

6. oktober Evropski dan neformalnih oskrbovalcev: Danes ti, jutri jaz – Danes ti skrbiš zame, jutri jaz zate. Oskrbovanje je naša skupna vrednota.

Oskrbovanje je naša skupna vrednota

V zadnjih dveh letih veliko govorimo o zakonu o dolgotrajni oskrbi. Gre za nov in pomemben socialni steber, ki ga uvajamo z nekaj zamude, a kljub temu predstavlja velik korak naprej. Vendar pa je treba poudariti, da oskrba ni le zakon – je del človeškega bistva.

Od nekdaj skrbimo drug za drugega: ko bližnji opeša, zboli ali se poškoduje, zanj skrbimo. To nas ohranja pri življenju in nas dela ljudi. Dr. Jože Ramovš je zapisal: *Še sreča, da sem odvisen od drugih!* Zdrava odvisnost pomeni, da se medsebojno potrebujemo, dopolnjujemo in skrbimo drug za drugega.

Vsaka priložnost, da poskrbimo za nekoga – naj bo to otrok ali starejši, ki zaradi bolezni potrebuje pomoč – je tudi priložnost, da se učimo solidarnosti. Te se ne da osvojiti iz knjig, ampak le skozi konkretno skrb za nemočne in ranljive. Prav oni nas učijo tudi sprejemati pomoč, ko jo bomo sami potrebovali. In prav v tem dajanju in sprejemanju pomoči se razodeva naše človeštvo – človek ob človeku.

Ta skrb za naše starše, otroke, može, žene, brate, sestre, sosede in druge bližnje nam je tako samoumevna, da pogosto niti ne pomislimo, da smo s tem prevzeli novo vlogo – vlogo družinskega oziroma neformalnega oskrbovalca. To je po eni strani dobro, saj kaže, da imamo v družbi globoko zakoreninjeno prepričanje, da je skrb nekaj naravnega – kar tudi je.

Po drugi strani pa prav ta samoumevnost predstavlja težavo: če človek ne prepozna svoje nove vloge, pogosto ne poišče podpore in informacij, ki bi mu olajšale oskrbo. Ne pomisli niti, da je del velike skupine ljudi v podobnem položaju – v Sloveniji danes vsaj vsak deseti človek oskrbuje svojega bližnjega – skupine, ki bi mu lahko nudila oporo. In ker družba te vloge še ne prepozna dovolj jasno, zaostajajo tudi sistemske oblike podpore za tiste, ki se pogosto nenadoma znajdejo v vlogi neformalnega oskrbovalca: zanesljivi viri informacij, možnosti izobraževanja, mreže za samopomoč, psihosocialna podpora in možnost oddiha.

Zakon o dolgotrajni oskrbi prinaša številne potrebne rešitve na področju dolgotrajne oskrbe in ljudi, ki doma oskrbujejo koga izmed svojih bližnjih posredno podpira, saj njihovim bližnjim omogoča boljšo podporo doma – od možnosti dolgotrajne oskrbe na domu, storitev za krepitev samostojnosti, e-oskrbe, do denarnega prejemka in dnevnega varstva. Obenem omogoča tudi prehod v dom starejših občanov in to, da bo del družinskih oskrbovalcev lahko zaposlen kot oskrbovalec družinskega člana. A velika večina bo za svoje bližnje še naprej skrbela zunaj teh oblik, preprosto zato, ker bo poleg formalnih storitev takšna pomoč vedno potrebna. Prav ta večina pa v naši družbi – in posledično tudi v zakonodaji – še vedno ni dovolj priznana in podprta.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka že vrsto let delamo z in za družinske oskrbovalce. Ustanovili smo Facebook skupino *Družinski oskrbovalci*, razvili Usposabljanja za družinske in druge neformalne oskrbovalce ter spodbujamo oblikovanje skupin svojcev po načelu samopomoči. Pod okriljem Inštituta deluje tudi Slovensko združenje neformalnih oskrbovalcev. Vključitev vanj je brezplačna in brez obveznosti; informacije: oskrbovalec@iat.si ali tel. 064/299-599.





SLOVENSKO ZDRUŽENJE
DRUŽINSKIH IN DRUGIH
NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Pomembno pa je, da vsak od nas prispeva tudi svoj delež k oskrbi: da v okolici prepoznamo tiste, ki skrbijo za bližnje, da drug drugega vprašamo, kako si lahko pomagamo, da sprejmemo pomoč, ko jo potrebujemo – hvaležno, ne z odporom – in da oskrbo živimo po svojih močeh. Prepoznamo, podprimo in dajmo priznanje tistim, ki oskrbujejo. Danes si namreč lahko to ti, jutri bom morda jaz!

Ana Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Vsakdanost, pomen in predvsem neprecenljivo vrednost oskrbe lepo pokaže tudi Mijina osebna izkušnja:

Moje ime je Mija. Skrbim za svojega moža, ki ima multiplo sklerozo. Ne more več hoditi, čedalje težje pa uporablja tudi roke. Njegova bolezen vztrajno napreduje.

Pomagam mu pri vstajanju iz postelje, oblačenju, osebni higieni, hranjenju. Skrbim, da ne ostane zaprt v svojem svetu in gre še vedno med ljudi. Peljem ga na sprehod, v trgovino, na pevske vaje, koncert, v cerkev – kamorkoli si želi. Pomembno mi je, da se počuti kot človek, partner, oče. Da ohranja svoje dostojanstvo, občutek lastne vrednosti in samostojnost, kljub vsemu, kar mu je vzela bolezen. Vedno se mi zahvali za pomoč. Vesela sem, kadar je nasmejan, zgovoren in zadovoljen.

Zakaj vse to počnem? Zato, ker ga imam rada. Ker sva skupaj že veliko doživela in ker želim, da njegov vsakdan, četudi poln izzivov, ostaja poln lepih trenutkov. Vem, da bi on storil enako zame, če bi bila situacija obrnjena. Pogosto je težko, a ne dovolim, da bi me to zlomilo. S podporo vseh, ki pomagajo, je skrb lažja in bolj obvladljiva.

Verjamem, da skrb za bližnje ni le dolžnost. To je tisto, kar nas povezuje in dela boljše. Pomembno je, da vztrajamo ob človeku v dobrem in slabem. Iskreno verjamem, da se dobro z dobrim vrača. Danes jaz pomagam, jutri pa bo morda nekdo drug pomagal meni.

Ob vsej skrbi poskušam poskrbeti tudi zase. Vesela sem, da lahko še vedno opravljam svoj poklic in prispevam k skupnosti, ohranjam stike z bližnjimi, obiskujem terapevtsko skupino, hodim v gozd. Le s »polnimi baterijami« lahko ostanemo močni in prisotni ob svojih bližnjih.



Inštitut Antona Trstenjaka
za gerontologijo in
medgeneracijsko sožitje