

# Skupine za samopomoč za neformalne oskrbovalce

*Klara Golja*

Skrb za oslabele starejše ljudi, bolne in onemogle v velikem obsegu izvajajo neformalni oskrbovalci, to so svojci, ki skrbijo in pomagajo pomoči potrebnim. Posamezniki lahko pomagajo svojcem, sosedom in drugim ljudem na najrazličnejše načine (se z njimi pogovorijo, jim delajo družbo, grejo v trgovino, pomagajo pri domačih opravilih ali v najtežjih primerih zanje dnevno skrbijo).

Oskrbovanje je izjemno zahtevno, lahko pripelje do različnih obremenitev, vključno s telesnimi, psihološkimi, čustvenimi, socialnimi in finančnimi. Zato potrebujejo ljudje, ki oskrbujejo, podporo, znanje in pomoč. V skupini je vsak oskrbovalec zagotovo najboljši primer prakse, ki jo lahko deli z drugim oskrbovalcem, in na način izmenjave izkušenj, spoznanj in občutenj pripomore k boljšemu zdravju in počutju, hkrati pa pripomore k razrešitvi marsikatere situacije.

Medsebojni razgovori, izmenjava izkušenj, znanj, praks olajšajo reševanje različnih situacij in omogočajo osvetlitev težav z različnih zornih kotov. Nemalokrat ljudem lastno prepričanje onemogoči rešiti tudi najpreprostejše izzive.

Namen in cilj skupine je iskati možnosti in rešitve, kako pomagati in izboljšati življenjske pogoje bolnih in onemoglih ljudi ter kako pomagati osebam, ki oskrbujejo, da ostanejo čile in zdrave.

Pridružite se vsi z željo po sodelovanju, vsi, ki svojo skrb in energijo namenjate tudi drugim, vsi, ki radi izmenjate svoje izkušnje, informacije, znanje. Kdor daje, tudi prejme, le da včasih tega takoj ne ve. Pokličite in vprašajte za informacije na tel. št. 05 398 12 18.



## Hiša dobre volje v Desklah sprejema nove uporabnike

Klara Golja



Občina Kanal ob Soči je v sodelovanju z Domom upokojencev Nova Gorica leta 2018 v Desklah odprla Dnevni in medgeneracijski center – Hišo dobre volje. Postavljena je bila z namenom izboljšati kakovost življenja starejših ljudi in ne nazadnje še za kako potrebno razbremenitev ljudi, ki skrbijo za svoje onemogle svojece.

Hiša dobre volje je namenjena vsem starejšim, ki potrebujejo pomoč, pa v določenem delu dneva nimajo nikogar, ki bi jim pomagal. Namenjena je tudi vsem starejšim, ki pomoči ne potrebujejo, pa so osamljeni in bi radi del dneva preživeli v družbi drugih, poklepetali, se nasmejali, podelili svoje izkušnje in se fajn imeli.

V Hiši dobre volje je vse delovne dni med 7.00 in 17.00 poskrbljeno za nego, tople obroke, telovadbo, animacijo, ustvarjalne delavnice in druge dejavnosti.

Dnevni center – Hiša dobre volje je zelo velika pridobitev v našem okolju. Zato je pomembno, da živi in se ohranja, kajti nikoli se ne ve, kdaj bo kdo potreboval pomoč. Ob odprtju je lepo zaživela, uporabniki so bili zadovoljni. Covid situacija je povzročila, da so ljudje zaradi varnosti raje ostali doma. Vendar smo prepriča-



ni, da bo ob ustreznih covid ukrepih v jenskih časih na novo zaživela.

Občina Kanal ob Soči vabi krajanje, da se oglasijo, vprašajo ali se vključijo v dnevni center. Za prevoz lahko starejši občani, če nimajo nobenega svojca, uporabijo tudi Prostofer.

Za vse informacije stopite v stik s **Tanjo Peloz** iz Doma upokojencev Nova Gorica, in sicer na telefonsko številko 05 339 4140 ali e-naslov [tanja.peloz@dung.si](mailto:peloz@dung.si).

Za kakršno koli informacijo lahko pokličete tudi na Občino Kanal ob Soči na tel. 05 398 12 18 (Klara Golja).