



Pozivamo vas na tečaj

OBITELJSKA BRIGA ZA STARIJEG ROĐAKA

*Tečaj je namijenjen bliskim rođacima ili obiteljskim
njegovateljima starijih nemoćni osoba.*

*Obiteljski skrbnici su rođaci, koji najmanje pet sati tjedno
brinu za opskrbu ili njeguju stare članove svoje obitelji. Osim
obitelji među njegovatelje uključuju se i susjedi, prijatelji,
volonteri i ostali neformalni njegovatelji.*

*Snabdijevanje starog čovjeka u obitelji i suživot nekoliko
generacija u današnje vrijeme je vrlo zahtjevan zadatak.*

*Tečaj organiziramo, kako bi starije osobe i njihovi rođaci
doživljavali što više sretnih trenutaka i da bi rođaci, koji se
brinu o tim ljudima, taj posao obavljali što lakše.*



Moj rođak je sve stariji i treba pomoć

Život je kvalitetan, ako se čovjek brine o svojim materijalnim potrebama, i ako živi u dobrim ljudskim odnosima. U starosti postaje to sve veći problem, jer star čovjek postaje u mnogočemu ovisan od drugih - mlađih - ljudi iz svoje okoline. Ljudi su međusobno ovisni, priznajemo to ili ne. Život i međuljudski suživot je najviše što imamo, zato se vrijedi truditi, da je kvalitetan.

Nitko si ne može napraviti lijep život sam, bez pomoći drugih. Uzajamna pomoć između generacija uvijek se isplati, jer, kako kažu: „ U životu se sve dobro i sve bezumno čovjeku vraća i plaća.“

Nakon umirovljenja čovjek je obično još mnogo godina u nastojanjima, da u potpunosti vodi brigu o sebi i učini puno za mlađe - u razvijenim zemljama je tri četvrtine takvih umirovljenika. Ali svima treba harmonija i kontakt s mlađim ljudima, da mogu živjeti punim ljudski životom. Dobre međusobne odnose trebamo kao svagdanji kruh.

U starijoj dobi (nekada i ranije) ljudi su suočeni s bolešću i nemoći. Takvome čovjeku treba pomoć drugih ljudi. Neki nađu pomoć u domu za stare osobe, a najviše takvih ljudi želi biti što je moguće duže - odnosno do kraja života - kod kuće.

Ljudi, koji sami ili uz tuđu pomoć brinu za svoje starije rođake, obavljaju složen i nezamjenjiv rad. Institut Antona Trstenjaka za gerontologiju i međugeneracijske odnose razvio je tečaj, koji sadrži informacije i vještine, koje su najviše potrebne kod obiteljskih njegovatelja u brizi za starijeg člana obitelji.



**INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA**

ZA GERONTOLOGIJU I IN MEĐUGENERACIJSKO SOŠIJTJE

Ali rođaci starog čovjeka imaju i svoj život i svoje nevolje

Briga za starije osobe je izazovan posao. U domovima za starije ljude profesionalno brinu se za stanovnike brojni radnici i stručnjaci.

Za stare ljude, koji su nemoćni i žive kod kuće, brinu se domaći, koji im nude svoju pomoć s velikom dozom ljubavi, a to sve rade uz svoj redovni posao i možda s malo pomoći drugih ljudi. Takav rad, međutim, iscrpljuje ih; zato je glavno pitanje, kako bi uz svu tešku opskrbu i domaći ljudski živjeli.

Gledajući, kako naš star rođak slabi, čovjeka ispunjava strahom od vlastitog starenja. Zato se može desiti, da čovjek shvaća danu situaciju s nekim teškim doživljavanjem stare voljene osobe i njegovog ponašanja, a ni sam ne zna, da tako osjeća. Također se dešava, da smo ljudi nemoćni, da bi lijepo razgovarali s čovjekom, koji je fizički - a pogotovo psihički - u vrlo lošem stanju.

Kakav je sadržaj te kako teku tečajevi za brigu o stariji voljenoj osobi?

Susreti se održavaju 9 uzastopnih tjedana i traju do dva i pol sata u grupi, koja ima 15 do 25 sudionika. Sudionici su pozvani, da aktivno sudjeluju, jer smo u tim tečajevima svi nastavnici i svi učenici, jer se najviše naučimo iz dobrog osobnog iskustva.

Na svakom sastanku je također jedno predavanje iz područja:

- ❖ razumijevanje starosti,
- ❖ komunikacije sa starim čovjekom,
- ❖ demencije,
- ❖ njega,

- ❖ što učiniti, ako starog čovjeka više ne možemo opskrbljivati kod kuće,
- ❖ umiranje i tuga.

Ako je moguće, na tečaju sudjeluju lokalne zdravstvene službe i drugi stručnjaci. Sudionici dobiju i priručnik za rad.



Gdje i kako dobiju obitelji znanje i podršku za svoj rad?

Na institutu Antona Trstenjaka nude već deset godina edukaciju i podršku za obitelji, koje brinu o starim ljudima. Školovali i spojili su na stotine rodbina i drugih neformalnih njegovatelja starijih osoba, koji već trebaju pomoć ili će ju trebati u skoroj budućnosti.

Obuka se odvija u obliku tečaja, koji se potom nastavlja u grupi za samopomoć u lokalnom klubu za rođake, na čelu s volonterima.

Taj klub nudi stalni prostor za razmjenu dobre prakse i rješavanju izazova, koje predstavlja kućna njega neformalnim njegovateljima. Prisustvuju obiteljski skrbnici, svakako samo oni, koji to sami žele. Sastanci obično se održavaju jednom mjesečno za dva sata na istom mjestu i u isto vrijeme kao i tečaj.

