

# Nasveti za svojce starostnikov



*Preprosti, a pomembni nasveti za vse, ki ste v stiku s starostniki doma, v službi ali samo mimogrede ...*



**Andreja Cilensek**

[www.andrejacilensek.com](http://www.andrejacilensek.com)

FB stran Preprostost življenja

andreja.cilensek@siol.net, 031858314

*Dolgo sem iskala svojo smer v življenju, ki me je pripeljalo do spoznanja, da se rada družim s starostniki. Že od nekdaj sem zaznavala sebe, kako sem sproščena v bližini starostnikov, ko se z njimi pogovarjam, družim.*

*Želela sem več izkušenj z njimi, zato sem obiskala Dom ob Savinji v Celju in se dogovorila za prostovoljna srečanja s skupino starostnikov. Tedensko ali na 14 dni smo se tako srečevali, spoznavali, družili in se skupaj poglobljali v tematike, ki so nas odpirale.*

*Zelo uživam v teh srečanjih, ki mi omogočajo globlji vpogled v njihova življenja, vpogled v to, s čimer se dnevno srečujejo, kaj jih teži, kaj potrebujejo, predvsem pa, kako jim izboljšati kvaliteto življenja v tem starostnem obdobju.*

*Preko Slovenskega društva Hospic dobivam v njihova življenja še dodatni vpogled preko prostovoljnega spremljanja. Skupno se mi tako ustvarja zanimiva pot, ki jo rada hodim, in v kateri uživam. Najbolj mi je všeč, ker z njimi lahko preprosto sem. Samo jaz in samo oni, in skupaj se srečamo.*

*Vedno so me veseli, v pričakovanju me čakajo in vedno so nasmejani. Stisk roke ni le stisk, je dotik in pretok nečesa, kar je težko dati v besede. Treba je to doživeti, občutiti.*

*Ker nam današnji tempo življenja pogosto onemogoča biti s starostniki toliko, kot bi si mogoče želeli, predvsem pa tako, kot starostniki potrebujejo, sem se odločila, da v pomoč vsem, ki se srečujejo s starostniki, pripravim nekaj nasvetov, ki so zelo preprosti, a po mojih izkušnjah zelo globoki. Prinesejo lahko veliko dobrega v medosebne odnose in jih izboljšajo. Naredijo jih kvalitetne, ne glede na dolžina preživetega časa z njimi. Za te trenutke vam bodo zelo hvaležni, v sebi pa boste čutili notranje zadovoljstvo ob tem, kar boste z njimi doživljali.*

*Nasveti vam bodo pomagali biti bolj v trenutku s starostniki. Pomagali vam jih bodo začutiti in se z njimi povezati. Izberite nasvete, ki so vam bližje, poskusite in opazujte.*

**Andreja**

## *Namenite jim topel pozdrav, objem, dotik*

---

Običajno so starostniki zelo osamljeni. Ko jih srečate ali obiščete, jih lepo pozdravite. Če začutite, jih objemite, se jih nežno dotaknite. Občutek dotika roke z roko vam bo poleg prijetnega deljenja bližine, ostal kot lep spomin.

## *Bodite potrpežljivi, naj se vam ne mudi*

---

Star človek potrebuje potrpežljivega sogovornika. Pomembno je, da ne začutijo, da se vam mudi domov. Hitro bodo zaznali, če boste pogledovali na uro. Ko pridete do njih, si planirajte čas samo za njih. Kolikor boste dali, toliko več boste v tako polnejše preživetem skupnem času dobili.

## *Ne predvidevajte po sebi, rajši vprašajte, kaj potrebujejo, kako jim lahko pomagate*

---

Pogosto imamo v glavi svojo sliko, kaj nekdo potrebuje. Ker pa smo si ljudje različni, ni nujno, da je ta slika enaka njihovi. Starostniki doživljajo okolico in ljudi drugače. Na to je vplivala tudi kultura, v kateri so živeli, ljudje, s katerimi so bili povezani, izkušnje, ki so jih skozi življenje pridobili, ... Zato jim prisluhujemo, pozanimajmo se, kakšna je njihova slika, kakšne pomoči si oni želijo.

## *Poglejte jih v oči, ne vsiljivo, ampak z občutkom in toplino*

---

Starostniki so zelo željni občutka topline, občutka ljubezni. Občutek biti viden nosi vsak človek v sebi, a s starostjo to hrepenenje še bolj začutijo, ker tega na splošno dobijo manj. Ne gre za količino, ampak za kvaliteto takšnega trenutka. Manj je pogosto več, a naj bo tisti manj poln in prisoten.

## *Ko se z njimi pogovarjate, jim prisluhnite*

---

Bodite prisotni, ko se z njimi pogovarjate. Ne razmišljajte o drugih stvareh. Prisluhnite jim. S tem jim boste podarili najlepše darilo, saj se bodo čutili vredne vašega časa.

## *Upoštevajte njihove želje*

---

Če se postavite v njihovo kožo, boste lažje začutili, kako težko jim mora biti v tem starostnem obdobju, s težavami, ki jih vsak nosi s sabo in prilagajanjem življenju, ki ni več podobno življenju, ki so ga bili navajeni. Seveda vsega ne moremo ustreči, a lahko poskusimo priti nasproti. S tem bomo pokazali tudi svojim otrokom, da se da in privabili podobno situacijo za čas, ko bomo sami v tej vlogi.

## *Bodite do njih iskreni*

---

*Starostniki so pogosto zaradi zdravstvenega stanja zelo prisotni v trenutku. Dobro zaznavajo, kaj se dogaja okoli njih in dobro začutijo, kako se počutite in kaj mislite. Na ta način jim lahko pomagate vzpostaviti odnos do njih, ki je lahko globlji kot ste ga mogoče bili z njimi vajeni.*



*Naj bodo ti nasveti vsem nam tako v opomnik kot v pomoč, da izkoristimo čas, ki ga še imamo s starostniki.*

*Če vas zanima več ali če bi želeli predavanje na to temo, bom vesela vaših vprašanj in vabila. Zanimajo me tudi vaše izkušnje s starostniki.*

*V stik z mano lahko pridete preko e-pošte [andreja.cilensek@siol.net](mailto:andreja.cilensek@siol.net) ali po telefonu 031858314.*