



Kje in kako lahko dobijo družinski oskrbovalci znanje in oporo za svoje delo?

Na Inštitutu Antona Trstenjaka nudijo izobraževanje in oporo družinskim oskrbovalcem že deset let. Usposobili in povezali so več sto svojcev in drugih neformalnih oskrbovalcev starih ljudi, kateri že potrebujejo pomoč ali jo bodo potrebovali v bližnji prihodnosti. Usposabljanje poteka v obliki tečaja, ki se nato nadaljuje v skupini za samopomoč, to je v krajevnem *klubu svojcev*, pod vodstvom prostovoljcev. Klub svojcev nudi trajen prostor za izmenjavo dobrih izkušenj in za reševanje izzivov, ki jih prinaša oskrba na domu neformalnim oskrbovalcem. Udeležujejo se ga tisti družinski oskrbovalci, ki to želijo; srečanja običajno potekajo enkrat mesečno po dve uri na istem kraju in ob istem času, kot je bil tečaj.

Vabimo vas na tečaj

DRUŽINSKA OSKRBA STAREJŠEGA SVOJCA

Tečaj je namenjen svojcem ali družinskim oskrbovalcem starejših onemoglih ljudi.

Družinski oskrbovalci so svojci, ki brezplačno najmanj pet ur tedensko oskrbujejo ali negujejo svoje stare družinske člane; med družinske oskrbovalce štejemo tudi sosede, prijatelje, prostovoljce in druge neformalne in brezplačne oskrbovalce na domu.

Oskrbovanje starega človeka v družini in sožitje več generacij v njej je danes zelo zahtevna naloga.

Tečaj prirejamo zato, da bi stari ljudje in njihovi svojci v družini doživeli čim več lepih trenutkov, svojci, ki jih oskrbujejo, pa to svoje zahtevno delo opravljali čim lažje.



MOJ BLIŽNJI SE STARA IN POTREBUJE POMOČ

Življenje je kvalitetno, če ima človek poskrbljeno za svoje materialne potrebe in če živi v lepih medčloveških odnosih. Na stara leta postane oboje še bolj pereče, kakor v mladih in srednjih letih, saj človek postaja v marsičem odvisen od mlajših. Ljudje smo med seboj odvisni, pa naj si priznamo ali ne. Življenje in medčloveško sožitje je največ, kar imamo, zato se nam splača potruditi, da je kakovostno.

Nihče si ne more narediti lepega življenja sam, brez pomoči drugih. Medsebojna pomoč med generacijami se zelo splača, saj, kot pravi pregovor, se v življenju vse dobro in vse nespametno človeku vrača in plača.

Po upokojitvi je človek ponavadi še veliko let zelo pri močeh, tako da povsem samostojno skrbi zase in veliko naredi tudi za mlajše - v razvitih deželah je tri četrtine upokojencev takih. Vsi pa potrebujejo lepo sožitje in stike z mlajšimi, da lahko živijo polno človeško življenje. Lepe medčloveške odnose si vsi želimo in jih potrebujemo kot vsakdanji kruh.

V visoki starosti ali že prej pa se večina ljudi sreča z boleznijo in onemoglostjo. Tedaj človek potrebuje pomoč drugih. Nekateri jo najdejo v domu za stare ljudi, večina pa si želi biti čim dlje ali do konca življenja doma.

Domači, ki skrbite za starejše svojce sami ali s tujo pomočjo, opravljate zahtevno in nenadomestljivo delo. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje je razvil tečaj, na katerem nudi informacije in veščine, ki jih družinski oskrbovalci najbolj potrebujejo pri oskrbi starejšega družinskega člana.



SVOJCI STAREGA ČLOVEKA IMAJO SVOJE STISKE

Oskrba starega človeka je zahtevno delo. V domovih za stare ljudi poklicno skrbijo za stanovalce številni uslužbenci in strokovnjaki. Pri starih ljudeh, ki pešajo in živijo doma, vse to opravijo domači ob svojem rednem delu z veliko mero družinske ljubezni, morda z nekaj malega tuje pomoči. Delo pa jih vseeno izčrpava; zato je glavno vprašanje, kako bi ob težki oskrbi bližnjega tudi bližnji oskrbovalci človeško napredovali.

Ob pogledu na pešanje svojca se v človeka vsesava tudi strah pred lastnim staranjem. Zato se lahko zgodi, da začne nelagodno ali nestrpno doživljati ostarelega svojca in njegovo obnašanje, ne da bi se tega prav zavedal. Pogosto se tudi dogaja, da smo ljudje nemočni, da bi se lepo pogovarjali s človekom, ki telesno, predvsem pa duševno peša.

Kakšna je vsebina in kako potekajo tečaji družinske oskrbe starejšega svojca?

Srečanja potekajo 9 zaporednih tednov in trajajo do dve uri in pol v skupini, ki ima od 15 do 25 udeležencev. Udeleženci so povabljeni k aktivni udeležbi, kajti na teh tečajih smo vsi učitelji in vsi učenci, saj se vsi najlažje učimo iz dobrih osebnih izkušenj. Na vsakem srečanju pa je tudi eno predavanje iz področij: razumevanje starosti, komunikacija s starim človekom, demenca, nega, izgorelost oskrbovalca, kako v primeru, če starega človeka ni več mogoče oskrbovati doma, umiranje in žalovanje. Tečajniki prejmejo tudi priročnik *Družinska oskrba starejšega svojca*. Če je le mogoče, sodelujejo na tečaju krajevna patronažna sestra in drugi strokovnjaki.