovo oblikovanje nadvse dobrodošli.

Anka Tominšek, Jože Kuhelj

# Starejši so pomembni člani družbe!



V Novi Zelandiji je strateški dokument **'Pozitivna strategija staranja, k družbi za vse starosti'** leta 2001 pripravilo Ministrstvo za socialne zadeve v sodelovanju s številnimi vladnimi in nevladnimi organizacijami in skupinami. V uvodu je ministrica za starejše navedla razmišljanje ustanovitelja novozelandskega inštituta za raziskave na področju staranja: **"Današnji prebivalci Nove Zelandije, starejši od 64 let, so bolj izobraženi in bolj zdravi kot generacije pred njimi. Njihove zmožnosti za kakršnokoli produktivno delo, ki ni nujno plačano, so nacionalni zaklad. Njihov prispevek k novozelandski družbi je in bo tudi v bodoče izjemen. Če jih ignoriramo, podcenjujemo ali drugače izključujemo iz družbe, bo Nova Zelandija težko tekmovala z državami, ki so našle način, kako uporabiti ta izjemen človeški vir."**

Novozelandska strategija pozitivnega staranja ponovno potrjuje zavezanost vlade k promociji vrednosti in participaciji starejših ljudi v lokalni skupnosti, so zapisali novozelandski politiki. Starejši ljudje so pomembni člani družbe in imajo pravico do dostojanstva v starosti. Imajo znanja, izkušnje in spretnosti, ki jih lahko prispevajo družbi, pričakovana rast deleža starejših v naslednjih desetletjih bo prinesla Novi Zelandiji pomemben vir. Ostati v starosti vključen v dogajanja v skupnosti prinaša prednosti posamezniku, lokalni skupnosti in državi kot celoti.

Učinkovita pozitivna strategija staranja bo:

- dala moč starejšim, da izberejo možnosti, ki jim bodo omogočile živeti življenje, ki jih bo zadovoljilo in jim omogočilo skrbeti za zdravje;
- dala možnost starejšim za participacijo ter prispevek družini in skupnosti;
- odražala pozitiven odnos do starejših;
- prepoznala različnost starejših in staranje kot normalen del življenjskega ciklusa;
- utrdila vrednote in okrepila zmogljivosti starejših Maorov in njihovih skupnosti;

- prepoznala različnost in okrepila zmogljivosti starejših Polinezijcev;
- spoštovala različnost in kulturno identiteto starejših, ki živijo v Novi Zelandiji;
- prepoznala različne probleme, s katerimi se soočajo moški in ženske;
- omogočila starejšim na podeželju in v urbanih okoljih živeti z zaupanjem v varno okolje in dobiti usluge, ki jih potrebujejo;
- omogočila starejšim prevzeti odgovornost za svojo osebno rast in razvoj v spreminjajočih se pogojih.
- Vse načrte bodo uresničili s široko razpravo v lokalnih skupnostih, z vključitvijo starejših in vseh, ki se soočajo s problemi in izzivi starosti.

## Zadali so si 10 ciljev

### 1. cilj: Varen in primeren dohodek za starejše

Načrtovane aktivnosti:

1. Sprejem zakonodaje, ki bo povečala varnost javno pridobljene pokojnine v bodočnosti.
2. Preverjanje možnosti dodatne finančne podpore, ki zagotavlja adekvaten življenjski standard.
3. Spremljanje sprememb v življenjskem standardu vseh ljudi.

### 2. cilj: Enak, dosegljiv in finančno dostopen zdravstveni sistem za vse starejše

Načrtovane aktivnosti:

1. Promocija celovitega dobrega počutja skozi ves življenjski cikel.
2. Razvoj zdravstvene službe, ki bo omogočila integrirano načrtovanje, financiranje in zagotavljanje zdravstvene dejavnosti na primarni in sekundarni ravni, v domovih in servisni dejavnosti v podporo lokalni skupnosti.
3. Omogočen dostop do multidisciplinarne geriatrične ocene potreb v celi Novi Zelandiji.

### 3. cilj: Dostopna in primerna bivališča za starejše

Načrtovane aktivnosti:

1. Vzdrževati prihodkom primerno politiko najema državnih stanovanj.
2. Zagotoviti primerno pomoč pri cenah na lokalni ravni.
3. Ojačati pravno varnost za upokojene prebivalce vasi.
4. Delati z lokalnimi oblastmi za povečanje ponudbe standardnih, energijsko učinkovitih, cenovno dostopnih stanovanj za najem, vključno z oskrbovanimi stanovanjskimi kompleksi.

### 4. cilj: Cenovno dostopne in dosegljive možnosti prevoza za starejše

Načrtovane aktivnosti:

1. Analizirati možnosti javnega prevoza, ki omogočajo uporabnikom prijazen prevoz v smislu načrta poti, možnosti izstopa, časovnih razporedov, finančne dostopnosti in varnosti za vse starosti.
2. Analiza sistema podaljševanja voznškega dovoljenja, ki mora temeljiti na sposobnosti vožnje in ne na starosti.
3. Zagotoviti, da možnosti prevoza ne bodo ovira pri zagotovitvi zdravstvenih dejavnosti.

### 5. cilj: Staranje v domačem okolju – starejši se morajo počutiti varne in se lahko starajo tam, kjer živijo

Načrtovane aktivnosti:

1. Promocija in izvedba programov osveščanja o varnosti za starejše.
2. Razvoj širokega spektra servisnih dejavnosti, ki bodo omogočile staranje doma.
3. Razvoj upravnih postopkov, ki bodo omogočili staranje doma.
4. Izboljšanje informacij o dostopnosti servisne službe in trgovin, ki bodo omogočile staranje doma.

### 6. cilj: Servisna dejavnost, prilagojena kulturnim razlikam, ki nudi starejšim izbiro

Načrtovane aktivnosti:

1. Povečati število kakovostnih servisnih dejavnosti, ki jih nudijo Maori in za Maore ter Polinezijci in za Polinezijce.
2. Ugotoviti področja specifičnih potreb starejših v etničnih skupinah in razviti možnosti za zagotavljanje njihovih potreb.

### 7. cilj: Starejši ljudje, ki živijo na podeželju, morajo imeti enak dostop do servisnih dejavnosti kot drugi

Načrtovane aktivnosti:

1. Promocija in podpora politikam, ki bodo spodbujale možnosti za rast in razvoj starejših na podeželju.
2. Izboljšanje servisne dejavnosti na podeželju.
3. Zagotovitev ukrepov, ki bodo pokrili dodatne stroške servisne dejavnosti na redko poseljenih območjih.
4. Zagotovitev enakega dostopa do zdravstvene službe ljudem na podeželju.
5. Zagotovitev možnosti prevoza do servisnih dejavnosti v mestih za starejše na podeželju.

### 8. cilj: Odnos do starejših – ljudje vseh starosti imajo pozitiven odnos do staranja in do starejših

Načrtovane aktivnosti:

1. Omogočiti javni agenciji, da bo oglaševala in izvajala javne kampanje o pozitivni podobi starosti.
2. Promocija medgeneracijskih programov v šolah in lokalnih skupnostih.
3. Spodbujanje sodelovanja med centralno in lokalnimi vladami, gospodarstvom, nevladnimi organizacijami in lokalnimi sektorji, ki promovirajo pozitiven odnos do starosti.

### 9. cilj: Zaposlovanje – izkoreninjenje negativnega odnosa do starejših delavcev in promocija fleksibilnih zaposlitvenih možnosti

Načrtovane aktivnosti:

1. Uvedba politik človeških virov v vladi, ki bo podpirala zaposlovanje starejših delavcev: uvajanje družini prijaznih delovnih mest s prepoznavanjem tistih, ki negujejo svoje, omogočanje fleksibilnih in zmanjšanih delovnih ur, zagotovitev možnosti izobraževanja zaposlenih, tudi starejših.
2. Zagotovitev takih servisnih dejavnosti za starejše, ki bodo imele razumevanje za potrebe starejših.
3. Delo z lokalnimi skupnostmi in podjetniškim sektorjem v smislu promocije mentorskih programov, v katerih je moč uporabiti izkušnje in znanja starejših.

### 10. cilj: Povečati možnosti za osebno rast in sodelovanje v lokalni skupnosti

Načrtovane aktivnosti:

1. Izboljšanje priložnosti izobraževanja za vse.
2. Uvajanje izobraževanja odraslih in možnosti obnovitev znanj.
3. Spodbujanje uporabe izkušenj in znanj starejših.
4. Promocija in podpora prostovoljskih organizacij.
5. Izdelali so akcijski načrt za izvedbo načrtovanih aktivnosti in načrt spremljanja sledenja ciljem.

*dr. Mateja Kožuh Novak, dr. med., strokovna voditeljica projekta Starejši za starejše*

Trije dnevi vsega za vrt in dom,  
za srečo in za zdravje

21. Flora 12. Altermed  
15. Poroka 39. ApiSlovenija

Celjski sejem, 11.-13. 3. 2016

Na sejmih tudi o resnicah in zmotah o holesterolu s Sanjo Lončar & Adriano Dolinar in drugih aktualnih temah ...

Dnevni program pred sejmom na [www.ce-sejem.si](http://www.ce-sejem.si)!



**DOBRO JE VEDETI**  
Vstopnina za upokojence  
prvi dan (11.3.) samo 2 EUR\*!

\* Velja za najavljene skupine upokojencev.

Odpiralni čas vse tri dni  
od 9. do 18. ure.

[www.ce-sejem.si](http://www.ce-sejem.si)   

 CELJSKI SEJEM



# Za veliko noč pridite v hotel Delfin\*\*\*, čakajo vas številne ugodnosti!

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



	1.2.–27.2. 2016	28.2.–31.3. 2016	1.4.–23.4. 2016
<b>UPOKOJENCI</b>			
<b>Polni penzion</b>	<del>42</del> 40 €	<del>44</del> 42 €	<del>47</del> 45 €
<b>Polpenzion</b>	<del>37</del> 35 €	<del>39</del> 37 €	<del>42</del> 40 €

## OSTALI GOSTJE

<b>Polni penzion</b>	45 €	47 €	50 €
<b>Polpenzion</b>	40 €	42 €	45 €

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



### Ugodnost za družine:

od 25.3. do 28.3.2016  
en otrok do vključno  
12. leta v sobi z dvema  
odraslima osebama  
**biva brezplačno!**

od 21.3. do  
28.3.2016 vam  
nudimo letovanje v  
enoposteljni sobi  
**brez doplačila!**



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

*Izola/Solva*

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



# Ali za vse starejše v javnih zavodih dobro skrbijo?

Začela bom s pohvalo doma za starejše, katerega razmere bivanja precej dobro poznam »od znotraj«. Prav gotovo zaposleni zaslužijo vso pohvalo za delo s tistimi oskrbovanci, ki še vedno skrbijo zase. »Z orientiranimi«, bi strokovno rekli. Po številu in izbiri dejavnosti v tem domu bi si upala trditi, da prednjačijo med javnimi zavodi te vrste. Oskrbovancem ponujajo številne aktivnosti, ki jim pomagajo polno doživeti vsakdan, saj v njih neposredno sodelujejo in soustvarjajo. Poleg tega jim omogočajo obiske številnih prireditev zunaj doma, različne abonmaje in zanimive izlete. Žal pa ugotavljam, da je večina dogodkov in aktivnosti namenjena in dosegljiva le manjšemu številu stanovalcev.

Znane so ugotovitve, da se zavodi oz. domovi za starejše spreminjajo v negovalne oddelke, katerih oskrbovanci so v veliki meri ali pa popolnoma odvisni od pomoči drugih. Lahko povzamem ugotovitve in trditve različnih študij in poročil, da na to v Sloveniji nismo pripravljeni: ne tisti, ki določajo normative, ne tisti, ki izvajajo dejavnosti, kot tudi ne oskrbovanci, ki to najbolj občutijo. Kar sem nešteto krat prebrala v raznih prispevkih, poročilih in tezah, srečujem vsak dan. Splošno načelo enakosti po zakonu o človekovih pravicah in svoboščinah, spoštovanje človekovega dostojanstva, pravice do zasebnosti, lastnega življenjskega sloga, ne drži za vse starejše ljudi, oskrbovance domov, posebno ne za tiste, ki so skoraj v celoti odvisni od pomoči drugih.

Če poslušamo izvajalce storitev v domovih, tam zaposlene, brez izjeme trdijo, da oni najbolje poskrbijo za osebe z demenco, da znajo ravnati z njimi. Tudi stališče varuha človekovih pravic je takšno, da sodijo osebe z demenco v "zaprte", tako imenovane varovane oddelke. Ko se svojci odločijo za namestitev takšne osebe v dom, si gotovo oddahnejo. Pomoči družinam, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju, je premalo, svojci so nedvomno preobremenjeni. Res je, da svojci ne morejo zagotoviti 24-urnega varstva, kar naj bi bilo v domovih zagotovljeno. A to nikakor ne pomeni, da je v domovih za osebe z demenco poskrbljeno najbolje, sploh pa ne v vseh. Pred namestitvijo v dom bi vsekakor morali preveriti vsaj to, ali je osebe usposobljeno za ravnanje z osebami z demenco. Interna izobraževanja so premalo. Potrebne je več znanja in védenja, predvsem pa je pomembna empatija. Če opravljajo zgolj nego, če nimajo empatije, potem to ni pravo okolje za osebe z demenco.

Svojci si sprva resda oddahnejo, ob pogostih obiskih v domu pa začnejo ugotavljati pomanjkljivosti, ki jih prej niso opazili ali predvideli, ker se niso dovolj pozanimali, se prepričali in se šele nato odločili, kateri dom bi bil za njihovega svojca najprimernejši.

Včasih je boljša namestitev v dobrem domu, ki je malo dlje od sorodnikov, kot v bližnjem, kjer z osebami z demenco ne ravnajo tako, kot bi morali. Pomembno je, da vsi v domu, tudi čistilka, vratar in drugi zaposleni, vedo, kako ravnati z osebami z demenco, ne samo medicinsko osebje. Tudi svojci se morajo poučiti o tem, sicer eden gradi in drugi podira.

*prof. Ana Cajnko, vodja projekta RESje*



**AKCIJA  
BON 200 €**  
16.2.-15.3.2016  
Rok za naročilo.



\*Bon velja za vso sezono 2016. Naročilo bona vas ne obvezuje k nakupu. Velja za skupine nad 25 oseb. Pričetek sezone: 15.4.2016.

## Koroški splavarji

**sofinanciramo strošek avtobusnega prevoza**

*Koroški splavarji na Dravi, ki smo na Gortini prvič izpluli pred 15 leti, želimo zabavni program splavarjenja približati tudi upokojevcem in invalidom.*

Koroški splavarji na Dravi smo za skupine upokojevcem in invalidov pripravili posebno akcijo, s katero sofinanciramo avtobusni prevoz v višini 200,00€. Zakaj? Na ta način želimo omogočiti tudi starejšim in invalidom, da doživite našo zgodbo in se odpravite na izlet po Koroškem po dostopni ceni. Letos mineva 15 let, odkar je iz splavarskega pristana na Muti izplul prvi splav Koroških splavarjev. Splavarjenje je danes eden prepoznavnejših turističnih produktov Koroške. Velika večina gostov k nam prihaja v skupinah in najbolj veseli smo, zadovoljnih in nasmejanih obrazov naših gostov. Večina se za obisk odloči v kombinaciji s še kakšno turistično točko. Poleg splavarjenja istega dne v Slovenj Gradcu obišejo še cerkev sv. Elizabete in evropsko poznane medicinarja, kmetijo Klančnik v Dravogradu ali pa mlinarja, kjer se mleje moka kot nekoč. Na voljo so še mnoge druge kombinacije iz bogate turistične ponudbe. Kot novost v splavarski ponudbi predstavljamo tudi **Kulinarično doživetje na splavu**. Večerno vožnjo ob soju bakel, v kateri združujemo tradicijo, kulturno dediščino in kulinariko.

Pokličite nas in pošljemo vam bon, s katerim lahko koristite sofinanciranje avtobusnega prevoza ob rezervaciji splavarjenja. Z veseljem vam bomo sestavili predlog za celodnevni izlet po dostopni ceni, za vas uredili vse potrebne rezervacije in sestavili časovnico izleta. **Ste že bili na splavarjenju?** Potem bo izlet v kombinaciji z večerno splavarsko vožnjo s kulturnim programom, ob soju bakel, prava izbira. Tudi to preprosto morate doživeti.

Lepo vas pozdravljamo.  
Koroški splavarji na Dravi

Informacije: 02 87 23 333 | 040 186 508  
[www.splavarjenje.com](http://www.splavarjenje.com)



# Počitnice s tradicijo!

## *S 1.3. ponovno odpira svoja vrata Vila Ana\*\*\*!*

Za tiste, ki uživajte v miru in ne marate hotelskega vrveža, je prava izbira Vila Ana v Rogaški Slatini. Le 10 minut hoda do Rogaške Riviere.



V Vili Ana je na voljo **13 dvo- in troposteljnih sob z lastno kopalnico** (TV, radio, WC, tuš). V pritličju hotela se nahaja **opremljena kuhinja** (mikrovalovna pečica, hladilnik z zamrzovalnikom ...), ki je na razpolago vsem gostom, ki radi sami poskrbite za svoje želodčke.

Na voljo je tudi brezžični internet. Vila ima svojo recepcijo.

V neposredni bližini Vile Ane se nahajajo restavracije z malicami, kosili in večerjami za vsak žep. Železniška in avtobusna postaja sta oddaljeni le nekaj minut hoda.

Za vse tiste, ki uživajte v objemu termalnih vrelov, so v bližini tudi bazeni hotelov v Rogaški Slatini in Termah Olimia.

**In še namig - imejte celo vilo zase!** Vila Ana je odličen prostor za praznovanje rojstnega dne, obletnice itn. (za zaključene skupine do 31 oseb).

### PLAČATE 3, BIVATE 4 NOČI

(1.3.–12.6.2016)

Upokojenci, ki so člani društva upokojencev **78,30 EUR**

Ostali gostje **87,00 EUR**

Informacije in rezervacije:

T: (05) 660 74 00

E: rezervacije@hotel-delfin.si

[www.hotel-delfin.si](http://www.hotel-delfin.si)

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

**A**  
Vila Ana\*\*\*



# Pridite še!

Pet prostovoljk projekta Starejši za starejše za višjo kakovost življenja doma Irena, Milojka, Nada, Pavla in Nadja iz DU Rogoza obiskujemo 222 občanov starih nad 69 let. Nekatere le obiščemo in z njimi poklepetamo, da jim polepšamo dan, drugim pomagamo pri hišnih opravilih, prinesemo kaj iz trgovine, jih peljemo k zdravniku in podobno. Lani smo se štirikrat sestale in skupaj iskale rešitve za probleme občanov, ki jih obiskujemo. Posebno pozornost smo namenile obolelim za demenco in organizaciji pomoči tistim, ki jo potrebujejo.

Zelo smo bile vesele lanskega srečanja vseh prostovoljk in prostovoljcev Zg. Podravja 2, kjer smo izmenjale izkušnje, doživele pa tudi prijetno presenečenje ob pohvalah, ki so nam jih za opravljeno delo izrekli gostje.

V naši krajevni skupnosti imamo kar nekaj starejših, ki jih je bolezen privezala na posteljo, zato jih večkrat obiskujemo. Deležni smo toplega sprejema svojcev, ki nam izpovejo težave in celo dvome o tem, ali naredijo za nebogljenega svojca dovolj. V pogovoru svetujemo, katere oblike pomoči naj uberejo, da se bodo vsaj malo razbremenili. Najpogosteje pomislimo na Center za pomoč na domu, kjer pa je premalo prostovoljk, zato do pomoči pri negi žal pogosto pride prepozno. Prav bi bilo, da poskušamo položaj prizadetih omiliti tako, da se povežemo s strokovnimi službami na ravni občine in najdemo rešitev za tiste onemogle, za katere svojci ne morejo skrbeti vsak dan.

Dejstvo je, da bolezen svojca spremeni življenje cele družine: negotovost, vznemirjenost, pomanjkanje varnosti ... Prav tu se vključujemo prostovoljke projekta Starejši za starejše, damo vedeti, da je življenje darilo in priložnost za soočanje z dobrim in slabim.

Pogovori so čustveni, dotaknejo se srca. V kraju imamo srečo, da zelo dobro sodelujemo s patronažno sestro Aleksandro, ki s svojim pristopom in svetovanjem obolelim in njihovim svojcem omogoča lepe trenutke. Naša srečanja vedno končamo s stiskom

rok in objemom človeka, ki nosi bolečino, a vedno nas spremlja prošnja: PRIDITE ŠE. Za nas, prostovoljke, je življenje bogatejše ob spoznavanju vseh – zdravih, obolelih in nepokretnih. Ostanite zdravi in polni lepih misli.

*Nadja Rebernak, vaša prostovoljka in koordinatorka*



## Imam 26 bratov

Mama naju že dolgo ne pozna več. Ne ve, da ima dve hčerki, dve vnukinji, dve pravnukinji in enega pravnuka. Včasih reče, da je stara nekaj čez 40, drugič, da je že zelo, zelo stara ali pa da jih ima 12. So dnevi, ko pove, da ima dve hčerki, Nevenko in Mojco (vedno v tem vrstnem redu), vendar sem jaz tista druga Nevenka. Ne vem, katera, a očitno ne tista prava, tudi Mojca ni prava Mojca. Čeprav naju je vedno zelo vesela, ko jo obišče. In to počneva kar se da pogosto. Pravzaprav se razveseli vsakogar, ki jo obišče in včasih nas preseneti s podatkom o kom, ki ga sploh dobro ne pozna.

Demenca se je počasi a vztrajno zajedala v vse pore našega življenja, seveda predvsem in najbolj v mamino življenje. Mnogi svojci, katerih dementni starši so postali agresivni in hudobni, kot pravijo, nama zavidajo. Mama je le redko osorna ali verbalno agresivna. Povečini je dobro razpoložena, rada se stisne v objem in poljublja – kot majhen otrok, ki išče varno zavetje v materinem objemu. Zelo rada poje in pleše, čeprav je zdaj noge ne ubogajo več, rada se sprehaja ... Moči ji počasi pešajo, pogosto se zgodi, da sama ne more jesti in jo je treba hraniti.

Vse pogosteje govori o za naju neznanih ljudeh iz svoje mladosti, čeprav se ji zatika pri najozjnih. Nekega dne mi je rekla, da ima 26 bratov! Ko sem ji odvrnila, da ima samo dva, se je od srca nasmejala in mi odvrnila: »Beži, beži, samo dva?« Čeprav sta oba brata še živa, se redko spomni njunih imen, vedno pa se spomni

imena svoje pokojne mlajše sestre. So dnevi, ko se ne spomni nikogar, in dnevi, ko se spomni svojega pokojnega moža, najinega očeta, in reče da je bil Lojze, Alojz Poljanšek, dober človek. Do nedavnega je brez oklevanja povedala, da je Silvana Poljanšek, zadnje čase pa se že zgodi, da se tudi svojega imena ne spomni več.

V Kidričevem, kjer v tamkajšnji enoti ptujskega doma upokojenec Park živi najina mama, nihče čudno ne gleda, če na sprehodu pojemo, se objemamo in poljubljam, če mama kar čez ograjo parka ob domu ogovori mimoidoče. Navadili so se na dementne sokrajane. Zelo sva hvaležni vsem zaposlenim v domu Park, ki skrbijo za to, da se najina mama tam dobro počuti in ohranja svoje dostojanstvo.

Marsikdo mi reče, naj ne bom žalostna, ker je mama zbolela za demenco, saj dementni živijo v svojem svetu in jim je lepo. S tem se ne morem strinjati! Tudi za demenco oboleli imajo in izražajo močna čustva in razpoloženja. Jezo. Srd. Strah. Žalost. Bolečino. Zadovoljstvo. Veselje. Srečo. Ljubezen. Trpijo in žalujejo, so prestrašeni in se čutijo osamljeni, se veselijo in se zaljubljaajo. Najina mama je dementna, srečni sva, ker je najina mama, ker jo še imava, ker jo še lahko objameva in poljubiva. Največja sreča zame je, ko me pogleda in vprašujoče reče - Nevenka? Žal vse bolj redko.

*Nevenka Dobljekar*

# Gospod doktor znanosti

Izmed vseh zgodb, ki so se nabrale v petih letih, naj povem eno. Pravijo, da so oskrbovanci pri psihiatru, ki prihaja v dom starejših enkrat tedensko, naročeni na 5 minut. Sama tega nisem videla. Videla pa sem, da se zdravniku vedno zelo mudi. Je priznan psihiater, ki dela v psihiatrični bolnišnici, v domu pa po pogodbi. Ko sem prišla na oddelek, sem pozdravila in povprašala o počutju enega od oskrbovancev. Bil je zelo razburjen. Počasi, po stavkih se je sestavila zgodba. Bil je na pregledu pri psihiatru. Dolgo je čakal, ko je bil na vrsti, se je zdravniku zelo mudilo in »vprašal ga je nekaj najbolj neumnega, kar lahko kdo vpraša«, mi je povedal visoko izobražen gospod, ki je tekoče govoril več tujih jezikov.

Včasih jih še. Psihiater ga je vprašal: »Katerega smo danes?«  
»Le kako naj to vem,« se je jezil gospod.

In res, kako naj to ve. Na oddelku so stari časopisi in tudi, če bi bili novi, kaj naj si z datumom kdo od tu bivajočih pomaga, če si ga sploh ne zapomni. Če že delovna terapevtka napiše datum na poseben list, ki ga obesi na vidno mesto, pogosto ostaja enak več dni. To zgodbo imam namen povedati gospodu psihiatru, ki ga sicer večkrat srečam, a kaj, ko se mu vedno tako mudi.

*Prostovoljka in svojka osebe z demenco, 2012*

## Mamina zgodba

**Letos je dopolnila 92 let. Bila je učiteljica, mati, prostovoljka, aktivistka. Učila je vse življenje, z vsem srcem in odgovornostjo. Učila otroke in po opravljenih delovnih obveznostih še odrasle. Večinoma udarniško, kot se je včasih reklo.**

Bila je aktivistka RK. Vodila je krvodajalske akcije, hodila obiskovat starejše na domove in v domove starejših. Pri 72-ih letih je ustanovila kulturno-turistično društvo v manjšem kraju blizu Ljubljane, kamor se je preselila po upokojitvi. Društvo še danes uspešno deluje in je prepoznavno v slovenskem okolju. Ima poln predal odlikovanj, priznanj in knjižnih nagrad.

Kmalu so se pojavili znaki demence in po poškodbi kolka je pozabila, kako se hodi. Od takrat je na vozičku na dementnem oddelku enega od javnih zavodov – domov za starejše. Ne ve, ali je že jedla ali ne, je žejna, umita, ne opazi, da nima proteze, ne zna se obleči niti sleči. Ne zna mi povedati, zakaj ima poškodbo na nogi, zakaj ima podplutbe na roki, da je padla s postelje, ne ve, da je treba jesti zdravila, umiti roke pred hranjenjem, da jo na omarici čaka čaj ...

Občutki pa so ostali. In mi pripoveduje na svoj način. Vem, kdaj je bilo kaj narobe. Takrat me ogrize in spraska, takoj ko pridem. Čuti, kdaj sem zaskrbljena ali pa nisem z mislimi pri njej, in



**Vzajemnost**  
Revija za zrela leta

Na leto izide 11 števil  
na najmanj 100 straneh.

**Več na:**  
[www.vzajemnost.si](http://www.vzajemnost.si)

**Vzajemnost je tudi lepo darilo!**

Pokličite na telefonsko številko  
**01/530 78 44** za **brezplačni ogledni izvod**  
in se sami prepričajte ali izpolnite naročilnico  
na **[www.vzajemnost.si](http://www.vzajemnost.si)**.

**Letna naročnina je samo 23 evrov!**

Zavod Vzajemnost, Dunajska cesta 109, 1000 Ljubljana.





me udari, uščipne, na svoj način pove, da je tu. Enako ravna z osebjem in dobi povratno informacijo, običajno kaznovanje. Ve tudi, kdaj jo kdo draži, se norčuje ali ignorira.

Ko pridem in jo vprašam »mama greva na kavo?« in reče »ja«, je to ena redkih besed, ki jih še smiselno uporabi. Vendar čutim, kako je vesela, ker jo peljem ven, pod drevesa, hranit golobe, na piknik za orientirane stanovalce doma, kamor z dementnega in negovalnega oddelka ne morejo. Zaposleni jih nimajo časa peljati. Ne ve, da mi v domu povedo, da niso zadolženi za družabnost oskrbovancev.

Peljem jo ven iz prostorov, kjer brezciljno tavajo druge mame in očetje, ki imajo demenco. Iz prostorov, kjer ležijo tisti sami, ki so jim skoraj edini obiski negovalke in sestre, ki jih hodijo preoblačiti in hraniti. Redno, trikrat na dan. Vsaj za nekaj ur stran od tistih, ki životarijo in umirajo sami.

Vem, to je le ena zgodba, ene od oskrbovank doma. Vsak ima svojo zgodbo in tega nikoli ne bi smeli pozabiti. Da so oskrbovanci ljudje, ki so tej družbi nekaj doprinesli, in da jih noben zakon, pravilnik ali predpis, ki je v skladu z ustavo, ne more in ne bi smel šteti za manjvredne člane te družbe in jim ne bi smel vzeti nobene od osnovnih človekovih pravic. So enakopravni in enakovredni člani te družbe, pa čeprav jim mlada generacija menja plenice trikrat na dan.

Sedaj ne ve, da ima za nohti lastno blato in ko o tem govorim s "higieničarko" v domu, pravi »da je to le vnašanje lastnega vase«. Zaudarja po urinu in ne ve, da ji pripada kopanje na dva do tri tedne. Ne ve, kaj so kadrovske normativi. Na lastni koži in v duši pa občuti, kdaj so prazniki in nedelje ali popoldnevi, ko sta na oddelku 2,5 osebi, zadolženi za vso oskrbo in nego 35 oskrbovancev.

Svojci vidimo, kako osebje po celodnevnem delu na dementno-negovalnem oddelku izgoreva. Vidimo, da ni razlike v delu negovalke in medicinske sestre. Vsi morajo delati vse, s tem da imajo medicinske sestre še odgovornost za zdravstveno oskrbo in nego. Nega in oskrba šepata že ob rednih delovnih dopoldnevih, ko je prisotna kakšna negovalka ali sestra več.

Ko sem ugotavljala, koliko časa potrebuješ, da oskrbovanca brez velike naglice, ki jo dementni tako težko prenašajo, pripraviš za spanje, mi je bilo jasno, da je osebja za tovrstno nego absolutno premalo. In ker ga je, kolikor ga je, prihaja do poškodb, grobosti, slabe volje, površnosti, do kršenja človeškega dostojanstva. Naj podkrepim trditev: če za higieno ust pred spanjem potrebujemo povprečno 5 minut za vsakega oskrbovanca, sta za to opravilo pri 35 oskrbovancih potrebni dve uri. In lahko nadaljujem: 5 do 10 minut za previjanje, 5 minut za preoblačenje, 2 minuti za pripravo postelje, umivanje rok, sekundo za prijazen »Lahko noč«.

In koliko časa je potrebno za pripravo hrane, razdelitev obrokov, pomoč pri hranjenju, ki jo potrebuje več kot polovica oskrbovancev tega oddelka? Tu so še tisti s sondami, razdeliti je treba zdravila in poskrbeti, da jih bodo zaužili itd. Ne vem, kdo lahko trdi, da zadoščata za takšno nego 35 oskrbovancev le 2 osebi in pol?

Delo medicinskih sester ni prav nič drugačno od dela negovalk. Vsi so samo negovalci, slabi ali dobri, s to razliko, da dobri hitreje izgorijo.

Ne vem, če osebju manjka zgolj izobraževanje, vsekakor marsikomu manjka človečnosti, empatije. Popolnoma bi razumela, da so človečnost izgubili ob naporih vsakdana, a tega kot hčerka ne smem in ne morem sprejeti. Nekoč sem ob pogovoru z negovalko slišala komentar »saj tako niso za nobeno rabo. Samo jejo, odvajajo (uporabila je drugo besedo) in spijo«, pa ni slaba negovalka. Opisala mi je samo svoje področje dela. Veliko oskrbovancev živi v svojem svetu in včasih pomislim, da je to zanje sreča. Vem pa, da bi se hitreje kaj spremenilo na bolje, če bi se znali in zmogli postaviti zase. Brez kančka dvoma trdim, da osebje ob teh pogojih dela le še z oskrbovanci in ne za oskrbovance.

*Hčerka osebe z demenco, 2003*

## Prolog:

Starejšim ljudem mora biti omogočeno, da živijo polno, zdravo, varno in zadovoljno življenje, kjerkoli že so in v kakršnem koli stanju so. Zagotoviti jim je potrebno varstvo in nego, ki ju potrebujejo. Poskrbeti moramo, da bo starost za vse ljudi materialno in duhovno bogato življenjsko obdobje. Problemi, ki nastajajo kot posledica nerealnih kadrovskega normativov v domovih za starejše na negovalnih in oddelkih za dementne, vsekakor ne bi smeli ostati za zaprtimi vrati domov in biti zgolj skrb tistih, ki vodijo domove za starejše. Obravnavani bi morali biti čim širše, aktivnosti bi morale biti stalne in teči neprenehoma. Zavedati se moramo, da ne gre le za izboljšanje trenutnega stanja in gašenje požara, temveč za zasnove za prihodnost.

Le skupaj bomo lahko kaj premaknili.

Sodelovanje delavcev domov in svojcev se nam zdi nujno. Ena od oblik takega sodelovanja je svet svojcev, ki pa ga večina domov za starejše nima. Tudi vprašalniki in ankete v domovih, namenjeni

oskrbovancem in svojcem, bi morali biti pogostejša oblika medsebojnega povezovanja in razreševanja problemov. Povratne informacije in predlogi oskrbovancev in svojcev bi morali biti stalna praksa.

K orientiranosti pa tudi zblizanju oskrbovancev in svojcev veliko pripomorejo pripombe z imenom, priimkom in delovnim področjem zaposlenih. Tudi tablica z imeni zaposlenih na posameznih oddelkih bi pripomogla k bolj osebnim odnosom med stanovalci in osebjem. K izboljšanju počutja in bivanja v domovih lahko veliko pripomorejo prostovoljci. Domovi nimajo dovolj zaposlenih, da bi nepomičnim in ljudem z demenco vsaj občasno omogočili bivanje na prostem, v naravi ali udeležbo na domskih prireditvah, vsakodnevni klepet ob kavi ali čaju tudi s tistimi, ki so 24 ur v postelji. Pomoč prostovoljcev bi bila dobrodošla tudi z dejavnostmi in družabnostjo na varovanih in drugih oddelkih.

*Prostovoljci projekta RESje*

# Izobraževanje koordinatorjev prostovoljcev

Brez izobraževanja ni uspešnega prostovoljstva. Tega se še kako zavedajo vsi, ki aktivno sodelujejo v projektu Starejši za višjo kakovost življenja doma. Meseca marca bo v hotelu Delfin v Izoli vsakoletno izobraževanje, skladno s pogodbenimi obveznostmi z Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in FIHO, ki sofinancirata ta izredno pomemben in uspešen projekt Zveze društev upokojencev Slovenije.

Izobraževanje poteka ves dan in je za udeležence, ki niso več rosno mladi, precej zahtevno, saj poteka ves dan, z odmorom za kosilo. Program izobraževanja je namenjen društvenim in pokrajinskim koordinatorjem, ki morajo med letom organizirati in izvesti izobraževanja društvenih prostovoljcev. Namen prostovoljskega projekta Starejši za starejše (SzS), ki letos obeležuje 12. leto uspešnega delovanja, je spoznati potrebe po pomoči starejših, ki živijo doma, organizirati in izvesti potrebno pomoč, seznanjati lokalno skupnost o kakovosti življenja starejših in vzpostaviti stik z javnimi službami in nevladnimi organizacijami. Za ilustracijo le

nekaj podatkov o delu 3.400 prostovoljcev med letoma 2004 in 2015. Opravili so 159.066 prvih obiskov pri starejših, ki so dopolnili 69 let, in 573.821 ponovnih obiskov. Skoraj 229.000 upokojencem so nudili različne oblike pomoči v okviru DU ali drugih organizacij in opravili več kot 6,8 milijona ur prostovoljnega dela, ovrednotenega na skoraj 42 milijonov evrov. Obiskali so 65,5 odstotka starejših od 69 let. Kljub pomanjkanju sredstev za izobraževanje in materialne stroške prostovoljcev, so lani nudili pomoč kar 1.868 osebam več kot leto prej. Nudili so jim 4.363 pomoči več in kar 13.059 storitev več kot leta 2014.

Cilji, o katerih bodo med drugim govorili na izobraževanju v Izoli, so: vključiti vse starejše od 69 let, profesionalizacija na pokrajinski ravni, sistemska rešitev financiranja na lokalni ravni in na podlagi programa izdelati oceno kakovosti socialnega in zdravstvenega stanja na lokalni ravni. Posebno pozornost bodo namenili tudi pereči problematiki pridobivanja novih prostovoljcev.

## Povabilo vsem društvom upokojencev Slovenije na aktivno druženje: »GIBANJE STAREJŠIH – 2016«

- Koordinatorji: posamezne PZDU
- Izvajalsko organizacijska okolja: DU in po možnosti pridruženi lokalni partnerji
- Akcije se izvede prostovoljno, organizirano in varno
- Zmagovalci: vsi udeleženci

**Vabljeni:** člani DU, drugi lokalni upokojenci (dan odprtih vrat DU) in ostale generacije

### PROGRAM AKCIJ »GIBANJE STAREJŠIH – 2016«

- **Dan pohodništva – ZDUS:** nosilec organizacije DU
- termin: **zadnja sobota v maju 2016**
- **Dan kolesarjenja – ZDUS:** nosilec organizacije DU
- termin: **zadnja sobota v juniju 2016**
- **Dan plavanja – ZDUS:** nosilec organizacije DU – partnerji
- termin: **zadnja sobota v juliju 2016**
- **Dan nordijske hoje – ZDUS:** nosilec organizacije DU
- termin: **zadnja sobota v septembru 2016**

- **Dan teka na smučeh – ZDUS:** nosilec organizacije DU – partnerji

**termin: 17. 12. 2016 ali 28. 1. 2017**

**VSE AKCIJE SO »ODPRTE«, ZAŽELENE IN NEZAVEZUJOČE!**

**Komisija naproša vse organizatorje akcij, da na ZDUS (tajnistvo@zdus-zveza.si) posredujejo podatke o izvedeni akciji: vrsta akcije, datum izvedbe in število udeležencev.**

V kolikor vam predlagani termin ne ustreza, določite drugega. **Priporočamo, da skušate poiskati tudi ustrezne soizvajalce v lokalnem okolju (medgeneracijske povezave in društva, ŠD, TD, ZD, lokalna skupnost) oziroma izvedete akcije samo v okolju svojega DU.**

**HOČEMO, ZNAMO IN ZMOREMO – SKUPAJ!**

**»GIBANJE JE ŽIVLJENJE IN ŽIVLJENJE JE STARANJE«**

*Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo*

## Obvestilo PZDU in društvom upokojencev

### Razpis državnih športnih iger upokojencev Slovenije za leto 2016

Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo razpisuje državne športne igre upokojencev Slovenije za leto 2016 v naslednjih panogah:

- Balinanje
- Streljanje z zračno puško
- Lov rib s plovcem
- Kegljanje s kroglo na vrvici
- Kegljanje
- Šah
- Pikado

Posamezne pokrajinske zveze naj svoja društva (predvidene izvajalce) prijavijo do konca februarja 2016. Prijave opravite na predpisanem obrazcu, na katerem morate navesti točen datum izvedbe, da ne bi prišlo do podvajanja tekmovanj. Obrazec je skupaj s pravili športnih iger objavljen na spletni strani ZDUS,

posredovan je bil tudi po elektronski pošti. Prijave s pripisom (športne igre 2016) je potrebno poslati na ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana.

Komisija bo nosilce državnih prvenstev izbrala izmed prijavljenih na plenarni seji po preteku razpisa. Izbran bo najboljši ponudnik, kot veleva 4. člen pravil. Komisija bo pri izboru upoštevala zastopanost pokrajin v preteklem obdobju, državna prvenstva pa bo potrebno izvesti med septembrom in oktobrom 2016.

Kotizacija za vsako nastopajočo osebo je 10 eur, prispevek ZDUS pa bo znan šele v drugi polovici leta 2016.

*Predsednik komisije, Predsednik ZDUS,  
Mihael Prosen, Anton Donko*



# Dostopnost do kulture za vse

Januarja je vrata odprla prenovljena palača Narodne galerije v Ljubljani. Gre za eno najimpozantnejših stavb iz leta 1896, ki je še kot Narodni dom po načrtih praškega arhitekta Františka Škabrouta gostila številna društva in njihove družabne dogodke, gledališke predstave in še marsikaj. Z razstavami in likovnimi presežki se je pričela ponasati leta 1928, ko se je v prostore tedanjega Narodnega doma preselila Narodna galerija s prvo razstavo slovenskih slikarjev.

Tri dni po slovesnem uradnem odprtju je bila javnost pozvana na brezplačen ogled prenovljenih prostorov, stalnih zbirk in gostu-

jočih razstav. Direktorica dr. Barbara Jaki v izjavah za javnost ni skrivala navdušenja nad množico obiskovalcev, saj jih je prišlo veliko več, kot so pričakovali. Gre to pripisati dejstvu, da je bil za ogled zagotovljen prost vstop, ki ga sicer ponujajo tudi ob drugih dnevih, ali pa gre zgolj za spretno marketinško potezo, na račun katere muzeji in galerije danes tekmujejo v uspešnosti beleženja obiska? Ne glede na to lahko to lepo gesto vsekakor interpretiramo kot dober zgled za povečanje dostopnosti do kulture za vse. Kot lahko beremo v poročilu evropskega programa Kultura z naslovom *Dostopnost do kulture – analiza politik* (2015), »dostop do kulture ni privilegij in ... brezplačna udeležba v kulturnem

življenju je pravica vsakega človeka«. Vse kulturne institucije morajo okrepiti svoje poslanstvo »javne vrednosti kulturnega dobra«, ki med drugim pravi, da naj zbirke predstavijo in postavijo na ogled za vse državljane.

Socialni učinki kulturne participacije so številni, saj ta omogoča vključevanje v družbo, v kateri je potrebno za prispevek k razvoju slovenskega kulturnega prostora dati priznanje tudi starejšim. Pozdravljamo pobudo Narodne galerije in drugih kulturnih ustanov, ki organizirajo dneve odprtih vrat, brezplačne ogleda in podobno. S tem omogočijo tudi tistim starejšim, ki nimajo denarja za redno obiskovanje muzejev in galerij, da preživijo nekaj uric v družbi razstav, muzejskih podob in drugih kulturnih dobrin. S širjenjem dostopnosti do kulturnih vsebin bo marsikatera preživeta urica v starosti še kako bogatejša, zato pozivamo kulturne ustanove, da večkrat odpro svoja vrata za brezplačne obiske, vas, spoštovani upokojenke in upokojenici, pa spodbujamo: izkoristite vsako ponujeno priložnost, pojdite v muzeje, galerije, gledališča, kino ...!

Dijana Lukić

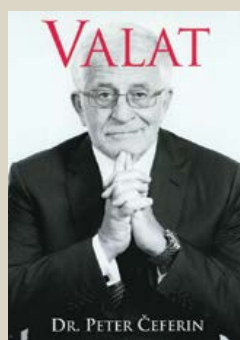


## Bralnica Zdus plus priporoča

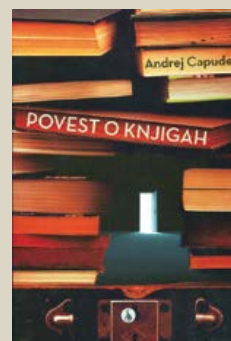
Tone Partljič  
*Sebastjan in most, roman*



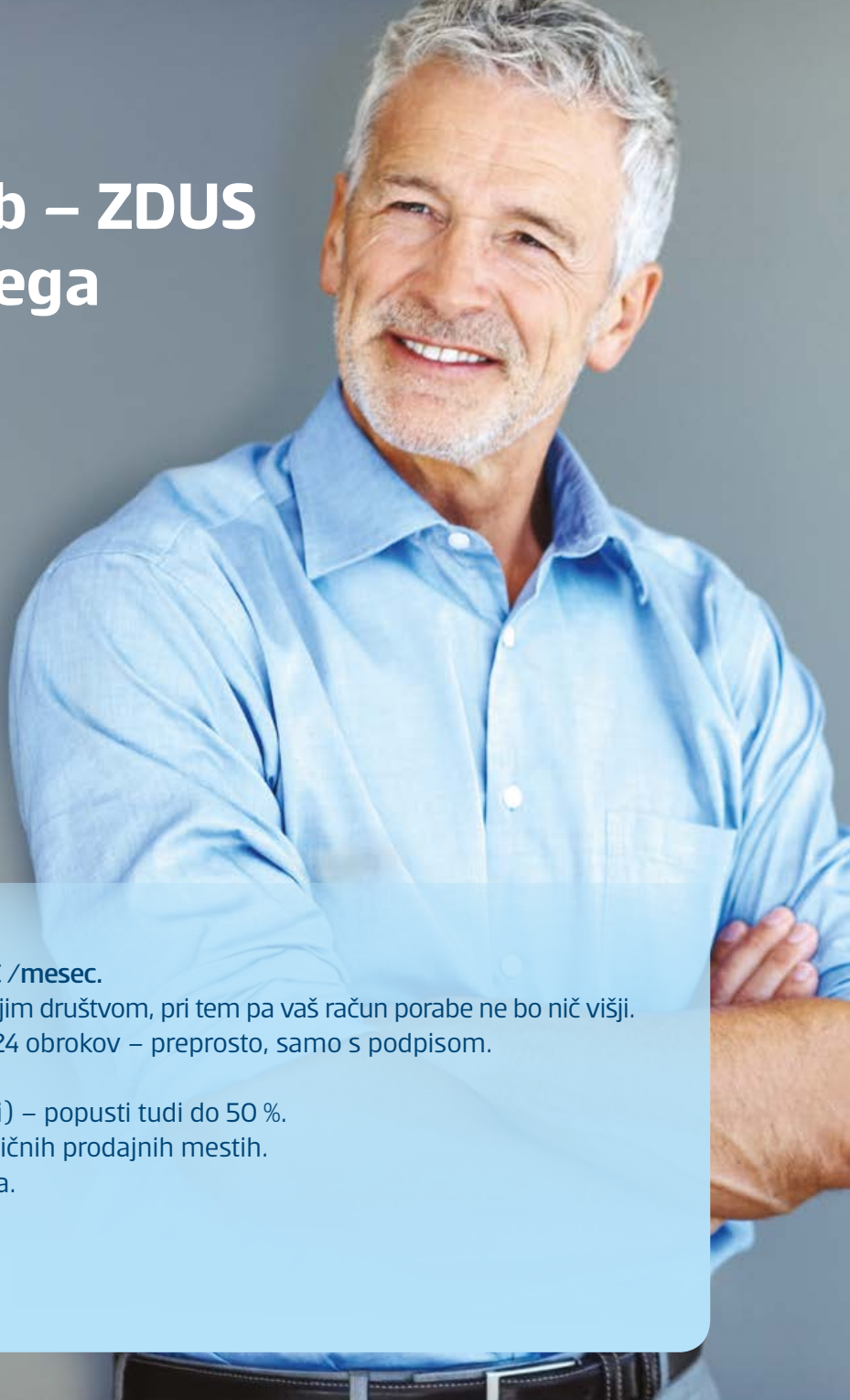
dr. Peter Čeferin  
*Valat, avtobiografija*



Andrej Capuder  
*Povest o knjigah, eseji*



# Kartica Diners Club – ZDUS preprosto za vsakega upokojenca!



- Članarina znaša za prvo leto uporabe 1,5 € /mesec.
- Z vsakim nakupom s kartico pomagata svojim društvom, pri tem pa vaš račun porabe ne bo nič višji.
- Omogoča vam nakup na obroke od 2 do 24 obrokov – preprosto, samo s podpisom.
- Omogoča vam nakupe na obroke v tujini.
- Nagradne točke (1 EUR – 2 nagradni točki) – popusti tudi do 50 %.
- Vsak mesec nove akcije in popusti na različnih prodajnih mestih.
- Brez zamenjave banke in tekočega računa.



## PRIJAVNICA:

Da, želim kartico Diners Club ZDUS.

Naziv društva upokojencev:

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna št. in kraj:

Tel.:  e-naslov:

Datum rojstva:  Davčna št.:

Podpis prosilca:

X

## KARTICA DINERS CLUB – ZDUS PREPROSTO ZA VSAKEGA UPOKOJENCA!

Pridružite se več kot 58.000 zadovoljnim uporabnikom kartice Diners Club.

S podpisom potrjujem verodostojnost navedenih podatkov in se strinjam, da mi podjetje Erste Card d. o. o., na navedeni naslov pošlje neaktivirano plačilno kartico Diners Club ZDUS. Po prejemu ponudbe za članstvo se bom sam/a odločil/a ali bom le-to izpolnil/a in dostavil/a dodatno dokumentacijo. Soglašam, da Erste Card d. o. o. osebne podatke s te prijavnice obdeluje za namen priprave ponudbe za plačilno kartico Diners Club ZDUS. Hkrati se izrecno strinjam, da podjetje Erste Card d. o. o. z menoj vzpostavi stik preko zgoraj navedene kontaktne številke, z namenom pojasnil o ponudbi Erste Card d.o.o.

Izpolnjeno prijavnico pošljite na sedež podjetja Erste Card, d. o. o., Dunajska 129, 1000 Ljubljana ali skenirano pošljete prek elektronske pošte na naslov: [info@erstecard.si](mailto:info@erstecard.si).