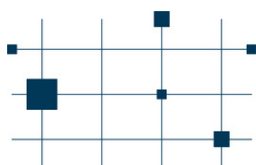




Domača oskrba

NOVIČNIK DRUŽINSKIH IN DRUGIH
NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Žiri, junij 2024



Slovenska mreža
starosti prijaznih
mest in občin



Kazalo



OSKRBA DOMA IN PO SVETU

Domača oskrba - plemenito, a zahtevno delo	4
10 priporočil ob začetku oskrbovanja	5
Implementacija zakona o dolgotrajni oskrbi	8

KORISTNE INFORMACIJE ZA OSKRBOVALCE

Intervju s koordinatorico pomoči na domu v Žireh	19
Tveganje za padce v domačem okolju	22

KAJ LAHKO STORIM ZASE?

Sedem vrst počitka	25
Knjiga Neznanec v ogledalu	27

AKTUALNE NOVICE

Slo. združenje neformalnih oskrbovalcev	28
Skupina svojcev v Žireh	30

PRIJAVNICA NA NOVIČNIK	31
-------------------------------------	-----------

UVODNIK

Dragi družinski in drugi neformalni oskrbovalci!

Pričujoče glasilo ste prejeli, ker nekaj ur tedensko ali dnevno oskrbujete svojega bolnega, starostno onemoglega ali invalidnega svojca – očeta, mamo, moža, ženo, taščo, tasta, babico, brata, sestro, dedka, otroka, soseda ali prijatelja; ste za bližnjo osebo skrbeli v preteklosti ali pa se na oskrbo pripravljate. Brez vas ne gre in v občini se zavedamo, kako težko in plemenito delo opravljate – ne le za vaše bližnje, ampak za celotno družbo.

V Žireh se v Lokalni akcijski skupini za starosti prijazno občino trudimo, da bi bilo za vse, ki skrbite za svoje bližnje na voljo več izobraževanj in različnih oblik podpore. V preteklih letih so že potekala usposabljanja za družinske oskrbovalce iz njih se je razvila tudi skupina svojcev, o kateri si lahko več preberete proti koncu novičnika. Organizirali smo različna predavanja, na zadnje o delovni terapiji s starejšimi. S takšnimi tematskimi izobraževanji nameravamo nadaljevati tudi v prihodnjih letih. Sedaj pa si želimo narediti še en korak: poskrbeli bi radi, da informacije dobite res tisti, ki jih najbolj potrebujete!

Namen novičnika je, da dvakrat letno prejmete koristne napotke o oskrbi, pomembnejše informacije iz Slovenije in sveta; predvsem pa vabila za prihajajoče aktivnosti v občini in okolici. V tokratnem novičniku boste lahko prebrali nekaj napotkov ob začetku oskrbovanja. Velik del je posvečen Zakonu o dolgotrajni oskrbi, saj ta prinaša kar nekaj novosti na področju oskrbe. Pogovarjali smo se s koordinatorico pomoči na domu in pripravili prispevek o tem komu je namenjena in kako priti do te storitve. Če vas zanima, si lahko preberete nekaj osnovnih informacij in pomenu prepoznavanja vloge družinskih oziroma neformalnih oskrbovalcev v družbi. Nenazadnje boste našli tudi nekaj koristnih napotkov o skrbi zase, kar je še kako pomembno.

Če vam bo tokratna številka všeč, se prijavite na našo listo prejemnikov – dvakrat letno vam bomo glasilo poslali **brezplačno** na vaš dom ali preko elektronske pošte. Prijavnico najdete na zadnji strani, zaupate pa nam lahko tudi vprašanja in teme, o katerih bi si želeli izvedeti več v prihodnje.

Želimo vam prijetno in koristno branje!

Ekipa Inštituta Antona Trstenjaka



DOMAČA OSKRBA

Plemenito delo

Velika večina ljudi želi do konca življenja živeti doma, kjer se najbolje počutijo in najbolje znajdejo. To, da ostanejo čim dlje v svojem okolju, je velikokrat najbolje zanje, ima pa tudi veliko prednosti za skupnost. Večina ljudi se sreča z boleznijo in onemoglostjo v visoki starosti, včasih pa zaradi bolezni ali invalidnosti že mnogo prej. Ko človek obnemore ali hudo zboli postane v marsičem odvisen od drugih. Ljudje smo odvisni med seboj, pa naj si to priznamo ali ne. Nihče si ne more narediti lepega življenja sam, brez pomoči drugih.

Zahtevno delo

V domovih za stare ljudi številni strokovnjaki poklicno skrbijo za stanovalce. Doma pa je človek za mnogo stvari sam, velikokrat ob lastnem delu. Sreča se s stvarmi, ki jih do sedaj ni delal – kot je na primer vsakodnevna skrb za higieno svojca, sreča se tudi z različnimi boleznimi, ki jih ne pozna. Vse to je lahko zelo izčrpavajoče. Ob pogledu na pešanje bližnjega, se v človeka vsesava tudi strah pred lastno boleznijo, onemoglostjo in staranjem, zato se lahko zgodi, da začne nelagodno ali nestrpno doživljati bolnega ali starostno onemoglega 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 in duševno peša.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka se zavedamo vloge družinskih oskrbovalcev in težav s katerimi se soočate. Zato se skupaj s številnimi občinami trudimo, da bi v zakon za dolgotrajno oskrbo vključili izobraževanje, različne oblike podpore in organizacijo družinskih oskrbovalcev v vsaki občini. V okviru Inštituta deluje tudi **Slovensko združenje neformalnih oskrbovalcev**. Več o delovanju Združenja in možnostih podpore, ki jih nudi družinskim oskrbovalcem je predstavljeno na zadnjih straneh novičnika.

DESET PRIPOROČIL OB ZAČETKU OSKRBOVANJA



1. Pridobite čim več znanja o bolezni ali invalidnosti vašega družinskega člana in o tem, kako mu lahko pri tem pomagате. Več kot boste vedeli, manj boste zaskrbljenosti zaradi vaše nove vloge in bolj boste učinkoviti pri oskrbi. Udeležite se usposabljanj, ki temeljijo na dolgoletnih izkušnjah oskrbovanja. Skozi usposabljanje boste osvojili nova znanja, pridobili praktične izkušnje in spoznali druge oskrbovalce.



2. Raziskujte vire pomoči. Pozanimajte se o virih pomoči in podpore na državni in lokalni ravni. Naredite si seznam vprašanj in se z njim obrnite na organizacije, ki delujejo na tem področju,. Poiščite spletno podporo, uporabite svetovalne telefone ali za nasvet povprašajte osebnega zdravnika, patronažno medicinsko sestro ali druge ljudi, s katerimi se srečujete in imajo predhodne izkušnje z oskrbo.



3. Delite oskrbo. Čeprav ste prevzeli levji delež oskrbe vašega družinskega člana, ni potrebno, da ste za vse sami. Pogovorite se z drugimi družinskimi člani, prijatelji, sosedi s katerimi ste si blizu in si med seboj razdelite naloge ali čas oskrbe. S tem razbremenite sebe in tako svojemu bližnjemu omogočite boljšo oskrbo.



4. Naučite se prositi in sprejemati pomoč.

Ob tem bodite potrpežljivi do ljudi, ki vam pri oskrbi pomagajo, saj mogoče niso tako izkušeni kot vi ali pa preprosto ne vedo kako bi pomagali. Pri oskrbi ima vsak človek malo drugačen pristop.



5. Poiščite podporo drugih oskrbovalcev.

Pomaga, če veste, da v tem niste sami. Drugi oskrbovalci najbolje razumejo vaše doživljanje in izzive, s katerimi se srečujete vsak dan. Če dobre izkušnje delimo z drugimi, se podvojijo, težave pa se razpolovijo.



6. Spodbujajte samostojnost svoje ljubljene osebe.

Vsi si želimo, da za našega bližnjega dobro poskrbljeno. To pa ne pomeni, da morate za svojega bližnjega narediti vse namesto njega. Spodbujamo predvsem tiste aktivnosti, ki jih naš bližnji še zmore. Ostanimo odprti za nove strategije in tehnologije, ki pomagajo družinskemu članu ohranjati njegovo samostojnost in proaktivnost.



7. Olajšajte si oskrbo.

Prilagodite prostore, da bodo funkcionalni in prijetni za vašega oskrbovanca in za vas. Opremite se s pripomočki, ki vam olajšajo oskrbo in izboljšajo kvaliteto življenja vašega bližnjega. Ne bojte se digitalnih rešitev.



8. Ne pozabite na postavljanje meja. Bodite realni glede tega, koliko svojega časa in sebe lahko podarite za drugega. Ne pozabite, da je za kvalitetno skrb za drugega pomembno najprej poskrbeti zase. Postavite jasne meje in te ubesedite v pogovoru z vašim bližnjim, družinskimi člani in drugimi posamezniki, ki vam stojijo ob strani.



9. Spremljajte svoje občutke in jih skušajte sprejeti. Oskrba je plemenita, a tudi težka življenjska vloga. Poleg lepih trenutkov lahko s seboj prinese tudi številna težka čustva, kot so jeza, strah, zamera, krivda, nemoč in žalost. Ti občutki niso slabi – so del življenja in oskrbe kot take. Poiščite ljudi, ki jim zaupate in vas bodo poslušali brez prekinitev ali obsojanja.



10. Poskrbite za svoje psihofizično zdravje. Poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in gibanje. Vzemite si čas zase in vztrajajte pri tem, da ta čas potrebujete. Ohranjajte socialne stike in hobije, ki vaše življenje napolnijo s smislom. Naučite se tehnik sproščanja ob občutkih preobremenjenosti, pišite dnevnik, meditirajte ali preizkusite kakšno drugo dejavnost, ki vam pomaga pri sproščanju.



IMPLEMENTACIJA ZAKONA O DOLGOTRAJNI OSKRBI

Na Inštitutu Antona Trstenjaka se trudimo, da bi vsem, ki oskrbujete ali potrebujete oskrbo, na enostaven način pomagali razumeti, kaj za vas pomeni nov Zakon o dolgotrajni oskrbi (ZDOsk-1), katere pravice lahko že uveljavljate in kako to storite. Pa pogledjmo:

Zakon o dolgotrajni oskrbi:

Namen zakonov o dolgotrajni oskrbi po Evropi in pri nas je postaviti v središče posameznika, ki dalj časa (dolgotrajno) potrebuje oskrbo. Zakon naj bi v čim večji meri sledil potrebam človeka, ki potrebuje oskrbo, in njegovim možnostim. Glede na to, da si večina ljudi, tudi ko opeša in zboli, želi živeti doma, zakon krepi mrežo storitev v skupnosti – to je v lokalnem okolju oz. občini kjer nekdo živi. Hkrati pa kot eno od možnosti ljudem omogoča tudi institucionalno varstvo (npr. možnost izbire oskrbe v domovih starejših občanov). Novi zakon v Sloveniji potrebujemo za pravično porazdeljen in integriran razvoj oskrbe ali z drugimi besedami, da se bodo na podlagi zakonodaje in s tem povezanih finančnih virov, lahko razvile različne oblike in možnosti oskrbe, ki bodo zakonsko in tudi sicer čim bolj povezane na enem mestu.

Kaj prinaša ZDOsk-1 v primerjavi z dosedanjjo zakonodajo?

- sistemsko financiranje dolgotrajne oskrbe,
- razpršeno področje urejeno pod enim resorjem,
- enotne vstopne točke,
- krepitev oskrbe na domu,
- posameznik je v središču odločanja,
- odločanje na podlagi enotnega ocenjevanja.



V Sloveniji za tiste, ki potrebujejo oskrbo, poleg Zakona o dolgotrajni oskrbi (ZDOsk-1), ostajajo veljavni tudi nekateri drugi predpisi, nekateri predpisi pa bodo po novem nehali veljati in postali del ZDOsk-1.

Razlog za to je, da pred sprejemom ZDOsk-1 v Sloveniji nismo imeli enotne definicije dolgotrajne oskrbe, prav tako področje ni bilo sistemsko urejeno. Dolgotrajna oskrba je bila urejena v okviru različnih zakonov oz. se je izvajala preko ločenih sistemov socialne varnosti.

Kot je razvidno iz besedila odspodaj bodo družinski pomočniki po novem zakonu postali oskrbovalci družinskega člana (prevedbe potekajo v teh mesecih). Dodatek za pomoč in postrežbo ostaja aktualen za tiste, ki še ne dosežejo praga, da bi bili uvrščeni v eno izmed kategorij dolgotrajne oskrbe; za tiste, ki bodo lahko koristili karkoli iz Zakona o dolgotrajni oskrbi pa dodatek za pomoč in postrežbo preneha veljati. Prav tako ostaja pravica do osebne asistencije, vendar je ni možno koristiti hkrati z Zakonom o dolgotrajni oskrbi.

ZAKON O DOLGOTRAJNI OSKRBI IN POVEZAVA Z NEKATERIMI PRAVICAMI, KI SO OPREDELJENE V DRUGI ZAKONODAJI:

Pravica do družinskega pomočnika iz Zakona o socialnem varstvu (ZSV)

- po ZDOsk-1 se Družinski pomočnik (iz ZSV) prevede v Oskrbovalca družinskega člana (ZDOsk-1).

Dodatek za pomoč in postrežbo iz Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2)

- posameznik uveljavi pravice iz DO (iz ZDOsk-1): dodatek za pomoč in postrežbo preneha.
- posameznik ne dosega pragu za DO: dodatek za pomoč in postrežbo ostane (po ZPIZ-2).

Pravica do osebne asistencije iz Zakona o osebni asistenci (ZOA)

- posameznik uveljavi pravice iz DO (iz ZDOsk-1): ne more uveljavljati tudi pravic iz ZOA.
- posameznik uveljavi pravice iz ZOA: ne more uveljavljati tudi pravic iz ZDOsk-1.



Pogoji za pridobitev pravic po Zakonu o dolgotrajni oskrbi ali kdo lahko uveljavlja pravice znotraj dolgotrajne oskrbe?

V skladu z 11. členom ZDOsk-1 so do dolgotrajne oskrbe upravičeni vsi, ki:

- so obvezno zavarovani za dolgotrajno oskrbo - *to so avtomatsko vsi, ki imajo obvezno zdravstveno zavarovanje in so starejši od 18 let,*
- stalno ali začasno bivajo v Republiki Sloveniji,
- se na podlagi ocene upravičenosti iz 36. člena tega zakona uvrstijo v kategorijo dolgotrajne oskrbe - *to so vsi, ki se na podlagi ocene ali izvida uvrstijo v eno od petih kategorij dolgotrajne oskrbe.*

Torej, če človek, ki potrebuje oskrbo, nima zavarovanja (v dvomu preverite na ZZZS) ali nima stalnega ali začasnega bivanja v RS, mu možnosti, ki jih bomo opisovali, ne pripadajo. Prav tako mora biti za to, da lahko koristi opisane možnosti, uvrščen v eno izmed petih kategorij potrebe po oskrbi. Potek ocenjevanja je na kratko opisan v nadaljevanju.

Kategorije in možnosti dolgotrajne oskrbe, med katerimi lahko posameznik izbere

Ko svetovalec za dolgotrajno oskrbo (v prehodnem letu 2024 pa to stori invalidska komisija na ZPIZ) poda oceno potreb po dolgotrajni oskrbi in posledično z odločbo uvrsti posameznika v eno od 5 kategorij (12. člen ZDOsk-1), si človek, ki potrebuje oskrbo, lahko znotraj kategorije v katero je bil uvrščen, izbere eno izmed možnosti v tej kategoriji. Tako bodo na primer tisti, ki bodo uvrščeni v 1., 2. ali 3. kategorijo, lahko izbirali med pomočjo na domu, kritjem dela stroškov bivanja v domu starejših občanov (v instituciji), dnevno oskrbo ali denarnim prispevkom. Pravice načeloma niso združljive, kar pomeni, da človek ne bo mogel hkrati prejemati na primer oskrbe na domu in denarnega prejemka.



V letu 2024 se v okviru dolgotrajne oskrbe izmed vseh pravic izvaja le možnost izbire oskrbovalca družinskega člana, ki jo lahko koristijo posamezniki, ki so uvrščeni v 4. in 5. kategorijo. To pomeni, da trenutno poteka le ocenjevanje tistih ljudi, ki potrebujejo visoko stopnjo oskrbe (za katere ocenjevalci menijo, da sodijo v 4. in 5. kategorijo) in so si kot obliko pomoči izbrali možnost oskrbovalca družinskega člana. Posamezne ostale možnosti in s tem povezane kategorije znotraj zakona o dolgotrajni oskrbi bomo natančneje predstavili, ko bodo le-te stopile v veljavo (po januarju 2025).

ŠTEVILO UR STORITEV V OKVIRU PRAVIC (10. ČLEN ZDOSK-1)

DOLGOTRAJNA OSKRBA	1. kategorija	2. kategorija	3. kategorija	4. kategorija	5. kategorija
na domu	20 ur mesečno	40 ur mesečno	60 ur mesečno	80 ur mesečno	110 ur mesečno
v instituciji	20 ur mesečno	40 ur mesečno	60 ur mesečno	80 ur mesečno	110 ur mesečno
dnevna	7 ur mesečno	14 ur mesečno	21 ur mesečno	27 ur mesečno	37 ur mesečno
denarni prejemek	89 EUR mesečno	179 EUR mesečno	268 EUR mesečno	357 EUR mesečno	491 EUR mesečno
oskrbovalec družinskega člana	/	/	/	1,2 kratnik minimalne plače za enega uporabnika	1,2 kratnik minimalne plače za enega uporabnika
oskrbovalec dveh družinskih članov	/	/	/	1,8 kratnik minimalne plače za dva uporabnika	1,8 kratnik minimalne plače za dva uporabnika



Postopek za pridobitev pravic dolgotrajne oskrbe

1. Oddaja vloge na vstopno točko (pristojni CSD)

- Vlogo vloži zavarovana oseba, njen pooblaščenec, skrbnik ali skrbnik za posebni primer ali po uradni dolžnosti, kadar tako določa ta zakon.
- Vstopna točka na podlagi vloge najprej ugotovi, ali obstajajo splošni pogoji za pridobitev pravic do DO.

2. Ocena upravičenosti na domu

- Ocena preostalih sposobnosti za izvajanje osnovnih in podpornih dnevnih opravil zavarovane osebe.
- Svetovalec za DO izdelava oceno upravičenosti na domu zavarovanca (s pomočjo ocenjevalne lestvice).
- Načrt priporočenih storitev DO (vstopna točka + zavarovanec + skrbnik).

3. Izdana odločba

- Izrek odločbe = zavarovani osebi se prizna pravice do DO.
- Upravičenec dokazilo o prenehanju primerljive pravice dostavi koordinatorju DO pri izbranem izvajalcu, s katerim namerava skleniti osebni načrt.

4. Izbor storitev DO

**Na vsakih 5 let ali v primeru poslabšanja stanja (na podlagi katerega so bile določene pravice) sledi ponovna ocena upravičenosti do DO.*

(3) **Ocenjevanje upravičenosti do DO** se izvede na podlagi naslednjih okoliščin in lastnosti zavarovane osebe:

1. zmožnosti gibanja v okolju, kjer zavarovana oseba prebiva;
2. kognitivnih in komunikacijskih sposobnosti;
3. vedenja in duševnega zdravja;
4. sposobnosti samooskrbe v okolju, kjer zavarovana oseba prebiva;
5. sposobnosti spoprijemanja z boleznijo in z zdravljenjem bolezni povezanih zahtev in obremenitev;
6. poteka vsakdanjega življenja in socialnih stikov;
7. sposobnosti glede aktivnosti izven domačega okolja in
8. sposobnosti opravljanja gospodinjskih opravil v okolju, kjer zavarovana oseba prebiva..



Ali pride pravica do oskrbovalca družinskega člana v poštev za vas in kako jo pridobite?

Izbrati pravico do oskrbovalca družinskega člana pomeni, da človek, ki potrebuje oskrbo, meni da je zanj najbolje, da ga oskrbuje za to zaposlen in plačan družinski član (ki to seveda želi in se s tem strinja). S tem se odloči, da v tem času ne bo koristil drugih možnosti (npr. plačane oskrbe na domu, ne bo šel v dom starejših občanov ali prejel direktnega denarnega prejemka). Družinski član - oskrbovalec se lahko zaposli za 100% ali 50% (v tem primeru si oskrbo delita dva družinska člana, ki vsak oskrbuje 50%) in je v času svoje zaposlitve kot oskrbovalec družinskega člana deležen vseh pravic redne zaposlitve kot so npr. dopust, zdravstveno in pokojninsko zavarovanje, teče mu delovna doba, v primeru bolniške je predvideno kritje. Za svoje delo je plačan 1,2 kratnik oz. 1,8 kratnik (če skrbi za dve osebi hkrati) minimalne plače, pripada pa mu tudi obvezno izobraževanje in svetovanje.

Za izbiro pravice do oskrbovalca družinskega člana mora biti izpolnjenih nekaj osnovnih pogojev - tako s strani človeka, ki želi koristiti to pravico, kot s strani njegovega družinskega oskrbovalca. Ocenjevanje zato poteka na dveh nivojih.

Človek, ki potrebuje oskrbo in si želi, da bi to oskrbo nudil plačan družinski član, mora najprej izpolnjevati pogoje za pridobitev pravic po Zakonu o dolgotrajni oskrbi (glej str. 10) in mora biti uvrščen v 4. ali 5. kategorijo.



1. To doseže tako, da izpolni **Vlogo za uveljavljanje pravice do oskrbovalca družinskega člana** ter vlogo elektronsko, po pošti ali osebno pošlje na vstopno točko na zanj pristojnem Centru za socialno delo (CSD). Seznam CSD je objavljen na spletni strani Ministrstva za solidarno prihodnost (v iskalnik vpišite npr. pravice in storitve dolgotrajne oskrbe); za Žiri je pristojen CSD Gorenjska (Koroška cesta 21, 4000 Kranj,). K vlogi priloži kopijo zdravstvene dokumentacije s katero razpolaga (odpustno pismo, ambulantni izvid, izid specialista...) in iz katerega je razvidno njegovo zadnje zdravstveno stanje.

2. Strokovni delavec za dolgotrajno oskrbo na CSD v naslednjem koraku preveri, da je **vloga pravilno izpolnjena in da vlagatelj izpolnjuje pogoje** za dolgotrajno oskrbo (opisano na začetku).

3. V letu 2024 posameznika nato oceni invalidska komisija ZPIZ, ki se na podlagi dokumentacije odloči, ali gre za osebo s težko ali najtežjo omejitvijo samostojnosti ali sposobnosti samooskrbe oz. osebo s hudim kognitivnim upadom oz. osebo, ki ne more uporabljati obeh rok in nog ali za osebo s težko motnjo v duševnem razvoju ali težko gibalno ovirano osebo, ki potrebuje pomoč pri opravljanju vseh osnovnih življenjskih potreb – v tem primeru jo uvrsti v 4. ali 5. kategorijo.

4. CSD nato izda odločbo in s človekom, ki potrebuje oskrbo sklene začasni osebni načrt. Od leta 2025 dalje pa bo tudi ocenjevanje prešlo pod vstopne točke in sicer je predvideno, da bo ocenjevanje potekalo na domu človeka, ki potrebuje oskrbo, oceno pa bo podal svetovalec za dolgotrajno oskrbo.



Tudi družinski oskrbovalec, ki se želi zaposliti kot oskrbovalec družinskega člana, mora izpolnjevati določene pogoje.

Oskrbovalec družinskega člana mora biti, s tistim, ki ga želi oskrbovati v enem od naslednjih razmerij: zakonec ali zunajzakonski partner, hči ali sin, hči ali sin zakonca ali zunajzakonskega partnerja, starši (oče, mati, zakonec ali zunajzakonski partner očeta oziroma matere), brat ali sestra, vnuk ali vnukinja, sorodnik v svaštvu do vštetega drugega kolena v ravni vrsti ali stranski vrsti.



Poleg tega mora biti oskrbovalec družinskega člana polnoletna oseba, ki izpolnjuje naslednje lastnosti oziroma pogoje:

- je psihofizično sposobna opravljati naloge oskrbovalca družinskega člana;
- je družinski član upravičenca in ima prijavljeno stalno ali začasno prebivališče na istem naslovu kot upravičenec in tam tudi dejansko prebiva;
- iz kazenske evidence izhaja, da ni bila pravnomočno obsojena zaradi kaznivega dejanja zoper življenje in telo, kaznivega dejanja zoper spolno nedotakljivost ali kaznivega dejanja zoper premoženje;
- ima opravljeno osnovno usposabljanje iz prvega odstavka 30. člena tega zakona oziroma ga opravi najpozneje v treh mesecih od izvršljivosti odločbe o izbiri oskrbovalca družinskega člana.

Vlogo za oskrbovalca družinskega člana človek izpolni istočasno z vlogo za oceno potrebe po oskrbi (opisano v prejšnjem razdelku), gre namreč za isto Vlogo za uveljavljanje pravice do oskrbovalca družinskega člana. Izpolnjeno vlogo, kot je že opisano, nato odda na vstopno točko pristojnega CDS. ZPIZ v naslednjem koraku odloči, ali je kandidat na podlagi zgornjih kriterijev primeren za zaposlenega oskrbovalca družinskega člana in poda oceno, na podlagi katere CSD nato izda odločbo.

Vlogo za uveljavljanje pravice do oskrbovalca družinskega člana najdete na strani Ministrstva za solidarno prihodnost.

PRILOGA 1

**VLOGA ZA UVELJAVLJANJE PRAVICE DO OSKRBOVALCA
DRUŽINSKEGA ČLANA**
Vloga se uporablja v obdobju od 1. 12. 2023 do 31. 12. 2024

1. DEL VLOGE

Podatke vpisujte s tiskanimi črkami.

Uporabljeni izrazi v moški slovnični obliki so uporabljeni kot nevtralni za moške in ženske.

Za izpolnjevanje vloge uporabite Navodilo za izpolnjevanje vloge za uveljavljanje pravice do oskrbovalca družinskega člana, ki je priloga te vloge.

I. Podatki o osebi, ki uveljavlja pravico do oskrbovalca družinskega člana

1. Vlagatelj:

Priimek in ime:	
EMŠO:	_____
Naslov bivanja:	
Davčna številka:	_____
Telefon*:	_____
Elektronski naslov*:	
Ali ste zavarovani za dolgotrajno oskrbo v drugi državi? Kateri?	
Ali imate pravnomočno odločbo o pravici do družinskega pomočnika starša in ste ravnokar dopolnili 18 let?	

** podatek ni obvezen*

Pogosta vprašanja in odgovori: ???

- Človek je ob oddaji vloge za oskrbovalca družinskega člana lahko brezposeln, ni pa to pogoj. Ne pustite službe preden dobite odločbo oz. navodila, da tako storite!
- Če ste bili do sedaj družinski pomočnik, ponovna ocena ni potrebna, vseeno pa morate izpolniti soglasje (za prevedbo v oskrbovalca družinskega člana), ki vam ga pošlje pristojni CSD.
- Postopek za pridobitev ocene in odločbe traja nekaj časa. Na Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ) smo sredi aprila izvedeli, da trenutno rešujejo januarske vloge za oskrbovalca družinskega člana. Centri za socialno delo pa bodo prve odločbe začeli izdajati, ko bo začel delovati nov operacijski sistem, zaenkrat predvidoma maja.
- Upokojen človek se po sedanji zakonodaji ne more zaposliti kot oskrbovalec družinskega člana, se pa na Inštitutu trudimo, da bi se to spremenilo, saj je pravica lahko ugodna za del upokojenih oskrbovalcev.
- Pravica do zaposlenega oskrbovalca družinskega člana je le ena od možnosti dolgotrajne oskrbe in ne pride v poštev za vsakogar, saj je odvisna od odločitve v družini, službi, ki jih družinski člani opravljajo itd. Prav tako se na Inštitutu zavedamo, da bo neformalna oskrba še naprej potrebna tudi v vseh drugih kategorijah oskrbe in bo vzporedno potekala z oskrbo na domu ter denarnim prejemkom v 4. in 5. kategoriji. Po sedanji zakonodaji ni predvidena nikakršna podpora za ta večji del neformalnih oskrbovalcev. Vendar na Inštitutu vemo, da gre za težko delo, brez katerega sistem ne more biti vzdržan, zato se prizadevamo, da se Zakon – po zgledu drugih uspešnih evropskih Zakonov o dolgotrajni oskrbi – izboljša tako, da bo sistemsko omogočal podporo in izobraževanje vsem vam, ki oskrbujete ali še boste oskrbovali brez plačila.



- V Sloveniji je trenutno predviden zelo nizek denarni prejemek (če se boste od leta 2025 dalje odločili za to možnost). Gre za precej veliko neenakost med pravicami dolgotrajne oskrbe, saj se manj kot 50% namenjenega zneska za posameznega človeka prevede v denar, s katerim lahko po tem posameznik samostojno razpolaga. Sosednje države kot so Avstrija in Italija imajo procent skoraj enkrat višji, kar ljudem, ki potrebujejo oskrbo omogoča večjo samoupravo z možnostmi (če se za to odločijo) in posledično večji razvoj spektra storitev, ponudb v lokalnih okoljih. Na Inštitutu se zavzemamo, da se tudi pri nas denarni prejemek zviša.

Zbiramo vprašanja s področja dolgotrajne oskrbe

Vabljeni, da nam posredujete vaša vprašanja, povezana s pravicami, ki izhajajo iz zakona o dolgotrajni oskrbi na e-naslov: info@iat.si. Vprašanja bomo zbrali in posredovali na Ministrstvo za solidarno prihodnost.



Spletna stran in kontaktna št. Ministrstva za solidarno prihodnost

Informacije o pravicah in storitvah dolgotrajne oskrbe so opisane tudi na spletni strani Ministrstva za solidarno prihodnost, kjer je odprt tudi klicni center: 080 9810. <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/dolgotrajna-oskrba/pravice-in-storitve/>

Če oskrbujete ali vas te teme zanimajo, vas vabimo, da se brezplačno in brez obveznosti pridružite Slovenskemu združenju neformalni oskrbovalcev, ki se že več let povezuje pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka. Za članstvo pišite na ajda.cvelbar@iat.si.



KORISTNE INFORMACIJE ZA OSKRBOVALCE

POMOČ NA DOMU

Vabljeni k branju kratkega intervjuja, v katerem smo se o storitvi pomoči na domu pogovarjali z gospo Natašo Kalan, koordinatorico pomoči na domu v Žireh, ki jo vodi CSS Škofja Loka.

Kaj je pomoč na domu in katere storitve vključuje?

“Sama pomoč družini na domu izhaja iz Zakona o socialnem varstvu in obsega različne sklope opravil:

- temeljna dnevna opravila,
- gospodinjska pomoč,
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.



Kdo so upravičenci do pomoči na domu?

“Do pomoči na domu so poleg starejših od 65 let lahko upravičene tudi osebe s statusom invalida, druge invalidne osebe, kronično bolne osebe oz. osebe z dolgotrajnimi okvarami zdravja (v kolikor to oceni CSD) ter tudi mlajši oz. otroci z motnjami v telesnem ali duševnem zdravju (ki niso vključeni v druge organizirane oblike varstva). Več o samih opravilih in upravičencih si lahko preberete na naši spletni strani, v zavihku pomoč na domu (www.css-sl.si).”

Kako lahko upravičenec dobi pomoč na domu?

“Za vzpostavitev postopka je potrebno izpolniti Prošnjo za izvajanje storitev pomoči na domu - PND (dostopna na naši spletni strani) ter hkrati vzpostaviti kontakt, da v prvih pogovorih sploh pridobimo neko osnovne informacije o situaciji posameznika in potrebi po vključitvi naše službe, saj ima vsak posameznik svoje individualne potrebe, za katere potem iščemo rešitev. V nadaljevanju postopka, ko je vključitev v izvajanje možna, se pred samim začetkom opravi tudi hišni obisk, kjer se dogovorimo podrobnosti. Za izvajanje pomoči na domu se z upravičencem sklene tudi Dogovor o izvajanju pomoči na domu (PND).”



Kakšni so stroški za uporabnika pomoči na domu?

“V občini Žiri se vključujemo s pomočjo občanom ob delavnikih med 7. in 15. uro, cena za uporabnika je 6,50 eura na eno uro obiska. Sicer je pomoč na domu sofinancirana tudi s strani Občine - vse to uredimo mi znotraj same priprave na vključitev.”

Kakšne so najpogostejše potrebe uporabnikov, ki jih opazate na terenu v Občini Žiri?

“Žal se največkrat na nas občani obračajo, ko je stiska že velika, zelo malo ljudi se za to odloča v smislu neke dolgoročne varnosti. Velikokrat je naša služba v pomoč predvsem svojcem za razbremenitev, saj na tak način tudi v osnovi delujemo (vstopamo v tistih najbolj kritičnih ali zahtevnih delih dneva). Pričakovanja, ki jih včasih imajo ljudje, da bomo ob nekemu ves čas, ko bodo v službi, žal niso realna, saj za to obstajajo druge oblike varstva (institucionalno varstvo, začasne namestitve, dnevno varstvo). Pomoč na domu je služba, ki zelo dobro funkcionira kadar je posameznik še relativno samostojen in funkcionalen in potrebuje občasno ali dnevno nekaj pomoči (npr. vsako jutro ob vstajanju ali vsak dan v času kosila, ker ne zmore kuhati ali npr. tedensko, ker se sam ne zmore več kopati). Vse to se pogovorimo individualno in tako tudi prilagajamo delo.”

Ali pri delu sodelujete tudi z drugimi službami?

“Naša služba zelo dobro sodeluje tudi s patronažno službo, ki je običajno prva seznanjena s situacijo kjer so resne zdravstvene težave in iz tega izhaja potreba po pomoči. Redno sodelujemo s CSD Škofja Loka, ki se večkrat vključuje predvsem kadar so posamezniki v veliki stiski in je pobuda podana iz okolice, sodelujemo tudi s samo Občino Žiri za katero izvajamo PND, naše kontakte imajo tudi različne prostovoljke (npr. RK, skupine za samopomoč). Na občini Žiri so na razpolago tudi naše zgibanke, imajo jih tudi patronažne sestre, CSD, tudi naše zaposlene jih posredujejo različnim zainteresiranim – v kolikor bi želeli jih lahko posredujemo tudi vam.”

V več informacij je na voljo pri koordinatorki pomoči na domu v Žirih na tel. št. 04 62 07 226 (od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure).

Nataša Kalan

KORISTNE INFORMACIJE ZA OSKRBOVALCE

TVEGANJE ZA PADCE V DOMAČEM OKOLJU

S staranjem se večja tudi možnost padcev, ki so drugi najpogostejši vzrok poškodb zaradi nezgod na svetu. Največ padcev se zgodi doma, na drugem mestu pa so domovi za starejše.



Kako doma preprečiti padec? Tukaj je nekaj nasvetov:

- **Odstranite ovire:** Poskrbite, da bo dom čist in urejen. Odstranite preproge ter druge ovire, ob katere bi se lahko starejši človek spotaknil.
- **Poskrbite za dobro osvetlitev:** Zagotovite dobro osvetlitev v vseh prostorih, še posebej na hodnikih, stopniščih in kopalnici, kjer so padci pogostejši.
- **Uporabite protidsne preproge:** Če uporabljate preproge poskrbite, da so te proti drsne.
- **Namestite ročaje:** Namestite ročaje in ograje v bližini stopnišč, kopalnice in drugih mest, kjer bi starejši lahko potrebovali oporo.
- **Razmislite o preureditvi prostorov:** Če je potrebno, preuredite pohištvo, da bo omogočeno več prostora za premikanje in manevriranje (sploh če starejši človek uporablja invalidski voziček, rolator ali kakšen drug pripomoček za hojo).

- **Poskrbite za primerno obutev:** Starejši naj nosijo primerno obutev, ki nudi dober oprijem in podporo stopalom. Slaba obutev, ki nima ustrezne podpore ali oprijema slabo vpliva na ravnotežje starostnika, kar lahko poveča tveganje za padce.
- **Poskrbite za redno telesno aktivnost:** Starejši naj redno izvajajo vaje za izboljšanje ravnotežja in moči, kar lahko zmanjša tveganje za padce.
- **Poskrbite za zdravje:** Skrbite za redne zdravstvene preglede in uživajte uravnoteženo prehrano, da ohranjate moč in ravnotežje.
- **Uporabljajte pripomočke:** Če je potrebno, uporabite pripomočke, kot so bergle, hodulje ali invalidski voziček, da zagotovite dodatno podporo pri hoji.
- **Bodite pozorni na zdravila:** Preverite neželene učinke zdravil, ki jih jemljete, in se posvetujte s svojim zdravnikom, če lahko vplivajo na ravnovesje ali koordinacijo.



Z ustrezno pozornostjo in pripravo lahko pomagate zmanjšati tveganje za padce starejših v domačem okolju in s tem preprečite marsikatero nezgodo in posledice, ki jih za starejše prinese padec.

*“Če želiš skrbeti za druge,
moraš poskrbeti zase in če
želiš poskrbeti zase,
poskrbi za druge.”*
– Jože Ramovš



SEDEM VRST POČITKA

Družinski oskrbovalci nešteto ur namenite za to, da starejšemu svojcu, prijatelju ali sosеду omogočate, da se lahko stara v domačem okolju, kjer se najbolje počuti in najbolje znajde. Opravljate veliko, pomembno in plemenito delo! Ob oskrbovanju pa ne pozabite nase in na svoje zdravje. To je še posebno pomembno v obdobjih, ko se nam zdi, da smo "zasuti" z obveznostmi in dolžnostmi. Pri iskanju odgovora na "**Kako naj poskrbim zase?**", lahko najprej pomislimo, kako navadno skrbimo za druge:

- prisluhnemo jim in se empatično vživimo vanje,
- poskušamo uganiti njihova čustva, želje,
- sprejemamo in odpuščamo njihove napake,
- iščemo pozitivne lastnosti in močne točke,
- pomagamo pri opravih in odgovornostih,
- skrbimo za njihove psihične in fizične potrebe....



Ko želimo dobro poskrbeti zase, moramo torej **VADITI**, kako vse to, kar dajemo drugim, znati podariti tudi sebi. Naučimo se lahko prepoznavanja lastnih čustev in potreb, naučimo se lahko razumevanja in empatije do sebe, naučimo se lahko, da si dopustimo in odpustimo napake, pa tudi, da sprejmemo pomoč drugih, da nas razbremenijo pri naših obveznostih...

Ste vedeli, da obstaja kar sedem različnih vrst počitka?

Vsak izmed njih izpolnjuje druge potrebe. Če eno od teh vrst počitka zanemarimo, se bomo morda kljub zadostnemu spancu in drugim oblikam počitka, še vedno počutili brez energije. Obstaja 7 vrst počitka: telesni, duševni, senzorični, ustvarjalni, čustveni, družabni in duhovni, ki so predstavljeni na naslednji strani:

1



Telesni počitek je lahko pasiven ali aktiven. Pasivni telesni počitek vključuje spanje in dremanje, aktivni pa zajema dejavnosti, kot so joga, raztezanje in masaža.

2



Duševni počitek lahko dosežete tako, da med vašim delovnikom načrtujete kratke odmore, ki vas opomnijo, da se ustavite.

3



Senzorični počitek - tekom dneva večkrat za trenutek zaprite oči, prav tako pa se zvečer namerno odklopite od vseh naprav.

4



Ustvarjalni počitek - spremenite svoj delovni kotiček v prostor, ki vas navdihuje. Vanj dodajte slike krajev, ki jih imate radi, in umetniška dela, ki vas nagovarjajo.

5



Čustveni počitek pomeni, da si vzamete čas in prostor, da svobodno izrazite svoja čustva. Ta tip počitka zahteva tudi pogum, da si upamo biti pristni.

6



Če želite vključiti več družabnega počitka, se obkrožite s pozitivnimi in podpornimi posamezniki. Razlikujte med odnosi, ki vas izčrpavajo, in tistimi, ki vas polnijo z energijo.

7



Duhovni počitek je globok občutek pripadnosti, ljubezni, sprejetosti in smisla v življenju. Če želite to prejeti, se vključite v nekaj, kar je večje od vas, in v svoj vsakdan dodajte meditacijo, molitev ali sodelovanje v skupnosti.

Pripravila: Tjaša Hauptman

Sprejmite izziv, da v naslednjem tednu vsak dan namenite nekaj časa vsaj eni vrsti počitka. Grafiko je pripravila Tjaša Hauptman iz Društva študentov psihologije Slovenije DŠPS.

NEZNANEC V OGLEDALU

Tokrat vam predstavljamo knjigo *Neznanec v ogledalu* – detektivski priročnik za reševanje težav, povezanih z Alzheimerjevo boleznijo in sorodnimi motnjami, ki jo je napisal psiholog dr. Cameron J. Camp. Knjiga je napisana v duhovitem slogu in na poljuden način, ki vsebuje ogromno zgodb posameznikov, s katerimi je avtor knjige delal ali jih poznal.



Osebe, ki sobivajo s človekom z demenco ali zanjo skrbijo, so neke vrste detektivi, ki skušajo odkriti, zakaj se ta oseba vede na določen način. Ta različna vedenja avtor v knjigi poimenuje odzivna vedenja. Uvodoma avtor knjige izpostavi, da bi se morali vsakič, ko vidimo izzivalne oblike vedenja pri osebah z demenco, zastaviti pomembno vprašanje: ZAKAJ se to dogaja? In odgovor NE SME biti: Ker imajo demenco. Pravi, da je to zmotno krožno sklepanje, ki poteka takole: Zakaj se te stvari dogajajo – Ker imajo demenco. Kako vemo, da imajo demenco? – Ker se te stvari dogajajo. Če so dobri detektivi, jim lahko uspe odkriti razloge takšnega odzivnega vedenja in s konkretno rešitvijo vplivati, da se preneha ali pa zmanjša. Namen te knjige je izboljšati kvaliteto življenja tako oseb z demenco kakor njihovih bližnjih. Knjiga ponuja veliko koristnih spoznanj in nasvetov.

SLOVENSKO ZDRUŽENJE NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Slovensko združenje neformalnih oskrbovalcev je organizirano pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka in povezuje družinske ter druge neformalne oskrbovalce iz vse Slovenije. Namen združenja je širjenje informacij in to da, kot je rekel prof. Anton Trstenjak, na področju domače oskrbe 'Skup držimo'. Le oskrbovalci sami namreč vemo, kaj potrebujemo in povezani imamo večjo možnost, da si tudi v Sloveniji uredimo potrebno pomoč – možnost usposabljanja in povezovanja, možnost oddiha, pomoč v obliki storitev na domu ter dnevnega varstva, finančno pomoč, svetovanje in čustveno podporo.

Člani združenja **brezplačno prejemamo e-novičnik**; redne novice s področja oskrbe: od čisto praktičnih, kako pomagati bližnjemu in se bolje znajti v oskrbi, do obvestil o predavanjih in izobraževanjih ter o dogajanju na področju oskrbe pri nas v Sloveniji in v Evropi.

Pridružite se nam!

Za prijavo v Slovensko združenje družinskih oskrbovalcev nam pišite na elektronski naslov ali nas pokličite po telefonu. Članstvo je enostavno in brezplačno. Več informacij in prijava na na:



oskrbovalci@iat.si



064/299-599



skupina Družinski oskrbovalci



www.inst-antonatrstenjaka.si

SPLETNA STRAN

Nekaj gradiva smo za vas zbrali na spletni strani Inštituta Antona Trstenjaka. Med pogostimi vprašanji in odgovori boste morda našli odgovor na svojo dilemo, če vašega odgovora še ni na seznamu, pa vas vabimo, da nam vprašanje pošljete po elektronski pošti in bomo nanj odgovorili.

FACEBOOK SKUPINA

Tisti, ki uporabljate Facebook, se nam lahko pridružite v skupini Družinski oskrbovalci, kjer tedensko objavljamo kratke prispevke na temo družinske in dolgotrajne oskrbe.

USPOSABLJANJE IN SKUPINE SVOJCEV

Pridružite se lahko Skupini svojcev ali kateremu od Usposabljanj za družinske in druge neformalne oskrbovalce®, ki jih izvajamo po različnih krajih v Sloveniji. Usposabljanje obsega osnovno znanje nege, poznavanje bolezni, učenje komunikacije in druge za oskrbo pomembne teme, omogoča izmenjavo izkušenj, na njem pa sodelujejo strokovnjaki različnih področij. Če želite izvedeti, kje potekajo usposabljanja in skupine svojcev, nas kontaktirajte.

YOUTUBE KANAL

Na YouTube kanalu Inštitut Antona Trstenjaka najdete kratke filme na temo nege, oskrbe in skrbi zase. Pogledate si lahko, kako z izvajanjem vaj na postelji pomagati k boljši gibljivosti, kako v starosti prilagoditi stanovanje, kako slabo pokretnega pripraviti za spanje, kako človeka prestaviti po postelji, ... Prisluhnete pa lahko tudi zgodbam družinskih oskrbovalk ter rešitvam, ki so jih našle.

SVETOVALNI TELEFON

Za nasvet nas od ponedeljka do petka od 9. do 15. ure lahko pokličete na telefonsko številko: **064/299-599**

SKUPINA SVOJCEV ŽIRI



Skupina svojcev je namenjena vsem, ki doma redno ali občasno skrbite za svoje bolne, starostno onemogle ali invalidne svojce, prijatelje ali znance. V Sloveniji v tem trenutku za nekoga skrbi približno vsak deseti Slovenec, v tej vlogi pa se človek nemalokrat znajde nenadoma, včasih nepričakovano. Za dobro oskrbo svojca ali znanca je pomembna učinkovita podpora zdravstvenega sistema in socialnega varstva preko dobrega sistema dolgotrajne oskrbe in drugih podpornih servisov. Poleg tega pa je pomembno tudi izobraževanje in medsebojna opora na principu samopomoči. Namen skupine: nudi trajen prostor za izmenjavo dobrih izkušenj in za reševanje vsakodnevnih izzivov družinskih oskrbovalcev, kot so na primer skrb za dementnega svojca, kako se lotiti pogovora s svojcem, ko je težaven, kako pomagati svojcu pri okrevanju in vzdrževanju kondicije in tako dalje.

Vabljeni, da se nam pridružite v skupini svojcev, ki se srečuje vsako tretjo sredo v mesecu v knjižnici. Več informacij: leja.zakelj@iat.si ali 064 138 553.



PRIJAVNICA NA BREZPLAČNO GLASILO

IME IN PRIIMEK

NASLOV

TELEFONSKA ŠTEVILKA (neobvezno)

ELEKTRONSKI NASLOV

Brezplačno želim prejemati glasilo za družinske in druge neformalne oskrbovalce (obkrožite):

DA

NE

Želim biti obveščen o aktualnih dogodkih za starejše v občini po elektronski pošti ali po telefonu (obkrožite):

DA

NE

Želim se vključiti v skupino svojcev (obkrožite):

DA

NE

Zanimalo bi me izvedeti več o:

(podpis)

Obrazec izrežite in ga oddajte na Občini Žiri. Prijavite pa se lahko tudi preko telefonskega klica na številko 064 138 553 ali po elektronskem naslovu leja.zakelj@iat.si.

Zgoraj podpisani privolim, da Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje upravlja in obdeluje dane osebne podatke v skladu z izjavo o varstvu osebnih podatkov, ki je objavljena na spletni strani Inštituta (<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/institut/>), za naslednje namene: obveščanje, vodenje evidenc in raziskovalno delo.

