



БУДИЛНИК



Лист Геронтолошког центра „Нови Сад“
Бесплатан примерак

Излази квартално • Година XII
Број 33. • лето 2020.



ТЕМА БРОЈА:
КОВИД 19

САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА	3
ИСКУСТВА ЗАПОСЛЕНИХ	
Мирјана Берић- Прича о карантину	4
Анђела Костић- Из Дневника тихих хероја – О људима великог срца	6
Милана Будурин- Карантински дани у Дому Ново насеље	7
Милош Костић- Умећем против Короне	8
Анђелка Бараћ- Карантин	9
Маја Бабић- Начини прихватања изолације	10
ИСКУСТВА КОРИСНИКА	
Ото Јан- Живот у дому окруженом Корона вирусом	11
Маринко Чавар- Дан у изолацији	11
Божана Шимић- Порука једне баке са трећег спрата	13
Василија Чопик- Дешавања у Дому Лиман	15
УСЛУГЕ	
Радна јединица Исхрана	16
ЉУБАВ У ТРЕЋЕМ ДОБУ	
Један трен	18
САВЕТ ЛЕКАРА	
Биљана Глишић Угрица- Најчешће вирусне инфекције и како се борити са њима	19
ЛИКОВНА АЗБУКА	
Персида Малуцков- Вилијам Џордер Малоурдер Тарнер	20
ПЕСНИЧКИ КУТАК	
Ката Штели – Прабака	22
Зузана Карлечик – Загонетка живота	22
КОРИСНИЧКИ КУТАК	23

„БУДИЛНИК”, интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад”

Издавач: Геронтолошки центар „Нови Сад”, Фрушкогорска 32, 21000 Нови Сад

Телефони: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Факс: +381 21 6 350 782;

web site: www.gerontns.co.rs e-mail: gerontns@neobee.net

За издавача: Славица Шкрбић, директор Геронтолошког центра „Нови Сад”

Уредник: Ружица Вукић Рајић, организатор промотивних активности

Сарадници у овом броју: Исидора Петковић, помоћник директора; Милица Лукић, нутрициониста;

Мира Благојевић, руководилац РЈ Исхрана; Сенка Плавшић, радни терапеут;

Нада Јурић, радни инструктор

Интернет презентација: Немања Ђурић

Графичка припрема: Зоран Рац

Штампа: „САЈНОС” доо, Нови Сад, sajnosns@gmail.com

Тираж: 500 примерака

CIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98 (497.113 Нови Сад)

БУДИЛНИК : Интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад” /
уредник Ружица Вукић Рајић – год. 12. бр. 33. (2020.) – Геронтолошки
центар „Нови Сад”, 2020. – илустр. 30 cm

Квартално
ISSN 2217-5490
COBISS.SR – ID 263658247



Поштовани читаоци,

Први пут од кад пишем ове редове остадох без инспирације.

Овог пута одлучила сам да часопис буде мало другачији, да писање препустим корисницима и запосленима, који су поднели највећи терет изолације. По препоруци ресорног министарства, наши запослени ушли су у домове на две недеље како би својим не одласком кући смањили ризик од заразе вирусом. Раднице у кухињи, спремачице, социјални радници и сво медицинско особље заједно са својим непосредним руководиоцима, без поговора, одлучили су да помогну, да сачувају здравље наших корисника на штету сопствене породице. Радили су и по две смене, сваки дан и у данима великог хришћанског празника Ускрса. Зато сам писање и препустила њима, најзаслужнијима, они ће умети најверније да прикажу искуства током изолацијског периода.



Ипак, остаје ми нешто да напишем бар у уводној речи. Узалуд ми очи шарају по празном папиру већ данима, ја не могу да пишем. У време у ком је загрљај постао највећа претња, у ком су ти твоји најближи највећа опасност, у ком су наши корисници затворени у дому већ пуна четири месеца, у ком се социјализација ускраћује, брани, у ком се најављују поновне мере забране, а да старе по домовима никад и нису укинуте, у овакво сурово и хладно време владавине вируса званог Ковид -19 усахнуле су у мени речи. Увек сам добро баратала са њима и знала да их обојим позитивним тоновима, да их претопим својом ведрином и увијем у безбрижну лакоћу постојања. Међутим, више то не умем.

Бринући се о здравственом стању корисника негде смо заборавили да се и душа треба неговати. Зарад очувања голог живота заборавили смо да се и од туге умире, да имунитет слаби уколико је човек у депресији, уколико му ускратиш право на слободно кретање, право на додире, право на сусрет са најрођенијима, право на избор. Требало би да се сваком човеку омогући слободан избор, да се дозволи да се бира начин на који ће организовати сопствени живот. Уместо тога учимо их да живот преусмере у неке ограничене токове обојене сивилом свакодневнице. Имамо ли ми права на то?

Сећам се да сам, као дете, пронашла голуба са повређеним крилом. У жељи да му помогнем, затворила сам га у кавез да га не би дохватиле мачке и хранила. И колико год да сам се трудила, голуб је одбијао да једе и на крају је угинуо. Нисам умела да разумем његову потребу за слободом и својом љубављу сам га убила. Страх ме је да ће епилог ових мера изолације имати исти свршетак, као што је имао и мој голуб.

Ваш уредник,
Ружица Вукић Рајућ

Пише: Мирјана Берић,
социјални радник Дома Лиман

ПРИЧА О КАРАНТИНУ

Очекивала сам карантин. Вести из земље из света о начину борбе са Ковидом-19 указивале су да је карантин опција која ће сигурно бити примењена и код нас да сачувамо кориснике.

Ипак ме узрујала информација да за два дана улазимо у дом на 14 дана.

14 дана!!!? ...Па, и мора би ми било превише... Како ћу издржати??? Ускрс у карантину!!!

Муж и ја се до сада нисмо раздвајали дуже од три дана. Биће му тешко.... И била сам у праву. „Што баш ти да будеш прва?“, немоћно је проговорио у телефонску слушалицу...

Морам, мој посао је такав.

Времена за припрему није било много. Брзо сам „направила ред у глави“ и започела припреме: паковање ствари, припрема готових јела за мужа, фарбање ускршњих јаја...

Прво црвено јаје сам брижљиво одложила на посебно место у витрини...

И тако, 16.04. уђосмо нас тридесетак у зграду дома на Лиману.

Оставила сам свој кофер у канцеларију, где ме је чекао стари војнички кревет.

Није било времена за распремање ствари. Кренула сам у трпезарију да обиђем кориснике за ручком. Њихови топли и срдачни погледи ме опустише. Знали су да остајемо са њима и били неизмерно захвални на томе. „Па, како ћете без ваших породица, да ли вам је тешко?“ - брижно су питали.

„И ви сте моја породица. Највећи део дана ионако проводим на послу, па што не бих и ноћу била овде“, уз осмех сам одговорила.

Преседница Савета корисника, Софија ишла је од стола до стола. Пришла сам и упитала има ли каквих проблема. „Не, нема... Добро, рећи ћу вам. Договарамо се да вечерас у 20 сати изађемо на своје терасе и аплаузом поздравима наше хероје: раднике дома. Ви сте наши хероји!“

Касније, на доручку смо били окупљени и ми, учесници прве групе карантина. Погледом сам пратила окупљена лица. Екипа састављена од искусних неговатељица: Мима, Верица, Божана..., спремачице: Драгана, Мирослава, Лепа..., искусне медицинске сестре: Јадранка, Валика, Цеца, Тања... Главна медицинска сестра, Едит, брижљиво је припремила распореде смена, испланирала чишћења и дезинфекцију зграде, проучила инструкције и препоруке, чврсто убеђена да се нећемо упознати са Ковид инфекцијом.

Смирен и опуштен глас др Вајагић говорио је: „Овде сам да бринем о здрављу свих вас. Молим вас да ми пријавите проблеме са којим се будете сусретали. Све ћемо решити...“

И решавала је, даноноћно.

Осетила сам олакшање. Ово је екипа која обећава.

Одмах након завршеног доручка, тихо и ужурбано смо се вратили на своје радне задатке. И тако сваког дана... И нико није гледао на сат. Многи ни на смене.



Неговатељице и сестре помагале су једна другој, те су планирани распореди остајали само на папиру, а посао је текао на задовољство свих корисника. А они су нас, свако вече у 20 сати, поздрављали аплаузом.

Потајно сам бринула за раднике кухиње. Њих седам је свакодневно припремало 250 obroka. Више од 12 сати на ногама. „Ма, радила сам ја



у Плитвицама у туристичкој сезони и дан и ноћ“, каже ми Марија из кухиње. „Али, била сам млада....Ма, ваљда ћу и сада издржати“.

Свакога дана Перко је долазио и са прозора примао поруџбине и доносио лекове, пелене и цигарете- једино што се смело унети у зграду. Није му било тешко да оде до града у потрагу за дефицитарним лековима, да нам олакша карантин. И нама, и корисницима.

Моја пажња је била усмерена на кориснике. Брижљиво сам пратила њихове реакције и бивала изненађена, понекад и постиђена њиховом мирноћом и снагом којом су прихватили животне недаће, ову одвојеност од спољног света и рестрикцију животних потреба. Чак и они корисници од којих сам очекивала „испаде у понашању“ због немогућности шетња, која им је била главна дневна активност су се добро држали. Трудили су се да не ремете ионако тежак период. Шетали су ходницима дома, понекад и шале збијали.

Са психологом Мајом сам била у сталном телефонском контакту. Размењивале смо информације о корисницима, излиставале критичне ситуације ради пружања психолошке подршке. Њена помоћ је била драгоценост. Корисници су ми са радошћу саопштавали: „Звала ме Маја!“

Чујем се и са колегиницама из Футога и Насеља. Милана ме често зове да пита како ми „Лиманци“ издржавамо. Футожани имају велико двориште, Ново насеље атријум. Меркам са прозора наше економско двориште. У мислима га преграђујем, постављам столове, клупе, садим траву... Размишљам како да олакшам другој смени. Можда ће они имати топлије ноћи и пожелети да бар увече изађу на ваздух. Тераса на трећем спрату је резервисана за кориснике. Број места је ограничен.... Хајде да то средим, да им бар буде чисто.

Телефон је стално звонио. Забринуте сродници распитивали су се за своје родитеље и рођаке: „Да ли сте видели моју мајку, тетку...“ „Како је, једе ли?“...“Како сте ви?“

„Добро је, не брините, сви смо добро.“

Кћерка кориснице Марије живи у Кини. У делу града, који је у изолацији. Због когнитивног дефицита, Маријино сећање „стоји“ на Америци. Не може да запамти да је кћерка из Америке преселила у Кину. Након неколико покушаја да им омогућим контакт скајпом, коначно сам успела. Никада нећу заборавити неизмерну срећу и осмех на лицу кћерке када је угледала мајку: „Мамаааа, ти си.....!!!“, проломило се просторијом. „Јао, хвала вам, пуно вам хвала...“

Дискретно сам се повукла у хол како би их оставила да се испричају, али сам ипак чула разговор. Марија је говорила: „Ми смо овде затворени. Нигде не излазимо, нити може ико да нам дође. Али, све нам је обезбеђено. Јако добро брину о нама и сви су љубазни, да знаш... А где си ти, не могу да запамтим где живиш...“

Овакве и сличне ситуације којима смо помогли корисницима у задовољавању њихових потреба у изолацији дале су ми снаге да издржим свакодневне напоре, који су укључивали и ходање по згради које се могло мерити километрима са коленом које је заболело баш кад не треба.

Последњег дана боравка радници кухиње вратили су се са поделе obroка у згради озарени. Умор је неким чудом нестао са лица. ...“ Замислите шта се догодило: сви корисници су изашли на ходник, аплаудирали и захваљивали на укусним оброцима“.

Из карантина сам изашла са непрочитаном књигом, богатија за још једно животно и радно скуство.

Да није било било карантина не бих знала да је неговатељица Божена заправо весела и раздрагана жена која лепо пева, да сестра Цеца више воли да после ноћне смене ради него да одмара, да су моје пословне сараднице спремне да дају више него што бих помислила да могу и да хоће.

И никада нећу заборавити телефонски позив Снежане из рачуноводства. Наши контакти су иначе шути и ограничени на договоре у вези посла. Звала је само да ме пита како сам, и како сви издржавамо. Не зна колико ме обрадовала и учинила срећном тог тешког и напорног дана.

Срећа је радити са људима који саосећају и брину!



Пише: мастер социјалног рада Анђела Костић,
руководилац РЈ Дом за пензионере и старија лица у Футогу



Из Дневника тихих хероја – О људима великог срца

Запослени у установама социјалне заштите одувек су били ту за своје кориснике. Били смо ту и када је лепо и када је тешко, ту смо да их орасположимо, насмејемо, објаснимо недокучиво, слушамо када други не чују, лечимо и без медикамената.

Увођењем ванредне ситуације у нашој земљи, изазване епидемијом вируса Корона који је почео да се шири свуда у свету, па и код нас, установе овог типа добиле су посебан задатак и појачале своју улогу када је у питању рад са нашим корисницима. Задатак је био јасан, спречити могућност уласка вируса у дом и сачувати животе корисника. Није било једноставно. Из дана у дана пристизале су нове инструкције надлежног Министарства, али и нове вести са тв екрана, које су наравно и корисници помно пратили. Поред појачаних мере



заштите на свим нивоима, пре свега у хигијени простора, особља и корисника, ваљало је појачати и мере подршке, љубави и разумевања према корисницима који су у дому. Тога, на сву срећу, никада није мањкало међу нама, запосленима. Сви смо били на висини задатка социјални радници, лекари, медицинске сестре / техничари, физиотерапеути, радни терапеути, психолози, неговатељице, спремачице, фризерке, куварице, мајстори... сви. Сви смо имали додатних ангажовања како би успели организовати несметан рад, пружити услуге нашим корисницима, и сачувати и особље и кориснике од могуће заразе актуелним вирусом. Није било ни мало лако. Свесни рањивости групације људи са којом радимо и озбиљности ситуације уколико би дошло до уношења вируса у домове, према препоруци Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања прихватили смо превентивну изолацију у дому и сменски рад од по 14 дана. Одвојили смо се од својих породица на овај временски период, посветили корисницима и ухватили у коштац са вирусом.

Нисмо очекивали аплаузе, али се свакако радујемо и поносимо чињеницом да смо успели у намери да спречимо улазак вируса у дом и сачувамо све наше кориснике. Да, поносни смо, зато што смо поступили као људи, зато што су сви радници показали велику храброст, пожртвовање и одговорност, пре свега према себи и својим породицама, али и према нашим корисницима који то од нас и очекују. Нисмо их изневерили. И нисмо заборавили да будемо људи и колеге једни према другима.

Тешко јесте, овде у изолацији свакодневно се боримо сами са собом, са својим осећањима, али смо и велика подршка једни другима, шалимо се, креирамо једну позитивну атмосферу како би и нама и корисницима улепшали дане током овог периода. И успевамо у томе. За узврат добијамо осмехе и лепе речи наших драгих корисника, људи са којима смо овде сваког дана, који нас познају и препознају наш труд. Наставићемо и даље, све док постоји потреба за тим, а увек ће постојати потреба да се покаже хуманост и људскост. Јер то смо ми, радници из система социјалне заштите, тихи хероји и људи великог срца.



САВЕТ корисника Дома за стара лица у објекту на Новом Насељу на својој седници доноси одлуку да се додели:

ЗАХВАЛНИЦА

У име преко 300 корисника Дома, САВЕТ упућује дубоку **ЗАХВАЛНОСТ**:

Свим лекарима, социјалним радницима, мед.сестрама, радницима на физикалној и радној терапији, запосленима у кухињи, неговатељицама, спремачицама, портирима и осталим радницима, а посебно Управи Дома, на челу са управницом Анђом Берановић.

За одличну организацију, за велику посвећеност у примени свих донетих мера, за огромне напоре у раду у ванредним околностима, како би спречили да **КОРОНА ВИРУС** уђе у наш **ДОМ**, а тиме и спречили могућност појаве заразе великих размера са могућим трагичним последицама. Вирус је Светска Здравствена Организација прогласила **ПАНДЕМИЈОМ**.

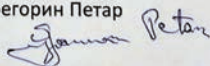
У Новом Саду, 07.05.2020.год.

Доставити:

- 1.Директорки Г.Центра
- 2.Управници Дома
- 3.Уредништву листа БУДИЛНИК
- 4.На огласне табле дома

председник САВЕТА:

Грегорин Петар



Пише: Милана
Будурин, социјални
радник Дома Ново
насеље

Карантински дани у Дому Ново насеље

15 дана у карантину....
Време у ком смо упознали
боље себе, одлучили да
храбро и снажно уђемо,
да будемо једни уз друге
у овако тешкој ситуацији, да будемо уз наше
кориснике, јер смо њима у тим тренуцима заиста
најпотребнији.

Рестриктивно време.... Иоловани од својих
породица и ограничене слободе кретања. Ко-
тактирају и даље са својим најдражима путем
телефона, интернета. Понеко од сродника дође
испред дома, махне пошаље пољубац, упути по
коју кратку реченицу охрабрења. Топлина која се
осети и у тој просторној дистанци.

Љубав и енергија, која је непобедива, која се
осети у ваздуху....

Ми смо се као радници максимано трудили
да нам боравак у карантину буде што пријатнији и
подношљивији у условима, у којима нам је, такође,
потпуна слобода укинута. Неговали смо и одржали

заиста лепе колегијалне односе. Заједно се шалили, бодрили једни друге. Такође смо велику подршку
једни другима давали и преко Вајбер групе запослених. Ојачала је емотивна веза и добра енергија и
између запослених и корисника.



Радити није било ни
мало лако у овим условима,
били смо и уморни, али смо
се заиста трудили да одржи-
мо позитиван дух. После
овога свега заиста смо
поносни на себе и на цело-
купну домску заједницу,
која је ову ванредну ситуа-
цију победила у слози и
јединству заједничким на-
порима и снагама.

Ова ситуација нас је
научила да пробудимо оно
добро у себи и дала нам
заиста немерљиво искуство
које ће нам у радном веку
заиста остати дубоко уреза-
но и нешто чега ћемо се са
поносом сећати.



Пише: мастер социјалног рада Милош Костић,
руководилац РЈ Помоћ и нега у кући

УМЕЋЕМ ПРОТИВ КОРОНЕ



„У последња двадесет четири часа у Србији је оболело 289 особа од Корона вируса а умрло њих деветоро“, „Пензионери не излазите напоље, јер је овај вирус смртоносан, посебно за вас“. „Корона ушла у Геронтолошки центар у Нишу, заражени и корисници и радници“, „Заражен корисник Службе ‘Помоћи у кући’ из Београда“ итд. Ово су само неке од порука које су нам свакодневно преко средстава јавног информисања пласиране. Поруке које су код свих нас, а посебно код наших корисника изазивали страх и осећај беспомоћности. Изазов је био за све нас, и за раднике у домовима, Прихватилишту, Свратишту, у Служби Помоћи и неге у куће. Требало је да се на адекватан и професионалан начин одговори на потребе корисника и да им се, пре свега, у овој ситуацији пружи итекако неопходна подршка и разумевање.

И у Служби „Помоћи и нега у кући“ смо свакодневно тражили одговоре на такве и сличне изазове и проблеме, којих је сваки даном било све више. Забрана посете старијим особама у кућним условима, укидање рада „Помоћи у кући“ у Суботици, укидање градског и међуградског превоза ... Проблеми који су отварали много других проблема. Али ако код Недељке, која живи сама и нема никог, не оде нико у наредних неколико дана, она неће умрети од Короне, већ од глади. Ако код Љубице, која је квадриплегичар, и исто живи сама, нико не дође да је пресвуче, данима ће бити у једној пелени. Како ће сада долазити радници ако немају никакав превоз, како заштити раднике ако немамо довољно маске, рукавица и дезихенда у одређеном моменту?! То су све питања на које често нисмо одмах имали одговор, али гледано сада из ове позиције, то су све проблеми, које смо сви ми заједничким залагањем успешно решили.

А како смо то успели? Некада тешке ситуације код људи пробуде праве вредности, а то су пре свега пожртвованост, брига за другог, сналажљивост и довитљивост. У социјалној заштити те вредности су увек присутне и, зато, са правом можемо рећи да рад у социјалној заштити није само обичан посао, већ умеће да се у датом тренутку реше одређени проблеми и на адекватан начин задовоље потребе онима који су најугроженији, а то су сада били сви наши корисници. Није било лако издржати 14 дана одвојен од својих најближих и професионално обављати свој посао, није било једноставно сваког дана ићи од једне до друге куће пешке како би корисници на време добили услугу, није било лако изборити се са стрепњом и страхом да ли је корисник Свратишта који долази директно са улице како би се окупао и добио сендвич, можда већ заражен Коронам. Међутим, захваљујући већ споменутом умећу, које је већина радника Геронтолошког центра „Нови Сад“ сада показала, изборили смо се успешно са свим тим потешкоћама и проблемима и, што је најважније, заједничким залагањем сви смо допринели томе да и данас, три месеца након проглашења ванредног стања у Геронтолошком центру „Нови Сад“ нема ниједног зараженог корисника или радника.

Током трајања ванредног стања радници Службе „Помоћи и неге у кући“ су свакодневно обилазили близу 200 корисника. Чак смо добијали и нове кориснике. Четири раднице из ове службе су такође биле у карантину од 14 дана као испомоћ колегама, који раде у домовима. Сматрам да су колеге које су биле у карантину по две седмице изнеле највећи терет и сви смо им посебно захвални на томе и поносни на све њих. Драго ми је што је и Служба „Помоћи и неге у кући“ дала свој допринос у сузбијању ширења Корона вируса и што нико од наших корисника, као и радника није био заражен. Поносан сам на све раднике ове службе и свима њима дугујем велику захвалност за труд и залагања које су током претходног периода показали. Увек ми је била част и задовољство радити у Геронтолошком центру „Нови Сад“, а након свега овога та част и задовољство су још већи.



Пише: Анђелка Бараћ, руководилац РЈ Прихватилиште са Свратиштем

КАРАНТИН

Прихватилиште за бескућнике прошло је кроз многа искушења, селидбе, реновирања и изградње..

С искусним и зналачким кадром све је прошло без већих потешкоћа.

Али, неповољна епидемиолошка ситуација изазвана вирусом Ковид- 19 затекла нас је са смањеним бројем радника и појачаним ефектима сагоревања на послу.

Није било лако ући у карантин и организовати посао са укупно 5 медицинских техничара, 6 неговатељица и 2 хигијеничарке. Наша једина предност била је висок степен групне кохезије и управо ту предност смо искористили у карантину.

Наша радна јединица је мала. Дуго се знамо и сарађујемо, а ове „нове“, који нам долазе покушавамо да огрнемо истим плаштом-плаштом солидарности и сусретљивости.

Предност су нам били ресурси у редовима корисника наших услуга.

Људима који не раде у социјалној заштити ово ће сигурно чудно звучати.

Тешко је и поверовати да су бескућници и корисници са психичким проблемима у оваквим деликатним ситуацијама врло позитиван ресурс.

Дакле, било нас је укупно 76 и сви смо били на истом тимском задатку: ПОБЕДИТИ ЈОШ ЈЕДНОМ!!!

Корисници су нам помагали. Они млађи и јачи су, као „невидљиве вође“, чували оне бучније, потенцијално проблематичне кориснике. Може се рећи да смо функционисали као једна велика породица од 76 чланова.

КОРОНА – именица женског рода. Чак и не звучи опасно! Ко би рекао да се иза ње крије невидљиви непријатељ, а ми смо на првој линији одбране. Ми мали, обични људи на тако великом задатку- САЧУВАТИ КОРИСНИКЕ, СЕБЕ И СВОЈЕ ПОРОДИЦЕ.

Улазак прве групе у изолацију био ми је врло стресан. Кога ставити у групу? Како распоредити људе? Улазак групе пред највећи Хришћански празник! Кратак временски период за одлуке. Среда, и група је спремна. Сад ми је лакше. У групи су искусни медицински техничари, неговатељице, хигијеничарка и социјална радница. Бит ће све у реду...

Но, ипак сам забринута. Свакодневни телефонски разговори са запосленима у карантину и сваки разговор почиње са „све је у најбољем реду“, а завршава се са „не брини, сви смо заједно, позитивни смо, корисници добри“.

И тако, дође четвртак јутро и друга група. Долазим прва, поглед ми стаде на уредно покошеном травњаку, цвећем огрнуте леје, неколико корисника на дворишту дочекују ме с озареним осмесима. Улазим, у згради је беспрекорно чисто...У тренутку, све моје бриге нестадоше. Прва група је била на висини задатка. Хвала им на томе!

Полако за мном пристиже шест нових/старих лица. Поред нас седам кофера. Гледајући са стране, више смо личили на неку туристичку групу, која чека да превоз стигне. Шест знатижељних очију ме гледа и тражи одговор на питање „Како ћемо и шта сада?“

Брзо, готово у исто време, узимамо кофере и односимо их код својих кревета. Облачимо радне мантиле, униформе, неопходну заштиту. Крећемо, први дан је почео... Вредни као у кошници. И опет она солидарност. Смене су на папиру, ми радимо сви све. Корисници раде с нама. Кад завршимо редовне активности, заједно идемо у пластеник да копамо и садимо, двориште да чистимо, па врло често и заједно запевамо. Наш пластеник и двориште су се још једном показали као радно- окупациона благодет.

Редовно пратимо извештаје о епидемиолошкој ситуацији у земљи и сваки пут кад чујемо да има више инфицираних ухватимо себе како још више дезинфикујемо простор, перемо руке и надзиремо кориснике. Присутан је невидљиви страх, али и убеђење да морамо победити.

Први пут у потпуности схватам тежину ноћног рада. Покушавам полако на прстима у току ноћи да изађем у двориште. Нисам нешто спавалица, али сваки пут ме пресретне дежурна сестра и неговатељица са речима: „Мислиле смо да је неко од корисника.“

Дани пролазе неочекивано брзо, стиже и Ђурђевдан. Три раднице славе крсну славу.

Неговатељице Анка, Нена и хигијеничарка Весна спремише Славски колач, пале свећу, наравно, ту је и неизоставно жито. Уз ђурђевданску песму, са нашим корисницима, прослави смо и тај дан.

Напетости није било, проблема исто тако, сваки радни дан је протекао у радној и опуштеној атмосфери, уз пуну помоћ корисника.

Дан за даном и пролете и овај изазов!!

Велико је задовољство и срећа радити са људима који имају изражену солидарност у раду, с људима који су дотакли животну маргину.



Пише: Маја Бабић, психолог

НАЧИНИ ПРИХВАТАЊА ИЗОЛАЦИЈЕ

Током периода изолације и забране излазака и посета због пандемије КОВИД-19, корисницима је пружана психолошка подршка. Док су то препоруке надлежних министарстава дозвољавале, односно, док смо се могли окупљати у већим групама организоване су психолошке радионице. Групни рад значајно доприноси смиривању напетости и редукцији непријатних осећања. Током рада у карантинским условима психолошка подршка је пружана путем телефона. Како се ситуација развијала мењале су се реакције корисника.

Да би се појасниле промене у доживљајима и реакцијама направимо дигресију и објаснити механизам јављања емоција. Лаичко тумачење емотивне реакције на неку ситуацију је да сама ситуација изазива емоцију и реакцију. Логички: када нам се деси нешто лепо – срећни смо, када нам се деси нешто лоше – тужни смо, и тако даље.

У реалности, заправо, није тако. Људи реагују, односно имају неко осећање, у зависности које значење приписују ситуацији. Узмимо пример петоро људи у истом аутомобилу који су за длаку избегли судар. Један од њих може да осети ужасан страх, јер је помислио: „Могли смо погинути! Деца би ми остала без оца. Страшно!“ Други ће осетити љутњу, или бес према другом возачу, јер је тако млад, а вози скупа кола и бахат је, а он сам, факултетски образован, ради за малу плату и нема свој ауто. Трећи возач може, нпр. осетити стид од осталих сапутника да не помисле како није био довољно пажљив у вожњи и довео их у ризик. Четврти може бити еуфоричан због спознаје да су преживели и следећих дана не обраћати пажњу на свакодневне проблеме који су, наравно, далеко мањи када се упореде са овим. Пети је, пак, равнодушан, јер има поверење у возача и био је сигуран да ће овај избећи судар.

У зависности како људи атрибуирају ситуацију тако је и прихватају. Неопходност изолације већина корисника је прихватила на почетку без већих проблема. Конзервативизам као особина личности, а са њом и прихватање ауторитета су са растом година израженији, а такође и спремност да се жртвује сопствени комфор ради опште и добробити млађих. Такође су и особине личности дошле до изражаја током овог периода. Људи имају различиту толеранцију на фрустрацију, а лоше здравствено стање, деменција и недовољно разумевање ситуације доприносе тежем подношењу изолације. Животно искуство такође је утицало на способност подношења изолације. Примећено је да су корисници који су се током живота чешће одрицали свог комфора ради других људи боље подносили и ове рестрикције.

Битни атрибути који људи приписују ситуацијама и због којих се оне чине мање или више прихватљивим су следећи:

- да ли нешто доживљавају као праведно или неправедно;
- да ли се односи на све људе или само на њих (примећено је када су особе старије од 65 година добиле дозволу за излазак из станова, корисници домова за старе су теже прихватили сопствене забране);
- да ли је ситуација краткотрајна или дугорочна итд.

Током људске историје повремено су постојали периоди епидемија болести слични или драстичнији из којих се извлаче поуке и по питању заштите живота и везане за очување менталног здравља. Ментално здравље у спрези је са физичким и једнако је важно водити рачуна и о једном и о другом.



Пише: Ото Јан, корисник Дома Ново насеље

Живот у дому окруженом Корона вирусом

Моја госпођа и ја преживели смо ову светску несрећу релативно добро и то захваљујући чињеници да смо стално нешто радили. Данас је тачно 77 дана како гледамо град само са наше терасе, са четвртог спрата, а видимо и део Фрушке горе.

Поменутих 77 дана у изолацији нису нам променили живот захваљујући и томе што је наше здравствено стање било за то време добро. Добро сам, иако имам неких проблема са ногама са којима сам и дошао у дом. Моја Жижа је дошла у лошем здравственом стању (шлог, мождани удар и веома тежак говор).

Ја сам се самоиницијативно ангажовао да њен живот не буде тако тежак. Спојиле су нас и обостране несреће у нашим животима. Веома сам задовољан што су моји напори и труд да јој живот не буде тако сив дало резултате. Она сада, и за време ванредне ситуације, једном руком бојадише бојанке, ради таписерије, чита новине и решава укрштене речи. Под мојим надзором вежба и хода мало.

Ја сликам као аматер већ 35. година и тај мој хоби сам донео са собом у дом. Он ми је и помогао да прекратим дане у изолацији. Све ово што сам навео захтева запосленост током целог дана, те овде у нашој соби никад није досадно. Важно је да нисмо сами. Један доктор ми је рекао да када си сам онда немаш ни с ким да се посвађаш. Лекари кажу да је човеку највећи непријатељ самоћа.

Имамо и једну малу, лепу терасу на којој гајимо цвеће. Ове године нисмо успели никакво семе да купимо, јер нисмо смели да изађемо из дома, али драги Бог се постарао, па нам је више него икад изникло од прошле године, те је тераса, опет, у пуном сјају.

Сада нам је соба пуна слика, таписерија и цвећа, па нам је увек пријатно бити у њој.

Када будемо могли ићи напоље онда ћемо шетати, а моја Жижа има један „ферари“ (колица) на једну коњску снагу, која не троши сено, већ евентуално пудинг.

Ето, тако смо прегурали Корону! Верујем да се ускоро ближи крај ове велике несреће човечанства.



Пише: Маринко Чавар, члан Клуба „Владимир Назор“

ДАН У ИЗОЛАЦИЈИ

„К’о бога вас молим не излазите из куће, драги пензионери. Али к’о бога вас молим!“ Биле су то речи актуелног председника републике Србије, Александра Вучића у вечерњем обраћању грађанима на телевизији РТС-а. Била је то прво молба, а после закон. Власт је донела одлуку о проглашењу ванредног стања на целој територији републике због сузбијања ширења заразне болести изазване вирусом КОВИД-19, или, како се у народу назива, Корона вирус. Одавно није било оваквог страха у очима председника, а потом и у сваком појединачном човеку. Дуго у ноћ су ми одзвањале речи молбе председника и бриге за најстарију и најосетљивију популацију становништва. Уведен је полицијски



час. Као сваки почетак и овај ми је пао тешко. Не имајући избора за пет недеља сам прочитао понеки роман, читао стари дневник и одиграо доста шаховских партија на интернету. Како изгледа један дан којег не бих назвао даном већ само трајањем. Али један је ипак за памћење којег ћу се сетити по нечем посебном и лепом.

Јутро облачно. Рекли су у току дана ће се разведрити и углавном бити сунчано са порастом дневне температуре. Нисам журио са устајањем, јер ако устанем пре супруге морам кувати кафу и спремати доручак. Дохватио сам стари мобилни са оближње полице, који има улогу транзистора и слушах најсвежије вести о здравственом стању код нас и у свету. Јављају да се код нас стишава епидемија док у другим деловима света се тек активира и вирус узима нове жртве. На хиљаде мртвих је у Великој Британији, САД-у, Италији, Шпанији, а захуктава се и у Русији. Таман да потражим неку веселију станицу зачух куцање на вратима моје собе.

„Ехеј, напред“.

„Стигла кафица, драги“.

„А ракија?“.

Е, то кад устанеш и умијеш се.“ - одговори ми супруга, сва важна што је донела кафу. „Како ти заповедиш има да буде. Твоја жеља мени заповест.“

Сетио сам се покојног стрица Станка. Он би се овако нашалио, али се знало ко је газда у кући и чија је задња. Кафу смо полако пијуцкали. Уз пријатну забавну музику одједном жена устаде пољуби ме и рече веселим тоном: „Па сретна нам четрдесетогодишњица брака.“ И донесе флашу медоваче и наспе две чашице. Попио сам на искап и захвалио уз опаску: „Предухитрила си ме. Ја нисам стигао да ти купим поклон. Све су радње затворене после 18 часова.“

„Ништа не брини, послаћеш ме код доброг зубара да средим зубе и нека то буде поклон.“ „Договорено, нека ти је са срећом“ и наспе ми још једну чашицу.

Умио сам се и мало свечаније обукао певушећи старе забавне песмице које сам некада пре педест и пет година свирао на сеоским игранкама у Бешки. Данас је недеља, трећи мај 2020. година. Недељом бих, у 12 часова, обавезно гледао ТВ емисију „Додати живот годинама“. За доручак сам добио туњевину из конзерве, а супруга њену шољу беле кафе, са кришкама домаћег хлеба. „Немој устајати од стола имам изненађење“. Отишла је у кухињу и на две тацне изнела по парче торте. Купила је у посластичарници целу тарту да има и за мој 72-ги рођендан, петог маја. После смо на пет минута отворили прозоре да излуфтирамо стан. Супруга је отишла до пијаце. Док сам узимао гитару кроз прозор сам угледао усамљено женско дете на тераси како се досађује преко пута улице. Гледала је према мени и довикнула: „Имам и ја гитару хајде свирај“. Имала је толико симпатичан глас и једва нешто више од три године да ми се отео осмех на лицу. Махнуо сам у знак комшијског поздрава, а она одмахнула. Стао сам на сред прозора, окачио гитару и почео са задовољством свирати и певати омиљену песму „За моју Милицу“. Појавила се ускоро и њена мајка, па тата који је донео њену малу гитару и тако смо у дуету свирали и уживали у призору. Ретки људи на улици су дизали главе тражећи погледом прозор са којег се чула песма. Баш као у доба младости пре више од педесет година и овај ми је био један од најдражих наступа.

Њена мајка је снимала на телефон и певала заједно са нама. Приводио сам песму крају када су одјекнули дуги, громогласни аплаузи са скоро свих прозора са обе стране улице. На крају сам се захвалио и пожелео свима срећу и здравље и да нам дођу лепши дани. Од тада се увек срдечно поздрављамо, било да су на тераси, или на улици. Испричао сам жени како сам се лепо забављао и одушевио једну малу слатку цурицу са именом Сенка. Цео дан сам провео у расположењу, а после 18 часова изашао сам у једночасовну шетњу Дунавским кејом. Свако вече потиснем црне вести сећањем на Сенку и аплаузима са друге стране улице.



**Пише: Божана Шимић, чланица литерарне секције
Клубова за старија и одрасла лица**

Порука једне баке са трећег спрата којој су због изолације закључана врата

Ја сам једна бака, обична и смела, која се у осмој деценији, у кућној изолацији, због вируса Короне, са деком обрела. Соба ми је тесна, а ја сам тужна и бесна, а ипак сам свега свесна. У њој сам спутана па ми је ово писање као душевна храна. Судбина ми је таква дата да, у овој изолацији, поздрављам унучад са трећег спрата. Сваки ми је дан исти, понешто скувам, а по више пута исто чистим. Нервоза ме хвата сваки час излазим на терасу, или отврам купатилска врата. Недеља ми је као дан одмора нестала, постала је невидљива и мала. Ништа се не миче, почели су ми сви дани једни другима да сличе. Мораћемо поново недељу за дан одмора прогласити и од досаде се у овој изолацији спасити. Ми стари смо стрпљењу склони и чекамо мирно у колони кад ће ова зараза из наших редова да се склони. Усамљеност и депресија нам се прикрада, нећемо дозволити да она почне нама да влада. Порука Вама и целом свету сачувајмо стрпљењем и дисциплином ову нашу планету.



П.С. Сав овог мог писања жар поклањам вама на дар, верујте ми тешко је бити затворен, а стар.

Драги моји моторци будимо и у овом рату против Короне неустрашиви борци. Чувајте ваше баке и деке, па ви млађи иместо њих скокните до прве продавнице, или апотеке.

Драги свете да није неком случајно испао овај вирус из епрувете, па нас у тој проби све редом зароби???

ПАРЧЕ УЛИЦЕ

Глува тишина, дан гледам са прозора на парче улице Петра Драпшина. Страх се без дозволе у њу увукао и ону радост са ње свукао, ко да се ту насукао. Дан ми је као мрак, ко да је ово парче улице стављено у неку кутију, или џак. Та тишина ми се под кожу увукла, ко да ме је тукла, па се осећам безвољна и умукла, те сам по шавовима просто пукла.

Предају тој тишини схватам као неко преживљавање, или задатак, па се за сваку ситницу хватам у свом том миру и гледам тренутке који умиру. Чекам, слутим и ћутим, тугујем и са том тишином другујем, па ми је ова изолација моје душе и тела права окупација. Док се та тишина слуша, улица ми је постала азил успаваних и уплашених душа. Људи из улице су се предали тишини и њеној залеђеној тмини, која их невидљивим и беспомоћним у изолацији чини.

Небо затрпано облацима ко да се поносе и лице на неке од снега наносе. Док се облаци мичу ко да причају неку причу. Све је уснило, све се у дубок сан увило. Та тишина што се сручила ко да нам је поручила и наше страхове докучила. Долази ми, на махове, да одбацам те страхове.

Поглед ми се кроз прозор разлива, моја улица ко да није жива, сва је црна и сива ко нека упарложена њива. Никако да мине овај плусак њене тишине, обавија ми тело и очи ко да ће из мене нешто да искочи.



Кад ме досада почне да хвата све гледам са трећег спрата. Црепове на зградама бројим. Зграда се на зграду наслаже, а нека се мање види од грања. Понека грана је почела да пупи, па ће листу место да уступи. Све се то дешава ко у некој рупи. Кола стоје паркирана, одозго им се види кров, више не пролазе ко да су заборавили утабане стазе.

Сунце од некуд дође и не приметим кад прође. Зграде га заклањају ко да му се клањају. Сад све приметим и нечег, на шта нисам обраћала пажњу, сада се сетим. Први пут видим прозоре и терасе које поједине зграде красе. Галаме нема сваки човек нешто ради, или спрема, или у неком ћошку дрема. По кућама смо се сакрили да не би, случајно, криви били и да нас не би други заразили ко да су људи нестали и ко да су нормални дани престали. Некад су сви људи у мојој улици весели били, а сад су се сами од себе сакрили.

Улица ми је снена и тесна ко да је начињена нека грешка. Понекад се чују врата са неке терасе, или спрата, то неки људи провире да своје нагоне намире. Ништа да се помери и да ме увери да има у зградама живота и да у њима закључаним постоји живљења лепота. Уздрхтим кад нека птица пролети ко да ми се свети и пита могу ли ово заточеништво поднети.

Сваки дан ми је све теже, ни један посао не држи ми пажњу, нити ме веже. Притиска ме неко бреме и не могу да испуним некако време. У мојој души осећам спокој који ме гуши. Вртим се у круг, ко у неком кавезу и увек сам на неком потезу, али и на опрезу.

Вихор панике ремети ми мир на сваки поглед, а камоли на додир. Живим с надом, а свакодневница ме је преполовила јадом. Та тишина клета као да је зауставила кретање целог света. Нема људске тоpline и оне милине. Слушам тишину и гледам парчета улице даљину. Пустош тиха и по нека скамењена слика и прилика.

Тај живот који нам тешко пада због изневерених нада, поготово кад полицијски час завлада. Све је мање вике, сузе и смеха, борбе и панике. У погледу нема радости, ни силине, као да је у парчету улице неки сајам тишине. Нема ништа да те жеља мине. Улица је изгубила лепоту, сврху, без уобичајене је трке.

Желим да нешто падне, или да се сруши, да нас ова тишина више не дави, или гуши. Питам се колико ће ова изолација да траје, да ли ће се неко после опаметити, или ће да се каје. Мисли су ми некако споре, па ми недају слободу да погледам ка небу горе. Многи се људи муче док се живот некако вуче. У свакој тој тишини и слози, одзвања ми захвално „Боже ти помози“. Ток живота се утапа ко да се неко ново, дубоко заједништво међу људима ствара. Ако се у душу многих људи завири виде се бриге, жеље, немири и простота. У свему томе љубав је светиња, која у овој тишини тиња.

Жалим што не умем ову тишину да разумем. Неком је треба дати, или је закопати да се више нико у њеном наручју не пати. Бежим и лепом сећању сваког тренутка тежим. Ко да себи дајем на знање да сам из стварности побегла у најлепше сећање. Ово дуго чекање биће двоструко радовање. Будућност лепа постоји само треба сачекати да се све ово ружно и доживљено упокоји.

Боли ме душа, али изговарам молитву која ће све нас да штити и спасава. Док кроз овај амбис срљам, реч „Боже“ низ језик често поновљам и котрљам.

Ко да нам се природа свети. Сад нам изгубљено фали, а све смо то имали, па смо сад за то сазнали. На моменте ко да се кајем, а желим још дуго да живим и трајем. Да ли ћемо после имати снаге и моћи да све ово у сећање преселимо и више да се не свађамо, већ да се радујемо и веселимо?

Чекамо да сунце почне истински да греје, да му се свако с прозора радује и смеје, да зраке пусти, да ником ништа не изусту, да може да се од тоpline разлети. Можда ће од њега тад све болести да беже.

Сад знамао шта имамо и шта чекамо. Треба стоички у свему овом издржати само. Ишчекивања су нам некако бледа, питамо се да ли ће на крају бити пораз, или победа.



Пише: Василија Чопик, корисница Дома Лиман

Дешавања у Дому Лиман

Желела бих да опишем ситуацију, која влада током пандемије Корона вируса у целом свету. Бојим се да нећу успети верно да пренесем због мојих година и мојих дрхтавих руку.

Ипак, покушаћу да прикажем дешавања у Дому Лиман.

Сви ми, корисници, одвојени смо месецима од наших породица, родбине, од најближих и то нас чини нерасположеним и нетрпељивим. Међутим, тешка је и обавеза особља, запослених у дому, који о нама брину, о нашој сигурности. Чувају нас од ове тешке болести. Сви заједно, од управе Геронтолошког центра „Нови Сад“, па све до последњег радника, велика су нам подршка. Многи од њих били су са нама у изолацији, лишени свог топлог дома и породице. Радили су много више од свог посла, бринули су о храни, хигијени... Шта год да нам је потребно, они су били ту, набављали су нам лекове и све што је било дозвољено да се унесе у зграду.

Хоћу да се захвалим свим радницима на челу са директорком на таквој храбрости, способности и огромној стрпљивости да у тако великом колективу одрже дисциплину и задовоље сваког корисника.

Моја деца су срећна што сам баш овде у дому, јер је то што сам одувек желела, јер сам овде заштићена и имам све што ми је за живот потребно.

У име корисника и у своје захваљујем се свим запосленима у Дому Лиман. Хвала вам на несебичности, издржљивости и љубазности!



Радна јединица Исхрана

У оквиру домова Геронтолошког центра „Нови Сад“ пружају се бројне услуге попут смештаја, здравствене заштите, неге, хигијене, психолошке помоћи, социјални рад, културне и спортске активности, радно-окупациона терапија, физиотерапија и услуга исхране.

О исхрани корисника у Геронтолошком центру „Нови Сад“ брину запослени у Радној јединици Исхрана, а то су: руководилац РЈ Мира Благојевић, нутрициониста Милица Лукић, шефови кухиња домова, 1 месар, 15 квалификованих куvara, 28 сервирки и 4 спремачице. Сви они заједно чине тим који се стара о томе да корисници наших услуга добију оброке који квалитетом и укусом одговарају њиховим жељама и потребама.

Стандардна исхрана у домовима обухвата три obroka (доручак, ручак и вечеру), осим уколико лекар није прописао другачији режим исхране. Сваки дом поседује сопствену савремено опремљену кухињу, у којој храну припремају за то квалификовани радници. Поштују се постојећи нормативи у припреми хране за особе старије животне доби (преко 60 година живота). Поред редовних obroka спремају се и дијетални obroci за кориснике којима је лекар прописао посебан режим исхране, ужине за дијабетичаре, као и посебна исхрана у складу са верским опредељењима корисника.

Посебну улогу у креирању јеловника има нутрициониста, који креира јеловнике поштујући принципе здраве исхране. Он саставља јеловник на месечном нивоу, који се, затим, предаје стручној комисији. На нивоу установе формирана је Комисија за контролу и усвајање јеловника, чији је циљ да побољша услугу исхране корисника у домовима. Комисија прегледа, по потреби, коригује и усваја јеловник. Комисију чине: нутрициониста, доктор медицине специјалиста, социјални радник, представник Савета корисника дома и шефови све три кухиње. Након усвајања, јеловник се прослеђује у све објекте домова, у Дом Футог, Дом Ново насеље и Дом Лиман. У домовима се јеловник ставља на огласну таблу у трпезаријама и доставља кухињама, које су у саставу сваког дома.

Једном у току месеца, одржавају се састанци о храни са корисницима, у сва три дома Геронтолошког центра „Нови Сад“. Састанцима, поред корисника, присуствују и руководилац РЈ Исхрана, шефови кухиња, социјални радници и управници домова. Током састанка, корисници имају прилику да изнесу своје примедбе, предлоге и похвале и на тај начин учествују и утичу на креирање што квалитетније исхране.

Сви културно-забавни програми, изложбе слика и ручних радова, прославе рођендана корисника, као и све остале прославе, манифестације и свечаности установе пропраћене су и богатом, разноврсном трпезом, коју припремају куварице и сервирке у кухињама. Поред редовних obroka за прославе, припремају и квалитетна пецива, колаче и торте за домаћине и госте.





Исправност намирница, хигијена простора у којем се припрема храна, као и здравствено стање запослених у Радној јединици Исхрана редовно контролишу за то надлежне институције. Све кухиње Геронтолошког центра "Нови Сад" раде по ХАЦЦП принципима стандарда квалитета. Сви запослени редовно одлазе на санитарни преглед. Институт за јавно здравље Војводине из Новог Сада, сваки месец долази по узорке хране за анализу. Брисеви са радних површина, прибора, уређаја, руку запослених се узимају из све три кухиње сваки месец.

Да би се све завршило на време, корисници добили квалитетан и укусан оброк, да би сва роба била прегледана и складиштена по захтевима ХАЦЦП принципа, да би хигијена кухиња била стално одржавана брину шефови кухиња Љубица Јакшић (Дом Лиман), Милена Новаковић (Дом Ново насеље) и Ружа Сигети (Дом Футог).

Кухиња дома у Футогу је мала, али са новом и савременом опремом. Ове године се планира проширење кухиње и адаптација трпезарије. Овим планираним грађевинским радовима значајно ће се побољшати услови рада запослених у кухињи, а и улепшати простор у коме наши корисници обедују.

Кухиња Дома на Новом насељу је велика, пространа, пројектована тако да може да припрема велики број obroka. Планира се да и ова кухиња добије савремену опрему, као што је конвектомат (парноконвекцијски уређај), који ће олакшати и убрзати припрему пецива, варива и разних других јела.

Кухиња дома на Лиману, ове године, ће се проширити и адаптирати да се добије леп и савремен простор за рад и боравак наших запослених и наших корисника. Проширење кухиње и трпезарије улази у склоп радова на реконструкцији целог Дома Лиман.

О великом значају хране за кориснике установе, пре свега на психичко стање личности, најбоље сведочи омиљени цитат руководиоца РЈ Исхрана, Мире Благојевић: „Исти човек може бити тврди песимиста пре ручка и уверени оптимиста после ручка.“ (Алдоус Леонард Хухлеу)



Пише: Борислав Ненадовић,
корисник Дома Ново насеље

ЈЕДАН ТРЕН

Пођох пешке у одређено време, на одређено место, као и сваког четвртка у недељи.

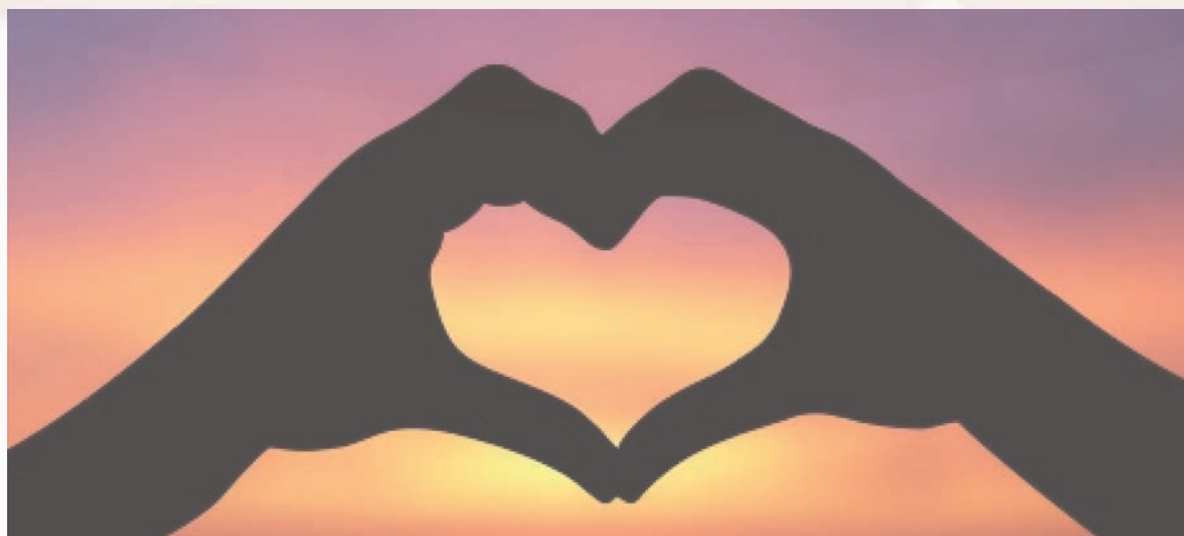
Уђох у скоро празну салу. За једним празним столом седела је Она. Њено насмејано и озарено лице када ме је угледала, разли у мени неку топлину и осећај задовољства. Купих улазницу и приђох столу. „Добро вече“, рекох и седох поред ње.

Нама, већ, драги музичар почео је да пева, уз пратњу синтисајзера, једну дивну песму. Мелодија песме просто је позивала на плес. Погледали смо се и у исто време устали. Узех је нежно за руку и поведох је на плесни подијум. Тешко је описати тај осећај задовољства, држати за руку особу, која је љубав за музиком и плесом дигла на ниво страсти. То осећање гајим и ја у себи.

Плесали смо, а сала је почела да се пуни пристиглим гостима. Међу њима је пуно наших пријатеља и познатих лица од раније. После кратких пауза и даље смо плесали. Пред крај, на подијуму, остали смо сами са још два пара. Песме су једна за другом бивале све лепше, а наш певач као да је осетио тренутак. Мелодије су биле нежне и са спорим ритмом, који смо плесом пратили.

Опчињен музиком и плесом, у моменту сам стао, погледао је у очи и тихо рекао: „Лепа си!“ Шапатом ми је одговорила „Хвала“ и наслонила свој топли образ на мој образ. У том моменту нисам осетио ни своје, ни њено тело. Тада сам схватио да су се душа моја и душа њена спојиле у душу једну, у једном трену.

Ово је прича о једном лепом и искреном пријатељству у позним годинама. Трајаће...



**Пише: специјалиста психијатрије др Биљана Глишић Угрица,
руководилац Службе здравствене заштите**



Најчешће вирусне инфекције и како се борити са њима

Шта су вируси?

Вируси су најсићушнији микроорганизми, величине од неколико десетина до неколико стотина милимикрона. Видљиви су једино помоћу електронских микроскопа, који повећавају више од 100.000 пута. Има их велики број врста, а разликују се по величини, структури и другим особинама. Вируси су изграђени од само две компоненте. Једну представља нуклеинска киселина ДНК(РНК), а другу омотач протеинске природе. Није извесно да ли су сви вируси живи организми, или само део неживе материје на прелазу у живу. Множе се и могу се гајити само на живим ћелијама. Вируси нису способни да расту, да синтетишу своје протеине нити да обављају метаболичке процесе. Изазивају многе инфективне болести, тако да су непрестано присутни у свакодневици, као појам сталне, често веома озбиљне претње здрављу, не само људи, него и других организама.

Механизам дејства вируса

Вирус у ћелији преузима контролу над молекуларним апаратом домаћина и користи га за сопствено размножавање. Ћелија домаћина тада ствара делове вируса, а не материје које су њој потребне за нормалан рад. То у домаћину доводи до патолошког стања (болести), па се вируси сматрају искључивим унутарћелијским – облигатним паразитима (лат. облигатан = обавезан). Вируси се размножавају на начин, који је јединствен у живом свету, па се назива умножавање. Ћелија домаћин, по уласку вируса у њу, производи неколико десетина до неколико стотина вирусних нуклеинских киселина и на хиљаде протеинских капсомера, а након тога се ови делови спајају у већи број вирусних честица.

Болести које вируси изазивају

Многа обољења изазвана су вирусима: кијавица, грип, беснило, варичела, рубеола, морбили (мале богиње), појава брадавица, моноклеуза („болест пољупца” – због начина преношења), жута грозница, заушке, велике богиње (вариоле), дечја парализа и др. Најприсутнији и најчешћи вируси су они, који дају симптоме респираторне и гастроинтестиналне инфекције.

Од респираторних су најчешће:

ПРЕХЛАДА (НАЗЕБ) - манифестује се локалним симптомима запаљења слузнице носа и ждрела – кијавицом, цурењем носа, без општих симптома инфекције. Секрет из носа је воденаст, а касније слузав. Понекад се јавља умор и главобоља праћена субфебрилношћу (температура 37-38 целзијуса). Болест обично траје око недељу дана, са добром прогнозом. Сезонског је карактера и особа са смањеним имунитетом може више пута оболети у току године.

ГРИП (ИНФЛУЕНЦА) је веома заразна болест која се манифестује са јако повишеном телесном температуром, око 39 °C, главобољом, боловима у мишићима, боловима у грлу, кашљем. Могу се јавити мучнина, пролив, а кашаљ је често упоран, тежак и продужен. Грип узрокују вируси, који се преносе капљичним путем (кијањем, кашљањем) и код старијих лица због придружених хроничних болести могу довести до тешке клиничке слике са компликацијама и смртним исходом. Иначе се већина оболелих опоравља након недељу дана болести. Најчешће компликације грипа су настанак секундарне бактеријске инфекције: упала средњег уха, упала синуса и упала плућа. Ефикасан лек против прехладе и грипа не постоји, па је најбоља превенција побољшање имунитета.

Лечење је симптоматско, не делује се на узрок болести, већ на симптоме, дају се лекови за снижење температуре, против главобоље, средства за деконгестију слузокоже носа у виду капи, којима се смањује количина секрета из носа и олакшава дисање. Уколико је наступила бактеријска инфекција, дају се антибиотици, али само под надзором лекара.

Ништа мање важна је и едукација становништва о основама спровођења личне хигијене, затим имунизација мртвом вакцином, која обезбеђује заштиту од инфекције и свакако, и уколико се деси болест, редукује тежину клиничке слике као и компликације.

САВЕТИ: Узимање пуно топлех напитака, чајева, редовно прати руке, не додиривати лице, избегавати контакт са зараженим особама, редовна блага физичка активност, често проветравање собе, конзумација свежег воћа и поврћа и најбољи лек је одмор.

ЗАКЉУЧАК: Превенција је најбољи лек у борби са вирусима, зато је одговорност на свима нама. Томе сведочи и стара пословица „Боље спречити него лечити“ (Томас Фулер).



Пише: ПЕРСИДА МАЛУЦКОВ- ликовни педагог у пензији, предавач у школици сликања клубова за стара и одрасла лица

ВИЛИЈАМ ЏОРДЕР МАЛОУРДЕР ТАРНЕР (1775-1851)



О животу овог енглеског сликара из епохе романтизма, не зна се много, јер је намерно искривљавао чињенице из своје биографије сматрајући да ће о њему најбоље говорити његово дело. Услед тога неки сликареви савременици сматрају да је био мизантроп и циник, док други мисле да је био широкогруд и рањив.

Још као дете је показивао склоност за сликарство и већ је, са десетак година, имао самосталну изложбу у Краљевској академији, у Лондону.

У свом тестаменту је оставио необичну поруку да „сваки сликар треба да сачува своју збирку у целости и да је преда своме народу“.

У једном сачуваном тексту каже да је сликар у стању да види сваку тајанственост у простору и да је мајсторски прикаже, као да је стварност.



ПОСЛЕДЊЕ ПУТОВАЊЕ ФРЕГАТЕ „НЕУСТРАШИВИ“

Ово је једно од најбољих и најлепших Тарнерових слика. Био је заљубљен у море, таласе, невреме и то је убедљиво сликао. Олуја, ветар, киша, таласи и људи, сви страхују од бога Нептуна и моле га да се спасу живи и да се врате у луку. Призор на слици је јако убедљив и изванредан, у боји која дочарава шкрипу трупа, брода, катаракте, једара и крме. Небо, које је тмурно, подмукло, не пружа мир и снагу. Таласи падају по палуби и односе жртву. Све то је убедљиво дочарало крај путовања једног брода и људи на њему.

САХРАНА НА МОРУ

Ово је једна од најнеубичајених тема у сликарству.

Посада брода сахрањује свог друга. Иако их не видимо, иако нема ни друга кога предају богу Нептуну, слика је убедљива. Тишина и мир, шкрипа катарке. Склад и мук. Другови се опраштају од друга и у тишини и припремају душу његову за откривење божијих тајни.





СУНЦЕ НАД ЈЕЗЕРОМ

Ово је једна од дивних слика пејзажа природе, сунца и мора. У безброј тонова жуте, црвене и мрке сликар успешно дочарава тренутак сенке сунца над језером у тишини и миру заласка сунца.

Вилијам Тарнер је био један од водећих уметника, који је врло често градио своју слику на безбојним нијансама једне боје. У атељеу сликара пронађено је и сачувано осам тонова жуте боје, мада их је у сликама имао много више. Сам Тарнер је у шали говорио да је узео све жуте боје, а о његовој слици „Сунце над језером“, француски сликар Пол Синтар је говорио да је величанствена, јер ју је сликар испунио водом, сунцем, земљом и ваздухом.

ЏЕСИКА

Ова необична, а лепа слика настала је на неубичајен начин. Гледајући Џесику из Шекспировог комада „Млетачки трговац“, сликар је слику назвао по њој и супротставио се тумачењу једног колеге сликара да жута боја делује неповољно уз лице и доказао је да је то нетачно. Он користи много тонова боје, распоред нијанси је повољан и слика може да опстаје и у тим односима спорне жуте боје.



НАД ВОДОМ

Ово је, опет, једна од оних најлепших слика Тарнерових. Тема је море, бродови, необично небо, које се огледа у води. Овај сликар, заљубљеник мора и таласа, упорно је приказивао неукротиву снагу природе. Он је за то поседовао свестран таленат, али је и тежио за сопственим изразом, посебно познавајући врхунска дела сликара на ову тему. Колорит, необична светлост, прозачност и ефекти донели су му признату светску славу.





КАТА ШТЕЛИ
корисница Дома Футог

ПРАБАКА

Ја сам некад била
девојчица мала,
ал' време пролази,
па сам одрастала.

Време брзо пролази,
све пред собом слама
и ја од девојчице
постала сам мама.

Три сина сам гајила,
три храбра јунака.
Два су ми се оженила,
родили се унуци
и постадох бака.

Кад размислим о животу-
не живи се џаба.
Лепо је доживети
и бити прабаба.



ЗУЗАНА КАРЛЕЧИК - чланица лите-
рарне секције клубова „Љубитељи лепе
речи“; некадашња председница лите-
рарне секције Удружења пензионера Града Новог
Сада; писац, драматург и сценариста
представа Удружења пензионера Града

ЗАГОНЕТКА ЖИВОТА

Да ли живот прохуји кроз време,
или време кроз живот,
није ми јасно,

али је ужасно, да повратка нема,
ни животу, ни времену...

То сазнаш прекасно!
Све је било важно...посао, кућа, разна
открића.

За срце и душу - без покрића.

Молим те!

Најмање времена је остало,
да неком кажемо:

Волим те!

Бар јесен живота нека у срећи
и љубави прође.

Без обзира на године,
срце уме да воли онолико,
колико може да боли.





КАТИЦА БОЖИЋ,
корисница Дома Лиман

Раније сам била задовољна услугама и животом у дому, али сада, због мера изолације, јако је тешко. Видим да је и особљу тешко, уморни су, много раде. Не знам како спремачице, неговатељице и куварице издржавају. Буквално се убијају од посла. Ситуација је напет.

Многи пензионери, који имају где отишли су кући, напустили су дом и неће се вратити док не прође изолација.

Ја сам, ипак, оптимиста преко дана, али кад дође вече ја клонем. Не могу да се сконцентришем ни на читање. Кад си незадовољан психички, ни физички ти није добро.

Свако јутро са чежњом гледам на први градски аутобус, на шетаче. Напољу је живот, а ми смо овде затворени већ скоро четири месеца. Имамо само парче сунца и парче неба на тераси. Жељни смо живота!

Недостају нам шетње, домске активности... Сад тек видим колико су нам културно-забавни програми значили. Чекамо Вас да поново заиграмо коло. Нек ми срце откаже у колу и бићу срећна. Боље ту, него овако.

МАРКО АРНОШ,
Корисник Дома Футог

Задовољан сам домом и запосленима. Сви запослени су добри, а храна је, такође, добра.

Овде имамо двориште по ком можемо да шетамо и спортске активности, па нам изолација не пада тешко. Дружимо се међусобно, бацамо пикадо, алке...Лепо сарађујемо са неговатељицама и радним терапеутима.



МИЛОЈКО КЛИСУРА
корисник Дома Ново насеље

Задовољан сам услугом у дому. Ово ми је као хотел. Немам примедбе на особље, сви су добри од управнице, па на даље. Сервирке су јако услужне и љубазне. Сви су ажурни, чувају нас од болести.

Такође је и смештај добар.

Отворен нам је атријум и то је сад мој лепи кутак са цвећем и једним малим кучетом. Овде, на ваздуху, свакодневно се окупља пуно пензионера и дружимо се.



