

Kam po psihološko pomoč – pomembni kontakti

Vsakdo si zasluži podporo. Takrat, ko ne zmore več sam, je pomembno, da stopi korak naprej in pokliče za pomoč. Ni sramotno prositi za pomoč, temveč pogumno in odgovorno. Če ste v stiski, če vas preplavljajo občutki nemoči ali če imate občutek, da sami ne boste zmogli – pokličite!

- Klic v duševni stiski: (01) 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123 (24 ur/dan, vsak dan, brezplačno).
- TOM telefon za otroke in mladostnike: 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro, brezplačno).
- Zveza prijateljev mladine Moste-Polje: vključitev v razbremenilni razgovor ali psihosocialno svetovanje na (01) 544 30 43 ali info@zpmmoste.net.

Seznam socialnovarstvenih programov na področju duševnega zdravja:

- Društvo Šent (Ljubljana): (01) 230 78 41

Odrasli se lahko obrnejo tudi:

- na izbranega osebnega zdravnika.
- na regionalni center za duševno zdravje odraslih:
<https://www.zadusevnozdravje.si/tip-centra/cdzo/>

Urgentna in krizna pomoč:

- Ljubljana: Urgentna psihiatrična ambulanta, Njegoševa 4, (01) 4750 685 (vsak dan med 8.15–14.45).
- Ljubljana: Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje, Zaloška 29, (01) 5874 900 (popoldan in ponoči).
- Maribor: Psihiatrična urgentna ambulanta, UKC Maribor, Ob železnici 30, (02) 321 11 33 (od 8.00 do 8.00 naslednjega dne).
- Vojnik: Psihiatrična bolnišnica Vojnik, Celjska cesta 37, (03) 780 01 00 (24ur/dan).
- Ormož: Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ptujška cesta 33, (02) 741 51 00 (vsak dan 10.00–15.00).
- Begunje na Gorenjskem: Psihiatrična bolnišnica Begunje, Begunje na Gorenjskem 55, 4275 Begunje na Gorenjskem, T: (04) 5335 200



SOS pomočnik:

da noben izziv ne bo prevelik za vas

Kratek vodnik za starejše in njihove svojce, ki iščejo pomoč, podporo in poti naprej.



ZAKAJ TA BROŠURA?

Brošura je nastala v okviru projekta *Inovativna interdisciplinarna praksa obravnave starejših*, ki smo ga študenti različnih strokovnih smeri pripravili z namenom približati pomembne informacije starejšim osebam in njihovim svojcem.

Namenjena je vsem, ki se soočate z izzivi, povezanimi z gibanjem, kroničnimi boleznimi ali posledicami poškodb – pa tudi tistim, ki želite ponuditi pomoč in podporo svojim bližnjim.

V trenutkih, ko se življenje spremeni in se pojavijo vprašanja, kot so Kako naprej? Kam po pomoč?, vam brošura ponuja hiter dostop do uporabnih informacij ter vas poveže s strokovnjaki, ki vam lahko pomagajo poiskati ustrezne rešitve in podporo.



POSTOPEK PRIDOBITVE MEDICINSKEGA PRIPOMOČKA

Kaj so medicinski pripomočki na naročilnico?

To so izdelki, ki jih posamezniki potrebujejo za zdravljenje, rehabilitacijo ali izboljšanje kakovosti življenja, na primer:

- **Inkontinenčni pripomočki** (plenice, predloge, urinski katetri).
- **Pripomočki za mobilnost** (invalidski vozički, hodulje, bergle).
- **Pripomočki za nego** (antidekubitusne blazine, negovalne postelje).
- **Druge naprave** (inhalatorji, CPAP naprave za spalno apnejo).

Vzdrževanje, garancija in popravila:

- Dobavitelj mora zagotoviti kakovostne pripomočke, garancijo, navodila, seznam servisov.
- V garancijski dobi mora zagotoviti brezplačna popravila in nadomestni pripomoček.
- Po garanciji ZZZS krije del stroškov popravil (do 50–60 % z odobrenim predračunom).

Izjemna odobritev medicinskega pripomočka

Posameznik zaprosi na podlagi 23. člena zakona o ZZZS. ZZZS lahko izjemoma delno ali v celoti odobri plačilo ali povračilo stroškov za medicinski pripomoček, za katerega zavarovana oseba nima pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. V tem primeru se naročilnica ne izdaja.

Prošnja za izjemno odobritev:

- Odda se skupaj z izvidom in predračunom na naslov: ZZZS, Direkcija, zdravstvena komisija, Miklošičeva 24, 1000 Ljubljana.

Kdo je upravičen?

- Posamezniki s kroničnimi boleznimi,
 - invalidi,
 - osebe v rehabilitaciji,
 - starejše osebe,
 - otroci s posebnimi potrebami.
- Upravičenost določa osebni zdravnik ali specialist.

Seznam pogojev za pridobitev medicinskih pripomočkov: zavarovanec.zzzs.si

Skrb za svojca je lahko čustveno in telesno naporna, zato ne pozabite nase. Tukaj je nekaj pomembnih nasvetov:

NASVETI ZA SVOJCE, KI SKRBIJO ZA SVOJE DOMAČE:

• OLAJŠAJTE SI DELO Z UPORABO USTREZNIH PRIPOMOČKOV:

Za zmanjšanje fizičnega napora pri negi ali pomoči osebi z omejeno mobilnostjo uporabite različne medicinske pripomočke. Med njimi so:

- **Pripomočki za dvig in premik osebe**, ki omogočajo varno in manj naporno dvigovanje iz postelje, stola ali vozička.
- **Samostojna gosenična dvigala**, ki omogočajo premik po stopnicah brez fizičnega napora druge osebe.
- **Stropna dvigala**, s katerimi je možen enostaven in varen prenos osebe med prostori (npr. iz postelje v kopalnico ali invalidski voziček)

• IZOBRAŽUJTE SE ZA VARNO IN UČINKOVITO UPORABO PRIPOMOČKOV:

pozanimajte se, kako se posamezni pripomočki pravilno uporabljajo. Ne bojte se prositi zdravstvene delavce (fizioterapevte, delovne terapevte), naj vam praktično pokažejo uporabo pripomočkov. Tako boste pripomočke znali varno in samozavestno uporabljati v vsakdanjih situacijah ter se izognili morebitnim poškodbam ali nepravilni uporabi.

• OHRANJAJTE PARTNERSKI ALI DRUŽINSKI ODNOS:

če skrbite za zakonca/starša, je pomembno, da ohranite vlogo zakonca/otrok-starš, ne le oskrbovalec in oskrbovanec.

• POMAGAJTE OHRANJATI SMISEL IN AKTIVNOSTI:

spodbudite svojca, partnerja ali drugo bližnjo osebo, da poišče dejavnosti, ki mu prinašajo zadovoljstvo, smisel in občutek neodvisnosti – ravno tako velja tudi za vas. Naj se dan ne vrti samo okoli nege partnerja, svojca ali osebe, za katero skrbite.

• PROSITE ZA POMOČ:

Ne nosite vsega bremena sami – poiščite pomoč strokovnjakov, kot so zdravniki, patronažne medicinske sestre, fizioterapevti, delovni terapevti ali socialni delavci. Pridružite se podporni skupini za svojce, ki doma skrbijo za starejše, bolne ali osebe s posebnimi potrebami. Pomagajte si lahko tudi z lokalnimi službami, kot so centri za socialno delo, dnevni centri, domovi za starejše z možnostjo začasnih namestitve, prostovoljske organizacije ali službe za pomoč na domu.

Soča oprema d.o.o.

🌐 www.socaoprema.si

☎ 01 437 42 52

✉ info@socaoprema.si

POSLOVALNICE:

☎ Ljubljana 051 220 726

☎ Maribor 02 292 60 12

☎ Kočevje 01 235 15 31

☎ Murska Sobota 02 292 77 23

KAKO LAHKO POMAGAJO POSAMEZNE STROKE?

FIZIOTERAPIJA

Fizioterapevt je strokovnjak, ki s svojim strokovnim znanjem pomaga posameznikom pri okrevanju po poškodbah ali operacijah, lajšanju bolečin, izboljšanju splošnega počutja, pravilne drže in mehanike gibanja ter na številnih drugih področjih. Zaradi strokovnega znanja o gibanju je primeren strokovnjak, ki lahko pripravi individualne vadbene programe ter svetuje, kako se pravilno gibati doma, ostati varen in čim bolj samostojen. Do fizioterapevtskih storitev se lahko dostopa preko napotnice, možna je tudi samoplačniška obravnava.

DELOVNA TERAPIJA

Delovni terapevt je strokovnjak, ki pomaga posameznikom vseh starosti, ki imajo zaradi bolezni, poškodbe, invalidnosti ali starosti težave pri izvajanju vsakodnevnih dejavnosti. Cilj delovne terapije je posamezniku omogočiti, da živi čim bolj samostojno in kakovostno življenje. Delovni terapevti se osredotočajo na stvari, ki jih želite in morate početi v vsakdanjem življenju. Z uporabo okupacij - vsakodnevnih dejavnosti, ki so za posameznika smiselne in pomembne, spodbujajo zdravje, dobro počutje in sposobnost sodelovanja pri pomembnih dejavnostih v vašem življenju. To vključuje vse pomembne dejavnosti, ki jih oseba želi opravljati, vključno s skrbjo zase in za družino, delom, prostovoljstvom, obiskovanjem šole in številnimi drugimi dejavnostmi. Do delovnoterapevtskih storitev se lahko dostopa preko napotnice, možna je tudi samoplačniška obravnava.

ORTOTIKA IN PROTETIKA

Strokovnjaki s področja ortotike in protetike pomagajo posameznikom, ki zaradi prirojenih ali pridobljenih okvar gibalnega sistema potrebujejo pripomočke za podporo, stabilizacijo ali nadomeščanje manjkajočih delov telesa. Njihova vloga vključuje svetovanje glede izbire, izdelave in pravilne uporabe ortoz, opornic ter protez. Uporabnikom pomagajo pri prilagajanju pripomočkov za večje udobje, varnost in funkcionalnost v vsakdanjem življenju, spremljajo njihov napredek ter rešujejo morebitne težave. Prav tako izobražujejo svojce o pravilni uporabi, negi in podpori pri vsakodnevni rabi teh pripomočkov. Do ortotičnih in protetičnih storitev je mogoče dostopati z napotnico ali samoplačniško, pogosto pa se izvajajo tudi v okviru rehabilitacijskih ustanov ali bolnišničnega zdravljenja.

PSIHOLOŠKA POMOČ

V življenju pridejo trenutki, ko se lahko počutimo preobremenjeni, žalostni, prestrašeni ali negotovi glede prihodnosti. Psihološka pomoč je namenjena vsem, ki se soočate s čustvenimi, vedenjskimi ali duševnimi stiskami – kot so stres, anksioznost, depresija, žalovanje ali večje spremembe v življenju, npr. ob izgubi samostojnosti, bolezni ali osamljenosti. Psihološka podpora je lahko individualna, partnerska ali skupinska. Po potrebi vas strokovnjaki lahko usmerijo tudi k dodatnim virom pomoči – kot so skupine za samopomoč, društva, programi za starejše osebe ali krizni centri.

Glede na naravo težav lahko strokovno podporo nudijo različni strokovnjaki:

PSIHOLOGI

pomagajo pri razumevanju stisk, nudijo svetovanje in izvajajo psihološke preglede.

PSIHOTERAPEVTI

se z vami poglobljeno pogovarjajo ter vas skozi daljši terapevtski proces vodijo pri iskanju načinov za obvladovanje težav.

PSIHIATRI

so zdravniki, ki lahko ob pogovoru predpišejo tudi ustrezna zdravila in vodijo zdravljenje duševnih motenj.

PSIHOSOCIALNI SVETOVALCI

pa nudijo podporo pri vsakodnevnih življenjskih izzivih, krepijo vašo samopodobo ter pomagajo pri iskanju ravnovesja in smisla.

Načini pridobitve medicinskega pripomočka:

- Nakup
- Izdaja na naročilnico ZZZS
- Izposoja na naročilnico ZZZS (brezplačno)
- Samoplačniška izposoja (možen tudi kasnejši odkup)

Postopek pridobitve medicinskega pripomočka prek ZZZS:

1. Obisk izbranega osebnega zdravnika ali specialista.
2. Zdravnik izda naročilnico za medicinski pripomoček.
3. Naročilnico v 30 dneh oddate pogodbenemu dobavitelju (Dobavitelji imajo svoja izdajna mesta vidno označena z zeleno nalepko ZZZS).
4. Dobavitelj mora pripomoček izdati:
 - v 48 urah za standardne pripomočke,
 - v 90 dneh za individualno izdelane ali zahtevnejše pripomočke.

Kako skrbno ravnati s pripomočki in prilagoditi svoj dom, da bo ustrezal vašim omejitvam ali potrebam?

Medicinski pripomočki postanejo vaša odgovornost: pomembno je, da jih redno čistite, negujete, pravilno vzdržujete in skrbite, da bodo dolgo služili svojemu namenu.

To vključuje:

- Redno čiščenje in vzdrževanje pripomočkov.
- Preverjanje baterij pri elektronskih napravah.
- Posvetovanje z delovnim terapevtom ali dobaviteljem pred pridobitvijo, da prejmete pripomoček, ki je ustrezen, uporaben za vas ali vašega oskrbovanca in ne nekaj, kar ne ustreza vašim dejanskim potrebam.

Posebnost v Sloveniji pa je Preizkušanje prilagoditev v domu IRIS

Dom IRIS je demonstracijski prostor, opremljen s sodobnimi rešitvami za varno in samostojno bivanje starejših ali invalidnih oseb. Preden se odločite za nakup ali pridobitev pripomočka, se lahko s predhodno rezervacijo dogovorite za testiranje in celo nočitev v stanovanju. Tako boste sami in s strokovno pomočjo preizkusili, kaj vam ustreza in kaj resnično potrebujete.

Za rezervacijo se obrnite na osebje URI Soča ali preverite informacije na njihovi spletni strani. Za strokovno obravnavo v domu IRIS potrebujete napotnico osebnega zdravnika ali specialista za pregled pri fiziatru na URI-Soča. Za termin pokličite 01 4758 589 od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro ali pišite na elektronski naslov: info@dom-iris.si.

Prilagoditev domačega okolja (varnostni ročaji, višje postelje, nedrseče podlage, odstranitev pragov, namestitvev klančine...) poteka v sodelovanju z delovnim terapevtom.

Seznam vseh pogodbenih dobaviteljev ZZZS:

<https://zavarovanec.zzzs.si/medicinski-pripomocki/seznam-dobaviteljev-medicinskih-pripomockov/>

ZZZS Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije



Sistem pomoči in oskrbe v Sloveniji: možnosti za posameznike in svojce

Sistem dolgotrajne oskrbe (Zakon o dolgotrajni oskrbi)

Zakon o dolgotrajni oskrbi (Uradni list RS, št. 196/21) določa pravice iz obveznega zavarovanja za dolgotrajno oskrbo. Te pravice vključujejo:

Osnovne pravice (se med seboj izključujejo):

- Oskrbovalec družinskega člana (od 1. januarja 2024).
- Dolgotrajna oskrba na domu (od 1. julija 2025).
- Dolgotrajna oskrba v instituciji (od 1. decembra 2025).
- Denarni prejemek (od 1. decembra 2025).

Dodatne storitve (se lahko uveljavljajo poleg osnovnih pravic, razen v primeru celodnevne oskrbe v instituciji):

- E-oskrba: vključuje storitve na daljavo (npr. osebni alarm, GPS-naprave, senzorji), ki omogočajo večjo varnost oskrbovanca. Sofinancira se do 25 evrov mesečno, dodatno pa je možno sofinanciranje v višini 50 evrov za namestitve opreme.
- Storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti: izvajajo jih fizioterapevti, delovni terapevti, socialni delavci, magistri kineziologije in gerontologi. Namenjene so preprečevanju poslabšanja stanja, svetovanju in podpori (npr. po diagnozi demence, pri prilagoditvi doma ipd.).

Socialnovarstvena pomoč na domu

Pomoč na domu je socialnovarstvena storitev, opredeljena v Pravilniku o organiziranju službe pomoči na domu in merilih za določanje plačil storitev (Uradni list RS, št. 31/99). Namenjena je posameznikom, ki zaradi starosti, bolezni ali invalidnosti ne zmorejo več v celoti poskrbeti zase, svojci pa jim pri tem ne morejo ali ne zmorejo dovolj pomagati. Storitev omogoča, da lahko čim dlje bivajo v domačem okolju.

Kdo je upravičen?

- Osebe, starejše od 65 let.
- Osebe s statusom invalida.
- Osebe z odločbo o pravici do tuje pomoči in nege.
- Kronično bolne osebe in osebe z dolgotrajnimi okvarami zdravja.

Kaj vključuje pomoč na domu?

- Pomoč pri osnovnih dnevnih opravilih (npr. oblačenje, hranjenje, osebna higiena).
- Pomoč pri gospodinjstvih opravilih (npr. priprava obrokov, čiščenje).
- Pomoč pri ohranjanju socialnih stikov (npr. spremstvo, komunikacija z ustanovami).

Izvajanje in plačilo storitve: storitev izvajajo javni zavodi ali koncesionarji, ki jih izbere občina. Občina sofinancira najmanj 50 % storitve, povprečno več kot 70 %. Uporabnik doplača razliko glede na svoje dohodke.

Kaj pomeni “kategorija” v sistemu dolgotrajne oskrbe?

Kategorija upravičenosti določa **stopnjo potrebe po dolgotrajni oskrbi**. Vsak posameznik, ki zaprosi za dolgotrajno oskrbo, je najprej **ocenjen s posebnim ocenjevalnim orodjem**, ki temelji na merilih, kot so:

- zmožnost gibanja
- osebna higiena
- prehranjevanje,
- komunikacija,
- kognitivne sposobnosti (spomin, orientacija, razumevanje),
- potreba po zdravstveni negi.

Na podlagi te ocene je posameznik uvrščen v eno od petih kategorij (od 1. do 5.), pri čemer:

- **1. kategorija** pomeni **najmanjšo** potrebo po pomoči in podpori,
- **5. kategorija** pomeni **največjo** potrebo – oseba potrebuje pomoč pri skoraj vseh vsakodnevni opravilih.

Primer: Oseba, ki je uvrščena v 5. kategorijo, bo imela pravico do:

- 110 ur dolgotrajne oskrbe mesečno
- 24 ur letnih storitev za ohranjanje samostojnosti
- Višji denarni prejemek, če ne koristi storitev, ampak
- prejema pomoč znotraj svoje mreže

Letni obseg storitev za ohranjanje samostojnosti (glede na kategorijo):

- 1. kategorija: 12 ur
- 2. kategorija: 24 ur
- 3. kategorija: 48 ur
- 4. kategorija: 30 ur
- 5. kategorija: 24 ur

Obseg pomoči pri dolgotrajni oskrbi (mesečno):

- 1. kategorija: 20 ur
- 2. kategorija: 40 ur
- 3. kategorija: 60 ur
- 4. kategorija: 80 ur
- 5. kategorija: 110 ur

Storitve vključujejo:

- pomoč pri osnovnih in podpornih dnevnih opravilih,
- storitve zdravstvene nege, vezane na osnovna dnevna opravila.

Opomba: dolgotrajna oskrba na domu in v instituciji nista enaki storitvi kot socialnovarstvena pomoč na domu – izvajajo se vzporedno.

Osebna asistenca

- urejena z Zakonom o osebni asistenci (Uradni list RS, št. 10/17). Namenjena je posameznikom z dolgotrajnimi okvarami, ki potrebujejo pomoč pri vsakodnevni opravilih. Če je bila pravica pridobljena pred dopolnjenim 65. letom, ostaja veljavna tudi po tej starosti (6. člen zakona).

Za dodatne informacije obiščite:

www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/dolgotrajna-oskrba/pravice-in-storitve