

## AKTIVNOSTI

- Pogovor, petje
- igranje družabnih iger (domino, štiri v vrsto, kartanje, človek ne jezi se...)
- ogledi fotografij domskih prireditev, osebnih, ipd.
- branje časopisov, revij, knjig in poslušanje
- šegave vaje za krepitev spomina
- gospodinjske aktivnosti (priprava napitka, npr. smuti, ledena kava..)
- druženje ob kavi izven enote
- sprehodi (na etaži, v domskem parku ali izven)
- učenje ročnih spretnosti
- druge aktivnosti, vezane na letni čas



Ustrezna socialna mreža pomembno vpliva na uspešno staranje, saj starejšim zagotavlja več podpore in jim pomaga nadomestiti izgube.

»V tretjem življenjskem obdobju lahko človek doživlja smisel življenja ob dobrih medčloveških odnosih. Prav na tem področju starejši velikokrat nimajo zadovoljenih potreb, zato so pogosto osamljeni, razočarani, nezadovoljni in starost doživljajo kot nesmiselno in brez cilja.«

V starosti postaja vse bolj pomembna potreba po globljem osebnem odnosu s soljudmi, po tesni povezanosti z nekim »svojim človekom«. Tudi če je ob starejšem množica ljudi, a nikogar ne doživlja kot »svojega«, se lahko počuti osamljenega.



## PROJEKT »KLJUČNA OSEBA«

v enoti Muretinci

*Ni toliko pomembno, koliko si star, pomembnejše je, kako si star. Vid Pečjak*



## 🌀 UVAJANJE PROJEKTA?

Naša ideja je, da bo vsak od zaposlenih stanovalcu, namesto nenehnega hitenja ponudil nekaj svojega časa skozi neko skupno aktivnost, ki je ni na urniku rednih aktivnosti, ki jih ponuja dom.

Vsak zaposlen bo dvema ali več stanovalcem, **na 30 dni nudil do 1 uro skupnega preživljanja časa** po predhodnem medsebojnem dogovoru.

Čas za izvajanje projekta si bo zaposleni planiral kadarkoli, vendar takrat, ko bodo opravljene vse druge delovne obveznosti.

Druženje oziroma aktivno preživljanje prostega časa bo različno in odvisno predvsem od zdravstvenega stanja in počutja stanovalca.

**Ključni pari** si bodo namenjali čas za pogovor, sprehod v naravo, kavo, prebiranje knjig, skupni čas lahko porabijo tudi za reševanje križank, masažo, kopanje, kratka odvisno od dogovora med stanovalcem in zaposlenim.

O izvajanju projekta bomo zaposleni vodili natančno evidenco, kdaj smo se družili s stanovalcem, kaj sta počela v času druženja in posebnosti, ki se bodo morebiti zgodile. Vsa opažanja bodo zapisovali v dnevnik. Dnevnik bosta redno pregledovala vodja enote in vodja tima. Ob prepoznavanju potrebe po pomoči v odnosu in pri koriščenju skupnega časa bosta zaposlenim ponudila pomoč. Po potrebi bosta vključila strokovno vodjo.

## 🌀 NAČRTOVANJE PROJEKTA

Večanje deleža starejše populacije nagovarja k novim metodam skrbi za stare – življenje pa mora zmeraj imeti prihodnost, vrednost in pomen. Kakovost storitev v institucionalni oskrbi se mora kontinuirano razvijati, saj se potrebe in pričakovanja uporabnikov spreminjajo.

Pri sestavi osebnih načrtov in načrtovanju storitev za stanovalce velikokrat zasledimo želje po kvalitetnejšem preživljanju časa z zaposlenimi. Zaposleni prav tako opažajo, da ni nikoli dovolj časa za postanek, pogovor in ustvarjanje zaupne klime.

Ljudje smo že v pradavnini živeli v skupnosti, kjer smo se dopolnjevali, se drug od drugega učili, drug drugemu pomagali, tudi prepirali ter se vsekakor skozi vse to izpolnjevali. Smo socialna bitja, ki potrebujemo drug drugega za to, da preživimo.

Projekt ključna oseba je priložnost, da drug drugega odkrijemo v spominih, v času, ki mineva in preko različnih aktivnosti s katerim presegamo poznan način življenja v domovih in normative, ki nas določajo pri našem delu. Najdemo novega zaupnika, zagovornika, spremljevalca, povezovalca in predvsem nekoga, ki mu lahko zaupamo.

Starejši potrebujejo stik z enim ali dvema »svojima človekoma«. To je lahko družinski član, prijatelj ali kdo drug, s komer zgradijo zaupen odnos.

## 🌀 NAMEN IN CILJ PROJEKTA

Z uvedbo projekta želimo odpreti prostor ljudem, da izstopijo iz okovanih in utesnjujočih vsakdanjih vlog in pokažejo svoj čut do sočloveka. Projekt odpira tudi priložnosti za našo ustvarjalnost, da je v domu tudi prostor, da sebi in drugim pokažemo, kaj vemo, kaj nas zanima, kaj se želimo naučiti in da pri tem nismo sami. Svoja razmišljanja, doživljanja, spoznanja in izkušnje pomembno in vredno izmenjati z ljudmi. Ko jih izmenjamo z ljudmi različnih generacij, različne starosti, dobijo še posebno vrednost. Drug od drugega se lahko veliko naučimo. Predvsem pa si v pristnem odnosu s sočlovekom bogatimo življenje.

S tem projektom želimo stanovalcem ponuditi naš čas, namenjen druženju z njimi. Z njim želimo krepiti moč in vpliv stanovalcev s ciljem kvalitetnega preživljanja njihovega časa.

