SeneCura časopis
www.senecura.si

Blizu ljudem
Interni časopis je namenjen zaposlenim, stanovalcem in njihovim svojcem ter poslovnim partnerjem.
avgust 2022 / št.3

Pozdravni nagovor

Spoštovane stanovalke in stanovalci, vaši družinski člani, prijatelji, poslovni partnerji in zaposleni,

vesela sem, da nam je uspelo izdati novo številko SeneCura časopisa, saj opažam da je povpraševanje po novih vsebinah v zadnjem času veliko. Zato je nov izvod dobrodošel in upam da vam bo prebiranje bogatih vsebin zanimivo. Tudi zaradi tega smo se odločili, da bo vsak Dom izdajal svoje mesečnike, kjer bo opisano pestro dogajanje vsakega Doma posebej.

Decembra 2021 nam je uspelo odpreti novo hišo, SeneCura Hoče – Slivnica, s skupno kapaciteto 150 postelj, v začetku meseca maja pa smo uspešno odprli nov Dom SeneCura Žiri, kjer imamo skupno prostora za 60 stanovalcev.

Kot smo predvidevali, smo imeli največji izziv, kot tudi ostali domovi in bolnišnice po Sloveniji, s pridobivanjem zaposlenih. Z veliko energije, dokazovanja, stimulacije pri zaposlovanju, nam je uspelo, vendar je to šele začetek dolge poti. Na eni strani se soočamo z nizkimi plačami, predvsem pa zaposlenim velik pomen predstavlja čas. Normativi, katere smo dolžni upoštevati tudi v SeneCuri Slovenija, so zelo zastareli, pričakovanja vseh deležnikov pa vse večja. Velikokrat je to razlog, da se zaposleni odločijo in zapustijo ta sektor. Za uspešno nadaljevanje potrebujemo sistemske rešitve, zato so naša pričakovanja odgovornih na nacionalni ravni, zelo velika.

V času korone se je veliko pisalo o obremenitvah zaposlenih, pozabili pa smo na vodstvo v Domovih, zato bi se jim rada iskreno zahvalila za vso energijo, potrpežljivost in pripravljenost obvladovanja vseh zelo težkih trenutkov. Njihovo delo se nikakor ne konča po 8 urah, ampak so dosegljivi 24/7, če je potrebno. Hvala vsem mojim direktoricam, direktoricam zdravstvene nege in socialnim delavkam. Imam občutek, da je na njih javnost pozabila.

V naših novih hišah smo začeli uporabljati nov informacijski program za dokumentiranje in beleženje zdravstvene nege in oskrbe, razvit po naših internih zahtevah. S 1.4.2022 smo nov program vpeljali tudi v eno od operativnih hiš. Med implementacijo se je pokazalo veliko izzivov, a jih z vztrajnostjo in podporo vseh vpletenih rešujemo.

Vsem vam, ki prebirate ta časopis želim lepo, veselo in zdravo poletje.

mag. Sanda M. Gavranovič,
poslovna direktorica
SeneCura Slovenija

Strokovni kotiček

SeneCura Slovenija

Zaveza Skupine SeneCura Slovenija

Temeljno načelo skupine SeneCura je »Blizu ljudem«, ki je osnovni koncept spoštovanja vseh ljudi – pri čemer je človek vedno v središču. Je vodilna smernica, s katero vsem našim deležnikom, tako stanovalcem, njihovim svojcem, zaposlenim, našim poslovnim partnerjem ter širši skupnosti vsakodnevno izražamo, da so pomemben člen pri doseganju naših strateških ciljev, zagotavljanju stabilnosti, rasti in razvoju poslovanja družbe.

Trudimo se, da smo v največji meri enako odgovorni tako do sodelavcev kot tudi do vseh deležnikov naše osnovne dejavnosti ter naravnega in družbenega okolja, katerega del smo in pri čemer stremimo k načelu trajnostnega razvoja.

Naša osnovna dejavnost je izvajanje socialnovarstvenih in zdravstvenih storitev na trgu institucionalnih storitev, za kar smo zavezani h kakovosti zdravstvene nege in oskrbe. Zato smo pripravljeni, da se nenehno razvijamo, uvajamo razne inovacije ter ekonomično in strateško uporabljamo vse naše vire.

Kot eden večjih delodajalcev v Sloveniji se zavedamo velike družbene odgovornosti in dejstva, da je zadovoljstvo zaposlenih ključnega pomena za uspeh.

Zavedamo se, da predstavlja delo v socialnih ustanovah tako kot danes, tudi v prihodnosti poseben izziv. Samo zadovoljni in strokovno kompetentni sodelavci lahko zagotavljajo kakovost nege in oskrbe. Zato si še posebej prizadevamo, da jih ustrezno podpiramo: financiramo razna izobraževanja in usposabljanja, prisluhnemo potrebam individualne ureditve delovnega časa in kariernega razvoja vsakega posameznika. Del našega standarda so dobre delovne razmere za starejše zaposlene, izzivov polno delovno okolje, priložnosti za rast in uspeh ter aktivni pristop k raznolikosti, medkulturnosti in interdisciplinarnosti.

Za skupino SeneCura certifikat ne vključuje zgolj zaveze k družbeni odgovornosti na najvišji upravljavski ravni v organizaciji ali podjetju, temveč naslavlja zaposlene, da aktivno sodelujejo pri zasnovi in izvajanju aktivnosti za družbeno odgovorno poslovanje organizacije oz. družbe vsak dan.

SeneCura Slovenija

Prvi mednarodni SeneCura simpozij kakovosti zdravstvene nege

Pred nedavnim smo se udeležili prvega mednarodnega SeneCura simpozija kakovosti zdravstvene nege, ki ga je organiziral centralni oddelek kakovosti na Dunaju. Simpozija so se udeležili vodstveni kadri zdravstvene nege v SeneCurinih domovih starejših. Zbralo se je 130 direktorjev zdravstvene nege iz Slovenije, Hrvaške, Češke, Avstrije in Švice.

V dopoldanskem delu smo se posvetili kazalnikom kakovosti, ki se spremljajo po vseh SeneCurinih domovih. Ti kazalniki so zelo številni, saj presegajo običajne kazalnike, ki jih v naši državi spremljajo pristojne institucije. Kazalniki se v centralno službo vodenja kakovosti iz vsakega doma poročajo mesečno, skupaj s komentarji in ukrepi ob morebitnih odstopanjih. Tam podatke skrbno pregledajo in interpretirajo strokovnjaki s področja kakovosti, ki se po potrebi vključijo v reševanje odstopanj. Za pravilno interpretacijo kazalnikov je treba dobiti pravilne podatke in upoštevati pogoje različnih držav, kot so kadrovski normativi in zakonodajne podlage. Ključni cilj zdravstvene nege nam je vsem enak – zagotavljanje visoke kakovosti zdravstvene nege ob upoštevanju avtonomije in dostojanstva stanovalcev.

Posebno pozornost smo v dopoldanskem delu namenili ukrepom omejevanja gibanja oziroma, kot se imenujejo v tujini, ukrepom omejevanja svobode. Ti ukrepi spadajo med najobčutljivejše etične dileme ter zahtevajo temeljito presojo o upravičenosti, pri čemer mora biti avtonomija stanovalca najvišja prioriteta. Med te ukrepe spada velik razpon različnih postopkov, kot so fizični (dvig posteljnih ograjic, uporaba medeničnih pasov na invalidskem vozičku, ure z alarmom) ter medikamentozni (nevroleptiki). V Avstriji in Švici imajo na tem področju zelo strogo zakonodajo. Zastopniki starejših (Bewohnervertretung), ki obstajajo v teh deželah, morajo biti obveščeni o vsakem ukrepu omejevanja svobode – tudi o vsaki dvignjeni posteljni ograjici, če le-ta onemogoča, da stanovalec neovirano zapusti posteljo. Zastopniki pogosto nenapovedano obiščejo domove in natančno preverjajo potrebe ter izvajanje ukrepov. Avtonomija stanovalca ima prednost pred vsem ostalim.

Aleksandra Zel, direktorica zdravstvene nege v DSO SeneCura Maribor, je predstavila stanje na tem področju v Sloveniji ter v njihovem domu. Opozorila je na pomanjkljivo zakonodajo, saj Zakon o duševnem zdravju opredeljuje le najbolj drastično obliko posebnih varovalnih ukrepov, ki jih v naših domovih ne uporabljamo. V DSO SeneCura Maribor so uvedli že mnogo ukrepov za zmanjšanje potreb po omejevanju gibanja, kot so individualne nemedikamentozne terapije (aromaterapija, glasbena terapija ...) ter posebna ureditev oddelkov demence s kotički, kjer se zamotijo. Med te ukrepe spadajo tudi uvajanje strokovnih smernic in številni »minitreningi«, kot v SeneCuri poimenujemo interna izobraževanja. Opozorila je tudi na etične in pravne dileme v smislu vprašanj, ali je pomembnejša varnost ali avtonomija stanovalca. V naši državi pogrešamo tudi razpravo o polimedikaciji ter uporabi nevroleptikov, ki vplivajo na tveganja za padec in s tem na potrebo po ukrepih omejevanja gibanja.

Tudi v drugih državah se srečujejo s podobnimi težavami. Da bi se izognili ukrepom omejevanja gibanja, se poslužujejo raznih tehnik preventivnega delovanja, terapij, validacijskih pogovorov, ... Zelo pomembno je, da je stanovalec vključen v odločanja ter da se vključujejo tudi člani večdisciplinarnega tima (zdravniki, po možnosti klinični farmacevti, psihologi ...).

Seveda pa ne moremo mimo kadrovskih normativov in njihovega vpliva na ukrepe omejevanja gibanja. V Švici in Avstriji so kadrovski normativi mnogo višji, saj imajo nekajkrat več negovalnega osebja, predvsem diplomiranih medicinskih sester. Osebje si v takšnih pogojih lažje vzame čas za temeljito oceno individualnih potreb, načrtovanje zdravstvene nege, izvajanje ukrepov ter zagotavljanje varnosti vsakega stanovalca. Vendar se tudi v teh deželah srečujejo s pomanjkanjem kadra oziroma s težavami pri zapolnitvi delovnih mest.

Ne nazadnje pa so pomembni tudi tehnični pogoji oziroma oprema, ki je na voljo. V SeneCuri stremimo za tem, da so nam na voljo nizkotalne postelje, ki so za marsikaterega stanovalca mnogo primernejše kot dvignjene ograjice. Dvignjene ograjice pogosto ne zagotavljajo varnosti stanovalca, temveč predstavljajo še večje tveganje za padec in poškodbe, kadar jih stanovalec poskuša preplezati. To se lahko zgodi, na primer, pri stanovalcih z demenco, močnim psihomotoričnim nemirom in begavostjo, zato je individualna in strokovna presoja ob upoštevanju avtonomije in dostojanstva stanovalca zelo pomembna. Pri nas za te stanovalce raje uporabljamo varovalne magnetne zapestnice, ki nas opozorijo, ko stanovalec zapusti enoto ali dom. Iščemo tudi druge tehnološke rešitve – trenutno poteka projekt testiranja vzmetnic s senzorji. Tudi te lahko pripomorejo k varnosti določenih stanovalcev, saj lahko zaposleni hitreje zazna, kdaj potrebujejo pomoč.

V vseh državah so izpostavili tudi potrebo po ozaveščanju svojcev, saj mnogi pričakujejo, da se v naših ustanovah padci ne bodo dogajali. Svojci lahko upravičeno pričakujejo, da bomo dosledno izvajali ukrepe za preprečevanje padcev, vendar vseh ni mogoče preprečiti. V tej točki je spet treba opozoriti na avtonomijo stanovalca, ki lahko zavrne omejevalne ukrepe.

Veliko zanimivega in poučnega je bilo povedano iz vseh držav in kljub nekaterim razlikam smo spoznali, da imamo veliko skupnega. Popoldanski del predavanj je bil namenjen opolnomočenju vodilnih kadrov v zdravstveni negi. Prvi predavatelj, dr. Eric Heinen-Konschak, avtor knjige o strategijah vodenja, je predstavil, kako voditi v negotovih časih. Poudaril je ključne značilnosti, ki naj bi jih imel vodja, kot sta jasna vizija ter zaupanje v svoj tim. Predstavil je tehniko vodenja, posebno primerno za negotove čase, imenovano »Effectuation«. Pri njej se moramo osredotočiti predvsem na razpoložljive vire vključno z lastno notranjo močjo. Na to se je navezal tudi naslednji predavatelj, Ralph Goldschmidt, ki je predstavil, kako ostati notranje močan v turbulentnih časih. Nerealna pričakovanja, da smo vedno srečni in zadovoljni, nas še bolj potrejo, čemur se lahko upremo z raznimi tehnikami, kot je na primer čuječnost. Predavanje je zaključil z nasvetom, da vsako jutro dobrohotno pozdravimo prihajajoči dan ter sprejmemo, kar nam prinaša – dobro in slabo, saj se ravno iz slednjega veliko naučimo in notranje rastemo.

Zelo pomembno je, da je stanovalec vključen v odločanja ter da se vključujejo tudi člani večdisciplinarnega tima (zdravniki, klinični farmacevti, psihologi ...).

Ob zaključku smo sklenili, da bo mednarodni SeneCura simpozij o kakovosti zdravstvene nege postal vsakoletna tradicija. Pomembno je, da se med seboj spoznavamo ter izmenjujemo izkušnje, dobre prakse, pa tudi kakšno napako, iz katere se lahko kaj naučimo.

Sonja Zver, direktorica zdravstvene nege, SeneCura Radenci

Helena Kristina Halbwachs, vodja kakovosti, SeneCura Slovenija

Zgodbe stanovalcev

SeneCura Hoče - Slivnica

Pozdravljen, novi dom

Že pred nekaj leti, ko sem ostala sama v svoji hiši, sem si želela, da si uredim domsko varstvo. Moja leta in občasne bolezni so nakazovale, da dolgo ne bom več zmogla živeti sama doma.

Ne morem opisati veselja, ko sem dobila obvestilo in povabilo v dom, ki je v neposredni bližini našega kraja. Zdaj že en mesec živim v domu starejših SeneCura v Občini Hoče - Slivnica.

V domu so me zelo lepo sprejeli, dom je zelo lep, prijazni in svetli prostori, prevladujejo enoposteljne sobe z lastno kopalnico.

Osebje je zelo skrbno in prijazno, med nami vlada pravo družinsko vzdušje – skratka, to je zdaj moj novi stalni dom!

Prisrčna hvala vsem.

Stanovalka Julijana Kerhe

SeneCura Vojnik

Bivanje v Domu Vojnik

Sem Damjan Veršnak, z vami bi želel podeliti nekaj besed o svojem življenju v domu v Vojniku. Odločitev za bivanje v domu je bila zame zelo težka. Za mano so hude preizkušnje, saj sem po težki obliki pljučnice, reanimaciji in umetni komi postal čez noč tudi dializni pacient. Bil sem negiben, potreboval sem pomoč v celoti in dom je bil zame med vsemi slabimi, najboljša izbira.

Prvi občutki v domu so bili zame vse prej kot prijetni, saj sem imel le 48 let. Pred svojo boleznijo sem se aktivno ukvarjal s športom, bil sem tudi sodnik na odbojkarskih tekmah. Svoje življenje sem si predstavljal drugače. Težko sem se prilagodil na življenje v domu, ki je namenjeno predvsem starejšim. Zdaj vem, da sem težko dojel in sprejel ta način bivanja, kot upornik sem se večkrat odzval z jezo.

V domu zdaj bivam tretje leto, tudi abrahama sem praznoval tukaj. Za moj jubilej so me domski prijatelji »kegljači« presenetili z rojstnodnevno torto in glasbenikom. Zaposleni pa so mi okrasili sobo, tako da sem imel po sobi polepljenih nešteto okraskov, na katerih je z debelo pisalo 50. Kljub temu, da sem od svojih sostanovalcev mlajši za več deset let, sem vseeno v domu spoznal osebe, ki mi veliko pomenijo in s katerimi se družim pri aktivnostih. Pomagam našemu Matjažu na ustvarjalnih delavnicah, kjer izdelujemo voščilnice, dekoracije za oddelek, darila za stanovalce ter izdelke iz gipsa. Ob ustvarjanju dnevi hitro minejo.

> Življenje ni potica, ampak je borba za življenje in obstoj. In vsak dan, ki nam je podarjen, naj nam bo dragocen.

Čeprav mi šport veliko pomeni, priznam, da telovadbo večkrat »špricam«. Redno pa hodim kegljat s svojimi »kegljači«, kot si pravimo v šali. In naše tekme niso nič kaj manj napete in borbene od tistih ta pravih. Sem tudi strasten navijač Rokometnega kluba Pivovarna Laško. Ne zamudim nobenega televizijskega prenosa, letos sem že večkrat odšel na ogled rokometne tekme v Celje. Njihov trener vratarjev, Aleš Anžič, je moj dolgoletni prijatelj in vsakič se veselim najinega druženja. Vesel sem, da je naš dom športno obarvan, saj nas je v domu kar nekaj športnih navdušencev. Nekateri radi kegljamo, drugi se vsak dan udeležijo telovadbe, tretji telovadijo sami v sobi ali v parku. Vsi z veseljem pogledamo športne tekme in komentiramo uspehe naših športnikov.

Naj zaključim z mislijo o življenju. Življenje ni potica, ampak je borba za življenje in obstoj. In vsak dan, ki nam je podarjen, naj nam bo dragocen.

Stanovalec Damjan Veršnak

SeneCura Maribor

Življenje v domu

Zdaj sem pa tu – ne vem, kje naj začnem. Že skoraj tri leta so minila od mojega prihoda v takrat še Sončni dom. Tukaj je življenje drugačno, predvsem pa zanimivo in lepo. S sostanovalci smo postali dobri prijatelji. Vsi se počasi, pa kar vidno vračamo v otroštvo. Naši otroci so že odrasli, odselili so se, imajo svoje težave in upam, da tudi svojo srečo. Taki kot so, pa so še vedno naši, dobri ali manj dobri. Zdaj smo pa tukaj v domu SeneCura. To je naš novi dom. Ni razlik. Čeprav smo drugačni, smo hkrati tudi vsi enaki. Lepo nam je in spoštujemo drug drugega. Zavedamo se, da je vsak dan nov dan. Nekateri dnevi so dobri, drugi slabši. Veselimo se obiskov svojih najdražjih. Kadar jih dalj časa ni, mislimo nanje in je v duši in srcu toplo. To je naš novi dom, ki je še vedno »sončen«. Naj v naših srcih ostane tak.

Naj se ob koncu s spoštovanjem zahvalim celotnemu osebju, ki ne pozna besed: »ne, ne morem« in »jutri«.

Stanovalka Ivica Lepšina

SeneCura Radenci

Tu smo doma

Že šesto leto stanujem v domu za starostnike, v SeneCuri Radenci. Mnogi imajo do takih domov predsodke, tudi sama sem bila taka. Sčasoma sem se na novi dom tako privadila, celo navezala, da me bodo od tod samo »odnesli«.

Že res, da bi bila rada v svojem, leta 1973 dograjenem domu – toda z ljubljenim možem. Ta je žal zbolel za demenco – to »kugo« dvajsetega, enaindvajsetega stoletja.

O njej nisem nič vedela, zato sem se napačno odzvala nanjo. Prej tako ljubeč mož se je popolnoma spremenil. Postajal je odtujen, celo grob, če sem ga hotela siloma zadržati doma. Vsak večer, ko je sonce zahajalo, je odhajal od doma. Pomislila sem, da ima drugo. Sram me je bilo, da bi ga zasledovala. Ker je v temi taval okrog, sem mu najprej pripravila »šturmanco«, petrolejko z okovjem in ročajem za nošnjo. Ja, taka prismoda sem bila! Ob padcu bi lahko zgorel sam ali še hiša ali skedenj! Sama sem v postelji čakala do polnoči, do enih, dveh ... Šele ko sem slišala, da se je vrnil, sem lahko zaspala. Ob tem dogajanju sem vedno bolj hujšala, se tresla, dobivala prisluhe, privide. Najini odrasli otroci so najinemu sobivanju naredili konec. Poslali so me v dom v Radence, njega pa v Juršince. Tam je 3. maja 2016 umrl za pljučnico. Nikoli si ne bom odpustila, da nisem bila z njim v najtežjem trenutku ...

Stanovalka Vida Toš

SeneCura Žiri

V novi dom SeneCura Žiri vseljeni prvi stanovalci

Za občane Žirov ter zaposlene SeneCura Doma starejših občanov Žiri je bil 9. maj 2022 prav poseben dan s posebnim pomenom. Ta dan bo za nas zabeležen kot dolgo pričakovani dogodek, in sicer odprtje novega doma in z njim začetek sprejemanja prvih stanovalcev v našo srčno oskrbo. Tega dne smo toplo sprejeli našo prvo stanovalko ter prvega stanovalca. Vse zaposlene so obšla čustva ponosa in sreče, saj je to pomenilo, da smo lahko začeli opravljati naše delo, ki ga opravljamo s srcem in toplino ter z vsem našim pridobljenim strokovnim znanjem. Dom skrbi za 20 stanovalcev, saj toliko trenutno zmore naša kadrovska struktura. Sprejeme bomo nadaljevali, ko se bo naša ekipa okrepila. Seveda si želimo, da bi bilo to čim prej.

Vstop v dom

Kako je videti prihod v naš topli dom? Ob prihodu se s stanovalcem in njegovimi najbližjimi pogovori naša socialna delavka, ki zabeleži vse želje ter navade stanovalca. Le-te poskušamo kar najbolj upoštevati in tako omogočiti lažji prehod v domsko oskrbo. Ob prihodu na oddelek sprejem prevzame naša diplomirana medicinska sestra, ki zabeleži vse informacije o zdravstvenem stanju stanovalca.

Sodelovanje s specialistko družinske medicine

V domu se trudimo zagotavljati kakovostno oskrbo in zdravstveno nego. V prvem tednu po odprtju doma smo začeli sodelovati z zdravnico Biljano Nikolovo Stoilovo, specialistko družinske medicine. Dr. Nikolova Stoilova je del zavzete skupine zaposlenih družinske medicine Arcus Medici v Žireh, s katerimi sodelujemo že od vsega začetka in smo jim za njihovo dostopnost, prijaznost in pomoč iskreno hvaležni. Zdravnica bo obiskovala dom dvakrat tedensko. V juniju pa bo delo začela tudi psihiatrinja, ki bo za stanovalce doma na voljo enkrat mesečno.

Življenje v domu in številne aktivnosti za stanovalce

V začetku smo zaposleni večinoma usmerjeni v spoznavanje naših novih stanovalcev. Seveda se ne moremo izogniti urejanju sprejemne dokumentacije, trudimo pa se, da je to za uporabnike čim manj naporno. Dneve poskušamo zapolniti z aktivnostmi, ki so stanovalcem blizu. Izkoristimo lepe dni na domskem vrtu in terasah, igramo družabne igre, s pomočjo premične pekovske enote v oddelčni kuhinji spečemo tudi kakšen slasten prigrizek. Stanovalci z veseljem obogatijo urice s pripovedovanjem prigod, ki so jih doživeli v mladosti. Vsako dopoldne je organizirana skupna telovadba, ki jo vodi naša fizioterapevtka, ki poskrbi tudi za individualno fizioterapevtsko obravnavo. Stanovalci so z bivanjem v domu SeneCura Žiri zadovoljni. Pohvalijo dobro vzdušje, ki ga pričarajo tako zaposleni kot tudi stanovalci sami. Kljub temu je prehod v domsko varstvo zahteven korak, pri katerem tako stanovalci kot zaposleni potrebujemo podporo svojcev in drugih bližnjih. Deležni smo je veliko in smo zanjo hvaležni.

V SeneCura Domu starejših občanov Žiri želimo ustvariti kar najbolj domače vzdušje za naše uporabnike. Pri tem so v veliko pomoč izdelki, predmeti, okraski iz naše zgodovine, še posebno iz lokalnega okolja. Ker zgodovine v trgovini ne moremo kupiti, se obračamo na vas, dragi svojci in svojke, občani in občanke. Če imate predmete, ki s seboj nosijo zgodbe in jih ne želite zavreči, zanje pa ne najdete ustreznega prostora, jim ga bomo z veseljem namenili mi.

Za topel sprejem in dobro voljo se bomo vsi zaposleni v domu trudili še naprej. Dobrodošli pri nas!

Marjanca Jesenko, strokovna vodja PE Žiri
Tjaša Burjek, diplomirana medicinska sestra
Petra Ščulija, tehnica zdravstvene nege

SeneCura Maribor

Joga nas povezuje

Število starejših, ki se ukvarjajo z jogo, se je v zadnjih letih povečalo, joga postaja zelo priljubljena med ljudmi in ne šteje let. Je varna in učinkovita vadba za povečanje mišične moči, gibljivosti, funkcionalne sposobnosti starejših in izboljšanje zdravja. Z njo dosežemo ravnovesje duha, telesa in uma, saj se v celoti posvetimo samemu sebi (Wang idr. 2013).

V našem domu je vadba joge zelo priljubljena. Ponedeljkovi popoldnevi so rezervirani zanjo. Poteka pod vodstvom fizioterapevtke Mire ali Maše.

Joga je primerna za vsakogar, saj jo izvajamo sede, na stolu oziroma na invalidskem vozičku. Naša urica joge združuje elemente čuječnosti, vizualizacije, meditacije in masaže. Vadba poteka ob pomirjujoči glasbi, s pomočjo katere prebudimo vsa čutila. Vsak teden se v mislih preselimo na kakšen nov kraj, hodimo v neznano, obujamo spomine, vonjamo cvetlice, boža nas veter ali voda ... .

Stanovalke se urice joge zelo rade udeležujejo, saj pravijo, da se na ta način umirijo, predihajo, napolnijo z energijo, krepijo mišice in tudi družijo. Joga je ura, ko smo si blizu in se še bolj povežemo med seboj.

V prihodnosti razmišljamo o vključitvi elementov taj čija v našo vadbo. Prav tako bi bile zelo vesele kakšne moške družbe.

Maša Blanuša, fizioterapevtka

SeneCura Hoče - Slivnica

Nepopisan list

V SeneCuri Hoče - Slivnica smo v fazi polnjenja doma in vse moči vlagamo, da kapacitete čim prej zapolnimo. Trenutno v našem domu biva že 105 stanovalcev. Skupaj z ekipo zaposlenih se trudimo, da jim dneve zapolnjujemo s številnimi aktivnostmi, pri čemer so nam v veliko pomoč zunanji deležniki. V pustnem času so nas obiskali otroci iz vrtca in osnovne šole Slivnica, ki je v naši neposredni bližini, ter za materinski dan osnovnošolci Osnovne šole Fram. Aktivno se vključujemo v Medgeneracijski center Vegec, ki deluje v okviru Občine Hoče - Slivnica. KUD Fram nam je s koncertom popestril mrzel marčevski popoldan in v prihodnje še načrtujemo sodelovanje z njimi. Že drugič smo sodelovali z Bralnim društvom I. gimnazije Maribor in obeležili 70. obletnico zbirke Sinji galeb. Dijaki in njihove mentorice so nas z branjem čudovitih zgodb na krilih sinjega galeba ponesli v preteklost. Skupaj z njimi smo podoživljali prigode junakov, ki so nas davno nekoč spremljali skozi otroštvo, mladost in odraščanje.

Pred nekaj meseci je bil naš dom še prazen. Nepopisan list. Vsak dan skupaj s stanovalci pišemo novo zgodbo, novo povest. Dom dobiva vsebino in dušo skupaj s čudovitimi sodelavci, ki delajo s srcem. Tudi v prostem času, ko nabirajo vejice za oblikovanje »presmecev«, razmišljajo o tem, kako bomo skupaj s stanovalci čim bolj doživeto vstopili v praznični čas, ki se nam bliža. Po okolici hodimo z odprtimi očmi in zbiramo predmete in ideje, ki nam bodo zaokrožili neko zgodbo. Načrtov je veliko, pa tudi idej. Nepopisani listi dobivajo vsebino. Trenutno veliko svojega časa namenjamo oddelkom, kjer bivajo stanovalci z demenco. Z veliko občutka oblikujemo kotičke, ki zaokrožujejo neko tematiko, zgodbo, in na ta način našim stanovalcem ponujamo okolje, v katerem se počutijo dobro. Tako je že nastala železniška postaja, na kateri lahko stanovalci počakajo na vlak, ki jih pelje v Slivnico, se usedejo v udoben kupe in uživajo v vožnji. Spotoma se lahko ustavijo na tržnici, potelefonirajo v telefonski govorilnici, oddajo pismo na pošti ali pa se odpravijo kar do otroškega kotička.

Naš atrij postaja mediteranski vrt. Posadili smo prve mediteranske rastline, ki nas že razveseljujejo s svojo aromo. Ob dnevu zemlje smo v nove visoke grede, narejene izpod rok našega sodelavca, posadili prvo zelenjavo.

Veselimo se prihodnosti, veselimo se, ker imamo krasne sodelavce z ročnimi spretnostmi, ki z izjemno voljo in veseljem uresničujejo ideje in dopolnjujejo našo zgodbo. Veselimo se, ker so naši stanovalci v te zgodbe aktivno vključeni. Veselimo se, ker imamo krasne možnosti, da zapišemo čudovito zgodbo. Naš dom po odprtju ni več nepopisan list. Prvo poglavje je že napisano. Veselimo se vseh naslednjih.

Dr. Tanja Žmauc, direktorica doma

SeneCura Vojnik

Nikoli ne reci nikoli

»Nikoli ne reci nikoli! To je moj moto življenja, ki še kako drži. Nikoli, ampak res nikoli nisem niti pomislila, da bom kdaj zaposlena v domu starejših in da se bom v tem delu tako zelo našla.

Naši stanovalci so postali moji prijatelji, starši, babice, dedki in nekateri tudi ‚otroci'. Ko se z njimi pogovarjam, ko jim pomagam pri najosnovnejših stvareh, ko z njimi ustvarjam, pozabim na ves svet okoli sebe in potem vem, da sem iz sebe potegnila najbolje, kar lahko.«

Tako pove naša varuhinja Carmen. Vsaka varuhinja je opora stanovalcem v svoji enoti. Tista, ki pozna njegove želje in skrbi, sodeluje z ostalimi službami v domu ter izvaja aktivnosti ob stanovalcu. Spodbuja ga, da v okviru svojih sposobnosti čim več opravil izvede sam ali ob njeni opori. Izvaja aktivnosti ob stanovalcu in skupinske aktivnosti v enoti. Skupaj s stanovalci peče, ustvarja razne izdelke, jih pospremi na aktivnosti v domu ali do trgovine ali pa posedi ob postelji stanovalca, mu prebere časopis. In tisto, kar je najpomembneje, posluša ga in ima čas samo zanj.

Tedensko se varuhinje Mateja, Simona in Carmen srečujejo na interviziji skupaj z delovno terapevtko in socialno delavko. Pridruži se nam tudi Matjaž, s pomočjo katerega v domu nastajajo mnoge umetnije in ki ob še tako turobnem dnevu pričara nasmeh na obraze naših stanovalcev. Ne smemo pozabiti na receptorko Natalijo, ki skupaj s stanovalci poskrbi, da je okolica doma vedno v cvetju, predvsem pa se vsi veselijo nedeljskega druženja ob kavici, ko jim Natalija postreže kavo z dvojno porcijo smetane.

Na interviziji načrtujemo aktivnosti, si predajamo znanje in izkušnje ter skupaj razrešimo vsa vprašanja, ki se varuhinjam postavljajo pri njihovem delu. Iznajdljivost, zavzetost, ustvarjalnost ter prizadevnost so le nekatere izmed lastnosti, ki jih morajo imeti varuhinje. In takšne naše varuhinje tudi so.

Estera Štante, vodja socialne službe

SeneCura Vojnik

Brez gibanja ni življenja

Gibanje ima velik pomen pri vseh ljudeh skozi vse življenje, kajti raziskave kažejo, da pozitivno vpliva tako na telesno kot na duševno zdravje.

Redno gibanje vpliva na boljšo gibljivost, moč mišic, boljšo prekrvavitev telesa, boljšo prebavo, na primerno telesno maso ter nemoten in mirnejši spanec. Z njim preprečujemo oz. zmanjšamo tveganje za nastanek osteoporoze, obolenja srca in ožilja, možgansko kap, povišan krvni tlak, nastanek razjede zaradi pritiska itd. Prav tako telesna aktivnost vpliva na počasnejši upad kognitivnih sposobnosti ter s tem povezan razvoj Alzheimerjeve bolezni.

Vse zgoraj našteto nam pokaže, zakaj je gibanje tako pomembno tudi pri starostnikih, kajti omogoča jim neodvisnost in samostojnost pri opravljanju vseh življenjskih aktivnosti, kar močno vpliva na kakovost njihovega življenja. Poleg tega je gibanje priložnost za druženje, pridobivanje novih prijateljstev, preprečuje osamljenost, vpliva na samozavest in zmanjšuje stres.

Po prejšnjih priporočilih za telesno dejavnost Svetovne zdravstvene organizacije naj bi odrasli za ohranitev zdravja bili telesno dejavni najmanj pol ure na dan, za krepitev zdravja pa vsaj eno uro. Nova priporočila iz leta 2020 pa količino telesne dejavnosti povečujejo in poudarjajo omejevanje sedečega načina življenja, ki ga lahko nadomestimo s katero koli telesno dejavnostjo. Vsaka telesna dejavnost je boljša kot nobena in več je boljše.

Posameznikova telesna sposobnost je odvisna od posameznikovega življenjskega sloga in njegove vsakodnevne aktivnosti. Starejši ljudje potrebujejo predvsem reden trening, ki je sistematičen, postopen in prilagojen njihovim potrebam. Večina potrebuje trening za razvoj moči in gibljivosti ter na drugi strani vaje za ohranjanje ravnotežja in koordinacije.

Tem usmeritvam sledimo tudi v SeneCura Domu starejših občanov Vojnik.

Fizioterapevtske obravnave izvajamo individualno in skupinsko. Manj gibljivi stanovalci so deležni individualnih vaj, ki jih prilagodimo njihovemu zdravstvenemu stanju in sposobnostim. Stremimo k temu, da sami izvedejo vse aktivnosti, ki jih še zmorejo, mi pa jim pri tem pomagamo ter jih spodbujamo.

Vse bolj aktivne stanovalce vsakodnevno vključujemo k skupinski telovadbi, kjer izvajamo aktivne vaje s pripomočki ali brez njih, dihalne vaje, vaje za ravnotežje in koordinacijo. Izbiramo vaje, ki so zanje primerne, takšne, da jih zmorejo izvesti, ki pa kljub temu niso prelahke, tako da z njimi vplivamo na povečanje gibljivosti in mišične moči.

Poskrbimo tudi za zabavna aktivna druženja stanovalcev, kot so kegljanje, sodelovanje v žogabandu, udejstvovanje pri športnih igrah … . Organiziramo Srčkov ples, kjer skupaj zaplešemo in se poveselimo.
Ob lepem vremenu se lahko stanovalci podajo na sprehod po domskem parku, večkrat pa se ob spremstvu zaposlenih odpravijo na daljši sprehod po Vojniku.

V domskem parku imajo stanovalci možnost uporabe vadbenih naprav na prostem, ob toplejših dnevih zunaj tudi skupaj telovadimo.

Naše stanovalce ozaveščamo o pomenu gibanja, hkrati jih pri tem spodbujamo in jim nudimo velik nabor aktivnosti, da lahko vsak najde nekaj zase.

Urška Gajšek, dipl. fizioterapevtka

SeneCura Radenci

Umovadba – trening možganov in vadba za um

Upadanje spomina je povezano z našo biološko starostjo in tudi z drugimi dejavniki, ki pospešujejo staranje naših možganskih celic. Mednje spadajo predvsem okvare v delovanju možganov zaradi pomanjkanja kisika, obsevanja, strupov v okolju ali vnosa škodljivih snovi, kot so alkohol, pomirjevala in podobno.

Kadar nekoga označimo, da je sklerotičen, s tem mislimo na vsakdanjo pozabljivost, ki doleti prav vsakogar, še posebej v časih, ko moramo misliti na veliko stvari naenkrat. Lahko se pojavi tudi zaradi utrujenosti, zamišljenosti, obremenjenosti in še česa, res pa je, da je v starosti pogostejša. Posamezni spominski spodrsljaji se lahko zgodijo vsakomur, a ko se začnejo pojavljati pogosteje, je to že znak za ukrepanje. Povsem nekaj drugega je, ko gre za pravo demenco in splošno propadanje vseh duševnih sposobnosti. Pri pozabljivosti je zato pomembno ločevati med normalno, bolezensko in starostno.

Vadba možganov

Stalna miselna aktivnost, ki presega vsakdanjo rutino in monotonijo, pripomore k boljši kakovosti življenja ter izboljša spomin in druge spoznavne sposobnosti. Znanstvene raziskave potrjujejo, da ostajajo naši možgani dinamični do pozne starosti, zato je smiselno, da redno izvajamo vaje za vadbo spomina in pozornosti. S tem utrjujemo različne miselne poti in obnavljamo povezave med živčnimi celicami.

Vadba možganov je primerna za vse, še posebej za tiste, ki pri sebi opažajo običajne težave s pozabljanjem ali pa že imajo bolezenske oblike pozabljanja. Z možgani je namreč podobno kot z mišicami, ki ob redni uporabi ohranjajo moč in prožnost, ob zanemarjanju pa izgubljajo že pridobljene sposobnosti. Da telo zmore določene telesne napore, potrebujejo mišice stalno vadbo. Enako možgani. Z rednim izvajanjem vaj si lahko izboljšamo zbranost, prikličemo informacije iz spomina, urimo ustvarjalnost in sposobnost kratkoročnega spomina.

Pri nas, v SeneCuri Radenci, se tega zelo dobro zavedamo, saj smo to trditev mnogokrat potrdili v praksi. V našem domu imamo že vrsto let aktivnosti, ki krepijo um – umovadbo.

Tisti, ki smo se odločili za prvi obisk, obiskovanje nadaljujemo, saj je aktivnost nadvse zanimiva, poučna in zabavna.

In kaj se dogaja na naši umovadbi?
Običajno se začne s sproščenim pozdravom in klepetom o počutju, nato za ogrevanje nadaljujemo z vislicami. Malo smo se resda morali spomniti, kako gre ta reč, danes že tisti, ki želimo, sodelujemo pri izbiri besed in tudi sami vodimo iskanje črk. Vislicam sledi cel sklop različnih nalog. Uporabne naloge nam gredo vse bolje. Ko smo na projekciji na platnu prvič videli nalogo s kvadratnimi metri, pa tudi tiste s hitrostmi vožnje ali tiste s kilogrami in tonami, nas je resda zvilo.

Sedaj pa se nobene naloge ne ustrašimo več, saj vemo, da nam animatorka ne bi pripravila nalog, ki jih ne bi zmogli, če le premagamo tremo in se uspemo zbrati.

Nekoliko drugačne so naloge o zaporedjih števil in pa naloge, pri katerih iščemo besedo, ki ne sodi v niz izbranih besed. In zelo namučimo možgane z iskanjem besed na izbrano črko ali celo dve. Takrat naša knjižnica, v kateri imamo umovadbo, polno zaživi, animatorka Renata pa hiti zapisovati vse besede, ki se jih spomnimo. Kolikokrat jo presenetimo, saj najdemo veliko več besed, kot je upala, da jih bomo našli! In koliko ugank rešimo!

Za krepitev spomina so nam všeč tudi ponavljanja niza besed in oglasi, ob katerih moraš biti res skrajno zbran, saj si sicer ne moreš zapomniti, kje vpisujejo v baletno šolo in kdaj.

Stalna miselna aktivnost, ki presega vsakdanjo rutino in monotonijo, pripomore k boljši kakovosti življenja ter izboljša spomin in druge spoznavne sposobnosti.

Všeč nam je kadar skupaj beremo.

In da ne pozabimo omeniti, občasno imamo tudi tombolo! Toliko torej o naši priljubljeni aktivnosti, ki se dogaja ob torkih in četrtkih ter traja uro do uro in pol. Ob koncu bi poudarili še naslednje: Za svoj spomin in zbranost lahko največ naredimo sami. Potrudimo se, da bodo naši možgani ves čas v dobri kondiciji. Izkoristimo priložnosti za vključitev v dejavnosti, ki so organizirane v našem okolju, rešujmo križanke ali sudoku, naloge iz logike, ki jih lahko najdemo v raznih revijah, na internetu, v knjižnici, berimo in se pogovarjajmo, bodimo telesno aktivni, skrbimo za redno in zdravo prehrano, izogibajmo se stresu, predvsem pa poskrbimo za druženje in dobro voljo. In seveda, vabljeni k nam na umovadbo!

Animatorka Renata

OptimaMed

OptimaMed Vojnik
Predstavitev

Smo OptimaMed Dializni center Vojnik, prvič se predstavljamo v SeneCura časopisu, zato mi dovolite, da nas najprej na kratko predstavim. OptimaMed Dializni center Vojnik je manjši dializni center v skupini Orpea. Naši prostori so v sklopu SeneCura doma Vojnik. Kolektiv šteje pet medicinskih sester, administratorko, direktorico in pet zdravnikov specialistov, ki se pogodbeno vključujejo v naše delo. Med postopkom dialize je vseskozi prisoten zdravnik. Prav to, da smo manjši, nam daje še večjo možnost za individualni pristop do pacienta in njegovih potreb, trudimo se prilagoditi njihovim obveznostim in željam.

Dializa je ena od oblik zdravljenja končne ledvične odpovedi, na katero pacienti prihajajo dvakrat ali trikrat na teden. S preprostimi besedami povedano, dializa deluje kot umetna ledvica, ki prečisti kri, odstrani odvečno tekočino, nato pa se prečiščena kri vrne v telo. Dializno zdravljenje je nadvse uspešno, pacienti lahko na dializo hodijo desetletja. S hemodializo se življenje ne kočna, ampak začne na novo. Z dobrim dietnim režimom, zmernim vnosom tekočine ter upoštevanjem navodil zdravnika in medicinskih sester lahko pacient živi polno in kakovostno življenje. S hemodializo se spremeni življenjski slog, saj je pacient trajno odvisen od nadomestnega zdravljenja ledvične odpovedi. Zato je zelo pomembno psihofizično stanje pacienta, njegovo sprejemanje bolezni in sodelovanje pri zdravljenju. Prav na tem področju je pomembno dobro sodelovanje zdravstvenih delavcev in pacienta, da se vzpostavi pristen ter zaupanja vreden odnos, saj le tako lahko uspešno vodimo zdravljenje s hemodializo.

Irena Zorko, direktorica zdravstvene nege

OptimaMed Vojnik

Avdi Dobrin, deset let dialize

Naš pacient Avdi Dobrin je v marcu praznoval okroglo obletnico dializnega zdravja. Na dializo hodi že deset let, trikrat na teden. Gospod je dober primer, kako uspešno usklajevati delo in dializo. Do nedavnega je imel svojo pekarno, v kateri je bil redno zaposlen. Kot vemo, delo peka poteka pozno popoldne in ponoči, zato se je gospoda Dobrina prijel vzdevek »najbolj speč pacient«. Zanj velja po priklopu »lahko noč« in po končani dializi »dobro jutro«. Med dializo se zbudi za zajtrk in za merjenje krvnega tlaka. Mnogokrat nas razveseli z raznimi pekovskimi dobrotami.

V našem centru se na poti zdravljenja vedno spomnimo na pomembne mejnike v življenju in tako paciente presenetimo s torto in še kakšno drobno pozornostjo.

Irena Zorko, direktorica zdravstvene nege

OptimaMed Dializni center Vojnik

Odpoved ledvic in hemodializa

Končna ledvična odpoved je bolezensko stanje, pri katerem je ledvično delovanje okrnjeno do te mere, da ledvice niso več sposobne odstranjevati odvečnih produktov telesnega metabolizma in vzdrževati ravnovesja elektrolitov, kislinsko-baznega ravnovesja in tekočinskega ravnovesja, ki so potrebni za izvajanje življensko pomembnih funkcij v našem telesu. Pešanje omenjenih ledvičnih funkcij je seveda postopno, skozi različne stopnje t. i. kronične ledvične bolezni. Poteka različno hitro, kar je v največji meri odvisno od vzroka za ledvično bolezen in od zdravljenja oz. preprečevanja dejavnikov tveganja, ki znatno pospešujejo potek kronične ledvične bolezni. Ko nastopi stadij končne ledvične odpovedi, je za vzdrževanje življenja treba omenjene ledvične funkcije nadomestiti.

Obstajajo trije načini nadomestnega zdravljenja končne ledvične odpovedi: transplantacija ledvice in peritonealna dializa, ki imata vsaka svoje prednosti, vendar tudi pomembne omejitve, kar predvsem pomeni, da nista primerni za vse bolnike s končno ledvično odpovedjo. Tretja in tudi najpogostejša metoda zdravljenja je hemodializa, katere največja prednost je, da nima skoraj nobenih omejitev in je torej možna metoda za pravzaprav vsakega bolnika s končno ledvično odpovedjo.

Hemodializa je metoda, ki jo za naše bolnike s končno ledvično odpovedjo izvajamo v OptimaMed Dializnem centru Vojnik, kjer obratuje tudi nefrološka ambulanta za ledvične bolnike v različnih stopnjah kronične ledvične bolezni. Večina bolnikov hemodializo potrebuje 3-krat tedensko, priklop na hemodializni aparat pa traja nekje od treh pa do šestih ur, odvisno od bolnika. V času priklopa na aparat se iz telesa odstranjujejo odvečni produkti metabolizma, ki ustvarjajo v telesu t. i. uremično okolje, ki negativno vpliva na številne življenjske procese. Odstranjujejo se tudi odvečni elektroliti, predvsem kalij, ki ob kopičenju v telesu povzroči smrtno nevarne aritmije, prav tako pa se izloči tudi odvečna tekočina, ki v telesu začenja zastajati, ko bolnik s končno ledvično odpovedjo postopoma izgubi sposobnost uriniranja. Prek dializnega aparata lahko bolnikom tudi dovajamo snovi, ki jih

ledvice ne proizvajajo več, kot npr. bikarbonatni ion, ki poskrbi za nevtralizacijo škodljivega kislega okolja oz. acidoze, ki se ob slabšanju delovanja ledvic začenja ustvarjati v telesu.

Končna ledvična odpoved je bolezensko stanje, kjer so pogostejša kot sicer, druga akutna in kronična obolenja, predvsem obolenja srčno žilnega sistema. Gre za stanje zmanjšane imunosti in posledično pogostejših infekcij s težjim potekom, prav tako so pogosta rakava obolenja. Skrbno vodenje teh bolnikov mora vključevati veliko mero pozornosti na morebitni pojav teh bolezni in pravočasno ukrepanje.

Posebna nota hemodializnega zdravljenja za bolnike in za nas, ki zanje skrbimo, je povezanost, ki se ustvari ob kroničnem zdravljenju. Zdravljenje hemodializnega bolnika je v tem izrazito specifično, nobeno drugo zdravljenje in nobena druga veja v medicini se ne more primerjati z našim načinom dela, da iz tedna v teden, mesca v mesec, največkrat tudi iz leta v leto redno 3-krat tedensko spremljamo iste bolnike na njihovi poti soočanja s končno ledvično odpovedjo, da smo njihova prva in glavna oporna točka njihovega zdravja, podobno, kot je to sicer izbrani zdravnik, vendar zaradi pogostosti naših srečanj največkrat še izraziteje. Sčasoma se naši bolniki obračajo na nas tudi s težavami, ki niso vezane na dializno zdravljenje, postopoma nekateri tudi s težavami, ki sploh niso medicinske narave, saj za marsikoga na žalost predstavljamo edino redno socialno okolje, ki so ga deležni. Tudi v tej luči smo za marsikoga pomembni enako kot v luči zdravljenja ledvične odpovedi. Zavedanje vsega, kar hemodializno okolje nudi, je hkrati naša skrb in naše veselje, izzivov pri delu in pravzaprav življenju s hemodializnimi bolniki ob tem nikoli ne zmanjka.

Podobno kot drugi hemodializni centri je tudi naš center šel skozi težavna obdobja vseh dosedanjih valov trenutne epidemije. Ker smo po obsegu dela eden izmed manjših slovenskih centrov, smo bili ob pomanjkanju kadra zaradi izolacijskih in karantenskih ukrepov seveda v večjih težavah z zagotavljanjem nujnega zdravljenja za naše bolnike, kot so bili večji centri. Dodaten izziv je predstavljalo varovanje naših bolnikov pred okužbo, vzpostavljanje ustreznih »rdečih con« za dializiranje okuženih bolnikov, »sivih con« za dializiranje bolnikov, izpostavljenih okuženi osebi, redno testiranje itd. S požrtvovalnim delom petih redno zaposlenih medicinskih sester in šestih občasno zaposlenih zdravnikov, ki sestavljajo naš strokovni tim, nam je brez prevelikih pretresov uspelo priti do trenutka, kjer se (upam, da ne navidezno) že vidi luč na koncu tunela. Uspelo nam je tudi s pomočjo naših bolnikov, ki so skozi prej omenjeno povezanost znali ceniti naš dodatni trud, temu dodali še svojega in nam tako pomagali premagati to oviro. Verjamem, da nam bodo ob morebitnih ovirah pomagali tudi v prihodnje.

Za zaključek: hemodializa je najpogostejša metoda nadomestnega zdravljenja ledvične bolezni. Ti bolniki se morajo prilagoditi in navaditi na omejitve, ki jih hemodializno zdravljenje prinaša, ne samo s tremi dializami tedensko, ampak tudi z vsakodnevnimi omejitvami pri vnosu tekočine in hrane. Marsikateri bolnik se pred začetkom boji, da mu bo hemodializa zgolj dodala dneve k življenju, odvzela pa bo življenje iz teh dni. Po mojih izkušnjah to največkrat ni resnica, s pravim pristopom in povezanostjo, ki se vzpostavi med bolniki na eni strani ter medicinskimi sestrami in zdravniki na drugi strani, največkrat pride do tega, da nam uspe dodati tudi življenje v bolnikove dni, kar si pravzaprav štejemo za naš največji uspeh.

Martin Hren, dr. med., spec. int.

optimamed
Moja Pot do najboljšega Zdravja

KONTAKT DIALIZNEGA CENTRA:

OptimaMed Vojnik
Cesta v Tomaž 6A,
3212 Vojnik, Slovenija
T: +386 (0)3 780 429 003
E: vojnik@optimamed.si
optimamed-vojnik.si

Razvedrilo

SeneCurina ustvarjalnica

Kodranje možganov

Sudoku

Pravila igre: Prazna polja v danem kvadratu izpolnite s številkami od 1 do 9 tako, da bo v vsaki vrstici, vsakem stolpcu in vsakem manjšem kvadratu 3 × 3, omejenim z debelejšimi črtami, vsaka izmed številk od 1 do 9 nastopala natanko enkrat.

3	2		9	8		6	1	
4				6				
		9	5				2	7
			2			7		
5	4						8	6
	7	6		5				
	6	1		9	5	8	3	2
2	9	4		3	7	5	6	
8				2	1			

3	2	7	9	8	4	6	1	5
4	1	5	7	6	2	3	9	8
6	8	9	5	1	3	4	2	7
1	3	8	2	4	6	7	5	9
5	4	2	3	7	9	1	8	6
9	7	6	1	5	8	2	4	3
7	6	1	4	9	5	8	3	2
2	9	4	8	3	7	5	6	1
8	5	3	6	2	1	9	7	4

Ponudba skupine SeneCura za več veselja do življenja

Pestre aktivnosti

Srčna želja

Optimalna prehrana

Počitniška izmenjava

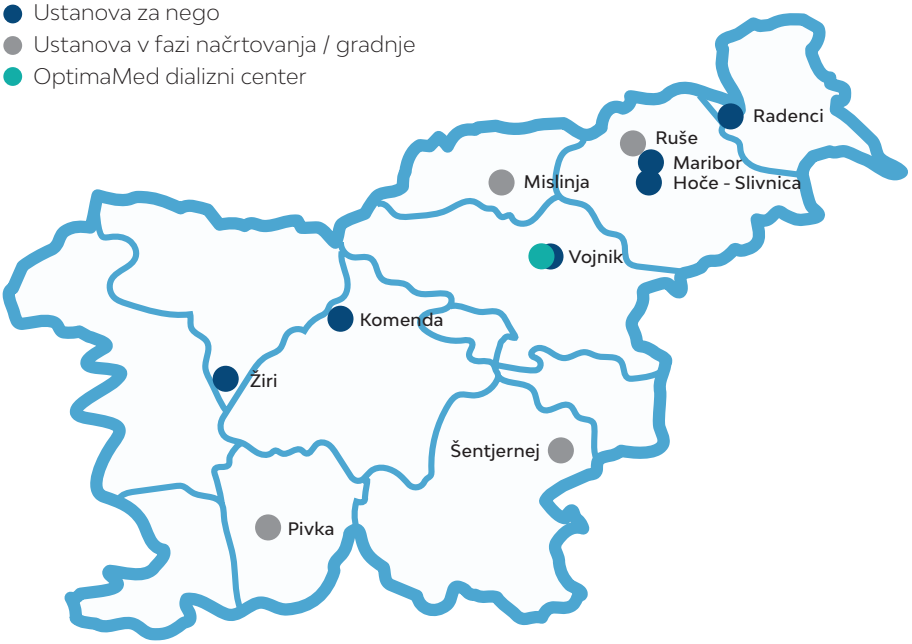
Večerja v soju sveč

Živalski prijatelji

Kje nas najdete

Legenda

- Ustanova za nego
- Ustanova v fazi načrtovanja / gradnje
- OptimaMed dializni center



SeneCura Vojnik
Cesta v Tomaž 6A,
3212 Vojnik, Slovenija
T: +386 (0)3 780 42 00
E: vojnik@senecura.si
vojnik.senecura.si

SeneCura Radenci
Prisojna cesta 4A,
9252 Radenci, Slovenija
T: +386 (0)2 568 46 00
E: radenci@senecura.si
radenci.senecura.si

SeneCura Hoče-Slivnica
Polanska cesta 7,
2312 Orehova vas, Slivnica, Slovenija
T: +386 (0)2 605 73 60
E: hoce-slivnica@senecura.si
hoce-slivnica.senecura.si

SeneCura Maribor
Cesta Osvobodilne fronte 43,
2000 Maribor, Slovenija
T: +386 (0)2 471 64 00
E: maribor@senecura.si
maribor.senecura.si

SeneCura Komenda
1218 Komenda,
Slovenija
T: +386 (0)1 810 21 20
E: komenda@senecura.si
komenda.senecura.si

SeneCura Žiri
Trg svobode 9,
4226 Žiri, Slovenija
T: +386 (0)4 510 63 00
E: ziri@senecura.si
ziri.senecura.si

Izdajatelj: Senecura Central SI d.o.o.
Glavni in odgovorni urednik: mag. Sanda M. Gavranovič, poslovna direktorica SeneCura Slovenija
Pisci: Zaposleni in varovanci SeneCura in OptimaMed Slovenija
Lektoriranje: Prevajalska Agencija Julija d.o.o.
Oblikovanje, prelom, priprava za tisk: Erpium d.o.o.
Tiskarna: Media Print Gostič d.o.o.
Število izvodov: 500
Številka publikacije: 3