

KRATKE ZGODBE OSKRBE



Inštitut Antona Trstenjaka
za gerontologijo in
medgeneracijsko sožitje



SLOVENSKO ZDRUŽENJE
NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV



“

Verjamem, da skrb za bližnje ni le dolžnost. To je tisto, kar nas povezuje in dela boljše... Danes jaz pomagam, jutri pa bo morda nekdo drug pomagal meni.

Mija



DANES TI, JUTRI JAZ

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.

- Mija



“

To počnem, ker imam
mamo rada, ker jo
spoštujem, ker ji želim
pomagati in ker je tudi
ona izrazila željo, da ji
pomagam saj želi čim
dalj časa ostati doma.

Ladi



DANES TI, JUTRI JAZ

Moje ime je Ladi. Oskrbujem svojo mamo, občasno bivšo taščo in teto. Mami zjutraj pomagam pri vstajanju, oblačenju, poskrbim za osebno higieno ter pripravim in postrežem zajtrk. Čez dan zanjo opravim nakupe, pospravim stanovanje, ji skuham in postrežem kosilo, jo odpeljem z invalidskim vozičkom na sprehod ali pa z avtom na izlet, se z njo pogovarjam in jo spodbujam, da mi kaj pove iz svoje mladosti in v kolikor zmore z mojo pomočjo vstane in naredi ob podpori kakšen korak v stanovanju. Zvečer ji pripravim in postrežem večerjo, po večerji pa ji ponovno pomagam pri osebni higieni, preoblačenju in ji pomagam v posteljo. Kadar potrebuje zdravstveno oskrbo, jo peljem k zdravniku, peljem jo tudi k frizerju ali pedikerju, na njeno željo poskrbim, da jo obiščejo prijatelji in znanci ali pa ji pomagam, da jih pokliče po telefonu.

Bivši tašči in teti občasno pomagam pri osebni higieni, pri prevozih k zdravniku in manjših gospodinjskih opravilih. **To počnem, ker imam mamo rada, ker jo spoštujem, ker ji želim pomagati in ker je tudi ona izrazila željo, da ji pomagam saj želi čim dalj časa ostati doma.** Za mamo rada skrbim, ker pa potrebuje čedalje več pomoči sem tudi sama čedalje bolj utrujena. Želim si, da bi se občasno sama lahko odpočila, saj bi spočita ponovno mamo lažje oskrbovala. Pogrešam občasno tujo pomoč na domu, ki pa je na žalost čedalje težje dostopna.

- Ladi



“

To počnem, ker jo imam rada, ker vedno govori pripetljaje iz svoje mladosti in kakšne življenjske modrosti.

Petra



DANES TI, JUTRI JAZ

Moje ime je Petra. Stara sem 15 let in skrbim za svojo staro mamo, ki je na postelji. Težko vstane, po stopnicah ne more več hoditi in ne more več ven iz hiše. Prinesem ji kosilo, zamenjam ji plenico, ostrižem jo, kakšno malenkost ji prinesem iz trgovine, rada ji prinesem sveže rože z vrta ali travnika.

To počnem, ker jo imam rada, ker vedno govori pripetljaje iz svoje mladosti in kakšne življenjske modrosti. Včasih mi da kakšno čokolado. Pri njej berem kakšne vice iz časopisov, potožim ji o šoli ali svojih ljubezenskih težavah ali jo vprašam za kakšen kuharski nasvet. Vedno mi zna dobro svetovati in mi ne teži tako kot mami in ati. Sicer vedno pove, da bo kmalu umrla, česar pa si ne ženem k srcu, ker to ponavlja že več let. Tudi, ko bo umrla vem, da bo prišla v nebesa, ker je res kul ska stara mama.

- Petra



“
To počnem, ker čutim,
da je tako prav.
Marija



DANES TI, JUTRI JAZ

Moje ime je Marija. Skrbim za prijateljico, pomagam ji pri družabništvu. Vskočim, ko so njeni svojci dlje časa odsotni oziroma potrebujemo pomoč. **To počnem, ker čutim, da je tako prav.**

- Marija



Poklical me je sosed moje mame, ki je živela 20 km stran na deželi. Zadnjih 10 let je živela sama. Začela se je čudno obnašati in obtoževati sosede, da ji kradejo, da hodijo v njeno hišo in ji delajo škodo. Prav videla je, kako ji vrta luknje v zid, prestavlja stvari...18 x je menjala ključavnico.

Spoznala sem, skozi njegovo srdito pripovedovanje, ga gre pri mamo za demenco. Bilo je težko verjeti in sprejeti. Pogosto se je tudi skregala z mano in ni govorila tudi mesec, dva z menoj.

Mama je sicer še skrbela zase, s prijatelji hodila v trgovino. Vedno je bila čista in urejena ter skrbna do živali. V tistem času sem ugotovila, da zapravlja preveč denarja oz, da denar izginja, tudi iz njenega računa. Prišla je celo v minus. K zdravniku ni hotela oziroma so ji napisali blagi kognitivni upad. Dve leti je bilo neverjetno. Dogajale so se stvari, ki jih tudi opisati ne morem. Vse dokler ni nekega dne pobegnila in smo jo iskali. To je bila kaplja čez rob. Moja hči je poklicala tako policijo kot tudi urgenco. Sama nisem zmogla. A takrat – s prisilno hospitalizacijo – so se šele začele stvari reševati.

Danes je v domu. Varna, nahranjena in prejema redno terapijo. Obiskujem jo kolikor le morem. 1 vikend na mesec jo vzamem tudi domov. **Zdaj je umirjena, hvaležna za vsako besedo, klic, obisk in kak priboljšek. Moja ljubezen do nje pa še vedno raste.**

- Brigita



“

Potreba po pomoči
se z leti spreminja. V
tem času smo se
tudi bolj povezali, saj
prej ni bilo časa.

Kristina



DANES TI, JUTRI JAZ

Več let skrbim za svoja starša stara 85 in 90 let na njunem domu, ki sta ga zgradila sama. Pred nekaj leti sta prenovila kopalnico in wc tako da je sedaj bolj dostopno njunim potrebam. **Potreba po pomoči se z leti spreminja. V tem času smo se tudi bolj povezali, saj prej ni bilo časa.** Mislim, da bi bil vsak oskrbovalec ne glede na status upravičen do pokritja osnovnih stroškov oz. nagrade.

- Kristina



“

To počnem ker mi je moja družina najpomembnejša. Prav tako pa sem mnenja, da se ob pomoči sočloveku lahko veliko naučiš in veliko dobiš nazaj – pa tudi če je to le nasmeh.

Klara



DANES TI, JUTRI JAZ

Z dedom sva že od mojega rojstva zelo povezana. Po babičini smrti pa je najina vez še močnejša. Že več let ima psihiatrično obolenje. Že tri leta živi sam in ker se stara potrebuje vedno več pomoči pri opravljanju določenih vsakodnevnih aktivnosti, kljub temu, da je fizično še zelo fit. Zato ga Večkrat na teden obiščem in mu pomagam pri nakupih ter določenih gospodinjskih opravilih. Predvsem pa se ob vsem tem veliko druživa in si drug drugemu stojiva ob strani. **To počnem ker mi je moja družina najpomembnejša. Prav tako pa sem mnenja, da se ob pomoči sočloveku lahko veliko naučiš in veliko dobiš nazaj - pa tudi če je to le nasmeh.**

- Klara



Skrb za starše nas oblikuje na poseben način – uči nas potrpežljivosti in tihe hvaležnosti. Včasih se v vlogi oskrbovalca znajdemo nenadoma, brez priprave, a prav skozi to izkušnjo se poglobimo v resnično bistvo odnosa – v spoštovanje in ljubezen, ki ne potrebuje velikih besed.

Ko se ozrem nazaj, se čas, ko sem skrbela za mamico, prelija v mešanico bolečine, hvaležnosti in nežnosti. Bila sem njena oskrbovalka, njena opora – a tudi takrat sem čutila, da je bila ona še vedno moja moč. Dnevi so bili dolgi, prepojeni z utrujenostjo in tišino, v kateri sva si pogosto izmenjali le pogled. V njem je bilo vse – razumevanje, bližina, ljubezen brez besed. Nesebično sem skrbela zanjo, a danes vem, da mi je prav ona v tistih trenutkih še vedno dajala več, kot sem ji jaz lahko dala. Dajala mi je mir, nežnost in občutek povezanosti, ki presega čas in prostor. Hvaležna sem ji za vse – za občutek varnosti, za spodbudo, da sem pogumna, za brezpogojno ljubezen, ki me spremlja še danes.

Zdaj svojo skrb namenjam očetu. Tudi on se s praznino sooča po svoje – tiho, ponosno, zanj značilno kljubovalno. Ob njem se učim drugačne bližine: takšne, ki spoštuje meje, a vseeno greje. Pomagam mu, kolikor dovoli, in v tem spoštovanju njegove narave čutim tiho zvestobo, ki pove več kot besede. Z mamico sva si bili bližje po srcu in duši, a prav zaradi nje danes znam videti nežnost tudi v tišini in ljubezen v spoštljivi razdalji. V teh drobnih, tihih trenutkih prepoznavam njeno trajno prisotnost – kot toplo nit, ki povezuje preteklost, sedanjost in vse, kar še pride.

- Barbara



“

Rada bi živela v svetu,
kjer je normalno, da si
ljudje medsebojno
pomagajo – in k temu
sem dolžna prispevati
svoj košček.

Ajda



DANES TI, JUTRI JAZ

Moja starša in moji sosede so vsi upokojenci, ki občasno potrebujejo pomoč - pri prevozu, pri nakupih v trgovini, pri delu na vrtu, včasih tudi pri skrbi za zdravje. Ne morem pomagati vsem in vedno, tega niti ne pričakujejo. Mi je pa v veselje, kadar lahko za njih naredim nekaj lepega. **Rada bi živela v svetu, kjer je normalno, da si ljudje medsebojno pomagajo - in k temu sem dolžna prispevati svoj košček.**

- Ajda



“

Največja moč mojih staršev je, da kljub bolezni in starosti še vedno želita živeti – največja moč mene pa da jim pri tem stojim ob strani.

Kristina



DANES TI, JUTRI JAZ

Družinski oskrbovalci nismo le pomoč – smo most med oskrbo in življenjem.

Ko skrbim za ostarela in bolna starša ter s sočutjem in naklonjenostjo sprejemam tudi ostarelega in dementnega tasta, ne čutim, da izgubljam čas ali da se žrtvujem. Vsak trenutek ob starših je dar – prinaša mi nove spomine, bližino in občutek povezanosti. To, da ju pogosto vozim k zdravniku, pomagam pri higieni in oblačenju, ju peljem na sprehod, obesim perilo, pospravim posodo, prinesem stvari iz trgovine ali da skupaj spijemo kavo in pojemo sladoled, ni samo pomoč – to je življenje samo.

Praktično vsak dan grem k njima. Za uro ali dve, včasih še več. Enako prihaja tudi moj brat, z njim si razdeliva opravke, da je obema lažje. Tako nam ostane več časa za druženje, pogovore ali pa da skupaj pogledamo kakšno oddajo na televiziji. Ob vsem tem imam službo in svojo družino, ki ji želim nameniti čas – sinu in možu. Hvaležna sem, da me mož pri tem podpira, sprejema situacijo in sodeluje. Tudi on ima ostarelega in dementnega očeta, ki mu skupaj namenjamo svoj čas in dobro voljo. Redno ga obiskujemo v domu, mu posvetimo čas, čeprav se ne da več pogovarjati. Pa se vseeno nasmejemo skupaj, vstopimo v njegov svet in s tem naredimo veliko dobrega. Že dobro leto je v domu, ker je zaradi prostorske in časovne dezorientacije tam zanj varnejše življenje.

In ja – pogosto pozno zvečer fizično, včasih tudi čustveno utrujena padem v posteljo. A občutek, da zmorem in da delam nekaj dobrega za svoje drage, je neprecenljiv. To me žene naprej in daje moč. Najmočnejši pa je občutek pomirjenosti – ker vem, da mi ne bo žal za nazaj in da si ne bom očitala, da česa nisem naredila, pa bi lahko. Zavedam se, da trenutni tempo življenja – tako fizično kot čustveno - ni tek na dolge proge in da je vsako leto, ki ga

skupaj obrnemo, darilo in velika sreča. Zato bom vztrajala, dokler bom zmogla sama – in dokler bodo zmogli moja dva ljuba starša in tast.

Dokler imamo starše, imamo dom. In zdaj, ko stojim ob mami, očetu in tastu, vem, da tudi jaz ustvarjam dom – ne le za njih, ampak tudi za mojega sina, ki ob vsem tem spoznava, kaj pomenita sočutje in odgovornost. Hvaležna sem možu, ker razume in sprejema, da se nam je v zadnjih dveh letih življenje spremenilo. Marsikaj je drugače, marsikaj je bilo treba prilagoditi ... a če pogledamo s perspektive družine in odnosov, so to dragoceni časi, ki nas izpolnjujejo, nam prinašajo osebno rast in dajejo zgled generacijam za nami.

Zato družinska oskrba v svojem najširšem pomenu ni breme. Je priložnost. Je način, da ljubezen in spoštovanje spremenimo v dejanja ter svojim bližnjim omogočimo ostati tam, kjer se počutijo varne in ljubljene – doma. Dokler gre. Ko ne gre več pa je moč v nas tudi sprejeti odločitev in poiskati bližnjemu starostniku varno nastanitev, kjer lahko ohrani svoje dostojanstvo.

Največja moč mojih staršev je, da kljub bolezni in starosti še vedno želita živeti – največja moč mene pa da jim pri tem stojim ob strani.

- Kristina