

## ČLOVEK MED SAMOSTOJNOSTJO IN ODVISNOSTJO – POMEN POMOČI BOLNIM, ONEMOGLIM in INVALIDNIM

Če doma skrbite za starega, onemoglega ali bolnega družinskega člana, spadate v veliko nevidno družbo, ki šteje v Sloveniji nad 200.000 ljudi – to je več kot desetina vseh prebivalcev države.

Priletnega družinskega člana, ki mu pešajo moči, oskrbuje doma vsak dan kakih 50.000 zakoncev – večinoma žene, ki so tudi same v letih, svoje može. Svoje starše oskrbuje približno 50.000 hčera in 30.000 sinov, 25.000 snah svojega tasta ali taščo, približno toliko bratov in sester svojega brata ali sestro – večina od teh to dela ob službi in skrbi za svoje otroke. Tudi nad 20.000 sosedov priskoči na pomoč svojim onemoglim sosedom po nekaj ur tedensko.

Vse te ljudi imenujemo družinski oskrbovalci. Uporablja se tudi izraz neformalni oskrbovalci, ki poudari razliko s poklicnimi ali formalnimi oskrbovalci – ti so zaposleni v domovih za stare ljudi ali v organizacijah za pomoč, oskrbo in nego na domu.

Takih ljudi vas je te dni, ko poskušamo s samoizolacijo čimbolj zaščititi naše starostnike, še več.

**Pomoč pri oskrbi in negi onemoglega ali bolnega starega človeka je pomembna in zelo zahtevna življenjska naloga. Da bi jo lažje opravljali, je zelo pomembno, da razumemo njen smisel za druge in za nas same.**

Pomena pomoči za drugega ni težko najti: Poglejmo naš primer oskrbovanja onemoglega starega ali bolnega človeka. Ta se s pomočjo drugih hrani, giblje, ima poskrbljeno za čistočo, družbo in vse druge vsakdanje življenjske dejavnosti, ki jim ni kos sam. Če pomoč sprejema z veseljem in hvaležnostjo, je veliko lažje in prijetneje tistim, ki mu pomagajo.

Kakšno 'korist' pa imate bližnji od tega, da pomagate onemoglemu? Svojci sami pripovedujejo o notranjem zadovoljstvu, kako se ob oskrbovanju bližnjega učijo odnosov z ljudmi, kako se odzvati, kadar sami prejemajo kako pomoč. Pripovedujejo, da se vanje naseljuje zaupanje, da bo tudi zanje nekdo poskrbel, ko obnemorejo – **kajti čeprav smo v vlogi tistega, ki pomaga, močni, je vsakdo izmed nas kdaj nemočen, vsakdo je v čem nemočen in potrebuje pomoč.** Največja korist od pomoči nemočnim pa je to, da se učimo vživljati se v drugega, solidarno čutiti z drugim in se prav odzivati na njegove potrebe, da se učimo pristne človeške ljubezni. To so najvažnejše stvari za srečno življenje. Učimo pa se jih lahko samo v praksi vsakdanjega življenja, ko skrbimo za pomoči potrebne, za otroke, za bolne in za onemogle stare ljudi. Ko pomagamo onemoglim svojcem, se učimo biti bolj človeški. Oskrbovanje onemoglih je med najzahtevnejšimi šolami v življenju, usposablja pa nas za najbolj pomembno sestavino življenjskega zadovoljstva.

*dr. Jože Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (več na to temo lahko preberete v knjigi *Integrirana dolgotrajna oskrba*, Inštitut Antona Trstenjaka, 2020)*

Pomislite na svoje izkušnje iz tega ali preteklega obdobja: kakšno izkušnjo z pomočjo bolnemu ali onemoglemu imate vi – pri čem ste drugemu pomagali in kaj ob tem prejeli?

