



JUNAKI NA DOMU

Za vas v vsako vas.



**POTREBUJETE
POMOČ PRI OSKRBI NA DOMU?**

POKLIČITE NAS: 080 11 13

VSEBINA

Kaj je oskrba na domu	1
Pomoč pri vsakodnevnih opravilih	2
Gospodinjska pomoč	3
Spremstvo in družabništvo	4
Fizioterapija	5
Delovna terapija	6
Masaža	7
Vadba - kineziologija	8
Psihoterapija	9
Klasična pedikura	10
Medicinska pedikura	10
Frizer na domu	11
Fotografiranje na domu	11
Hišnik na domu	12

OSKRBA NA DOMU

Oskrba na domu vam zagotavlja bolj kakovostno življenje na lastnem domu, preprečuje osamljenost in razbremenjuje vaše družinske člane. Storitve oskrbe na domu je lahko samoplačniška ali subvencionirana.

Subvencionirana oskrba na domu

Storitve oskrbe na domu svojim občanom sofinancirajo občine, ki se odločijo glede obsega subvencioniranih ur ter višine sofinanciranja (za več informacij o sistemu subvencionirane pomoči si preberite spletno stran Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti). Junaki na domu tovrstne storitve trenutno nudimo v občinah Ig, Brezovica, Škofljica ter Dol pri Ljubljani.

Samoplačniška oskrba na domu

Zaradi zakonsko omejene subvencionirane oskrbe na zgolj 20 ur v tednu, mnogi uporabniki v okviru subvencioniranih storitev ne dobijo dovolj pomoči za svoje potrebe. Hkrati se v nekateri občinah storitev izvaja samo med tednom, pogosto tudi le v dopoldanskem času. Poleg tega v številnih občinah povpraševanje presega obseg ur, ki jih občina nudi, zaradi česar nastajajo čakalne vrste. Tako uporabniki pogosto ne morejo koristiti niti najvišje zakonsko dovoljenega obsega ur. Zato se subvencionirano pomoč običajno dopolnjuje s samoplačniško. Gre za posamezniku prilagojene storitve, ki obsegajo vse kar potrebujete za samostojno življenje v domačem okolju.



Vsa naročila so brez čakalnih vrst, storitev pa se popolnoma prilagodi vašim potrebam.

Prek platforme Junaki na domu lahko storitve naročite sami. V kolikor potrebujete pomoč pri izbiri storitev, nas kontaktirajte. Nudimo vam brezplačno svetovanje glede oskrbe na domu.

POMOČ PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

Storitev pomoč starejšim na domu pri vsakodnevni opravi obsega:

- pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih,
- pomoč pri osebni higieni (kopanje, tuširanje, umivanje zob, las, britje, striženje nohtov), oblačenju, slačenju, hranjenju, pitju, gibanju (po stanovanju, hoja s pripomočki ali brez njih, vstajanje iz postelje, s stola, invalidskega vozička), opravljanju osnovnih življenjskih potreb, vzdrževanju in negi osebnih ortopedskih pripomočkov,
- varovanje in nadziranje stanja uporabnika preko noči.

Velikokrat pride do situacij, ko celotno oskrbo nase prevzamejo svojci in drugi bližnji, ki pa pogosto nimajo znanja, kako ustrezno poskrbeti za bližnjega, ali tega ne zmorejo v celoti sami. Takrat je pomembno, da se poišče strokovno pomoč in podporo izvajalcev, ki nudijo kakovostne storitve in vam lahko z njihovim znanjem tudi svetujejo, kako ravnati v času njihove odsotnosti.



Kako mi lahko pomoč pri vsakodnevni opravi pomaga?

Junaki na domu z veseljem nudimo pomoč starejšim na domu pri vsakodnevni opravi, vas podpiramo pri vsakdanu vašega življenja in pri strukturiranju vsakodnevnega življenjskega ritma. Nudimo vse kar potrebujete za to, da bo vaše življenje v domačem okolju kar najprijetnejše in udobnejše.

POMOČ V GOSPODINJSTVU

Pomoč v gospodinjstvu zajema:

- postiljanje postelje in osnovno vzdrževanje spalnega prostora,
- menjava perila in urejanje ležišča,
- zračenje bivalnega prostora,
- skrb za čistočo osebne perila (pranje, obešanje, zlaganje, likanje),
- pomivanje uporabljene posode,
- osnovno čiščenje bivalnega dela prostorov,
- odnašanje smeti,
- čiščenje v stanovanju, vzdrževanje higiene tal,
- pomoč pri pripravi obrokov hrane,
- nakup in prinašanje živil ali drugih potrebščin, nabavo ozimnice,
- pomivanje oken v ožjih bivalnih prostorih uporabnika,

Pomembno je, da se v okolju, kjer preživimo večino svojega prostega časa v posameznem dnevu, počutimo dobro in zadovoljno. Naši Junaki na domu bodo poskrbeli, da boste imeli urejene in čiste dnevne prostore, hkrati bodo pazili na higieno v stanovanju, ki pa lahko prav tako izboljša vaše zdravstveno stanje.



SPREMSTVO IN DRUŽABNIŠTVO

Spremstvo starejših oseb z Junaki vsebuje:

- spremstvo starejših oseb in pomoč pri urejanju ter opravljanju nujnih obveznosti (obisk banke, pošte, občine, CSD, zdravnika, lekarne ipd.),
- pomoč pri vključevanju v družbo, raziskovanje glede udeležbe ter spremstvo na tečaje, delavnice in potopisna predavanja, na rekreacijo in izobraževanja spremstvo starejših oseb na sprehodih, izletih, zabavah, pomoč pri vzpostavljanju in vzdrževanju socialne mreže z okoljem, s prostovoljci, spremstvo na obisk k sorodnikom, prijateljem
- spremljanje na različne prireditve, pokopališče, na sprehod

Družabništvo starejših oseb z Junaki vsebuje:

- druženje, pogovor, pomoč pri uporabi telefona, interneta,
- spodbujanje in krepitev moči uporabnika,
- skrb za kvalitetno preživljanje prostega časa,
- informiranje ustanov in svojcev o stanju in potrebah uporabnika,
- priprava osebe na institucionalno varstvo

Junaki smo tukaj za vas, da vam olajšamo bivanje v znanem okolju, nudimo družbo in pogovor ter s svojo prisotnostjo zmanjšujemo možnosti padcev in drugih nezgod.



POKLIČITE NAS: 080 11 13

DOSTAVA HRANE NA DOM

Naj vam naša storitev dostava hrane na dom zagotavlja uravnoteženo prehrano, vse dni v letu, tudi med vikendi in ob praznikih. Hrana je dostavljena iz enote Centrov starejših DEOS. Za dostavo je potrebno imeti svoje posodice za hrano, 4 posode za juho, glavno jed, solato in sladico. Posode prevzamejo naši Junaki ali pa se v izbrani Center dostavijo dan prej.

Omogočamo vam:

- topel, uravnotežen obrok
- hitra dostava
- postrežba (v primeru nepokretnosti)

V kolikor bi potrebovali manjšo pomoč pri nesamostojnosti pri hranjenju ali še dodatno storitev, se lahko v okviru naših storitev dogovori, da oseba, ki bo dostavila kosilo na vaš dom, ostane, ter pomaga pri hranjenju, pomivanju posode, pomoči v gospodinjstvu ali zgolj za družbo.

Dostava hrane na domu je možna v okolici vseh osmih DEOS Centrov starejših, ki se nahajajo v Notranjih Goricah, Ljubljani (Trnovo in Črnuče), Medvodah, Horjulu, Cerknici, Gornjem Gradu ter Zimzelen Topolšici.

Po predhodnem telefonskem naročilu lahko naročite dostavo hrane na dom tudi izven omenjenih območij, ki vam jih dostavijo naši Junaki na dom.



FIZIOTERAPIJA

Junaki fizioterapevti vam nudimo:

- izvedbo ocene zdravstvenega stanja uporabnika,
- postavitev fizioterapevtske diagnoze in načrta vadbe
- posvetovanje, nasvete glede napotitve k drugemu zdravstvenemu strokovnjaku
- izvajanje programa fizioterapije, ugotavljanje izidov fizioterapevtske obravnave in pripravo priporočil za domačo samopomoč.



Fizioterapija na domu je namenjena uporabnikom:

- pred operacijo, če se želijo že vnaprej privaditi pooperativni rehabilitacijski rutini
- po operaciji, ko potrebujejo vadbo in se ne uvrstijo med paciente v rehabilitacijskih centrih
- po poškodbi ali v pooperativnem obdobju, ko ste že v domači oskrbi;
- ob pojavljanju težav pri hoji (šepanje ali hoja s kratkimi koraki)
- ob slabši mobilnost in težavah s hojo na splošno ali po stopnicah;
- po poškodbi, operaciji ali bolezni želijo čimprej vrniti na prejšnjo raven fizičnih zmogljivosti,
- za vse starejše osebe, ki že čutijo posledice upadanja fizične pripravljenosti, za onemogle ali nepokretne uporabnike, ki imajo težave z vzdrževanjem ravnotežja

Namen izvajanja fizioterapije je **razvijati, vzdrževati ali ponovno vzpostaviti optimalno gibanje in funkcijske sposobnosti**. Glede na vaše zdravstveno stanje in obseg ponudbe naših izvajalcev se boste skupaj s fizioterapevtom lahko odločili za terapijo, ki vam bo najbolj ustrezala. Pogosto svetujemo, da se fizioterapija izvaja v kombinaciji še z drugimi našimi storitvami – največkrat z delovno terapijo in vadbo za starejše na domu. Prav tako vam lahko naši izvajalci svetujejo o vajah, ki jih lahko **izvajate sami doma v času njihove odsotnosti**.

DELOVNA TERAPIJA

Delovna terapija na domu in storitve, ki vam jih nudimo:

- Svetovanje za večjo samostojnost po boleznih, poškodbah, prihodu iz bolnišnic, dejavnosti za ohranjanje čim višje samostojnosti in neodvisnosti v vsakodnevnem življenju,
- obračanje v postelji, posedanje in vstajanje
- oblačenje in slačenje, umivanje, hranjenje
- samostojnost pri vožnji z invalidskim vozičkom – funkcionalna mobilnost
- vaje za izboljšanje spomina in fizične sposobnosti,
- ocena primernosti bivalnega in delovnega okolja, s predlogi za izboljšave in prilagoditve,
- pomoč pri izbiri pripomočkov in učenja pripomočkov (opornice, pribor...),
- trening gospodinjskih aktivnosti,
- svetovanje svojim glede pomoči,
- preprečevanje napredovanja okvar, poškodb in deformacij.

Delovna terapija na domu priporočam uporabnikom po poškodbah, operacijah ali bolnišničnih bolnišnicah, ki so že v domači oskrbi. Med okrevanjem po prometnih nesrečah, med čakanjem na operacijo ali rehabilitacijo. Priporoča se osebam, pri težavah z vzdrževanjem ravnotežja med hojo ali v stoječem položaju, ob pojavu težav pri hoji. Storitve delovne terapije na domu so namenjene tudi starejšim osebam, ki čutijo posledice upadanja fizične zmogljivosti. Uporabnikom, ki se po poškodbi, operaciji ali bolezni želijo čimprej vrniti na prejšnjo raven fizične pripravljenosti.



MASAŽA NA DOMU

Pozitivni učinki storitve masaže na domu?

- sklepi postanejo bolj gibljivi, otekline se zmanjšajo, prag bolečine se zviša,
- zboljša prekrvavitev telesa in posledično se vam okrepi imunski sistem,
- sprosti napete mišice, še posebno mišice hrbtenice in vratu, bistveno olajša težave s krči,
- zmanjšuje stres in občutek tesnobe, napetosti,
- sprosti živčni sistem in um,
- odpravlja nespečnost,
- odpravi in omili bolečine v mišicah, sklepih ali vezivnem tkivu,
- hitrejša regeneracija telesa in hitrejša izločanje strupov iz telesa,
- izboljša se delovanje venskega sistema, srca in ožilja,
- sprostijo in raztegnejo se mišice ter kite,
- poveča se cirkulacija v mišičnem tkivu in prožnost mišic,
- s kože odstrani odmrle celice povrhnjice (zaradi trenje kože na kožo),
- koža postane bolj mehka, voljna, elastična in vitalna, bolj odporna proti zunanjim vplivom,
- izboljša se prebava, lažje je izločanje plinov in blata.

Imate zdravstvene težave ali pa bi si zaželeli sprostitev in razvajanje kar na vašem domu, lahko tudi v oskrbovanih stanovanjih ali v domski namestitvi? Potem je za vas najboljša rešitev masaža na domu, ki vam omogoča popolno udobje pri vas doma.



POKLIČITE NAS: 080 11 13

VADBA - KINEZIOLOGIJA

Zakaj priporočamo vadbo (za starejše) na domu?

- individualna vadba in potek vadbe se prilagajajo vsakemu posamezniku in njegovim zmožnostim, ciljem in željam,
- vzdržujete samostojnost pri bivanju in vsakodnevnih aktivnostih,
- naučimte vas vaj, ki so namenjene krepitvi mišic, izboljšanju gibljivosti, vzdržljivosti in ravnotežja,
- vadba na domu pomeni prihranek časa in manj skrbi (prevoz, parkiranje, preoblačenje),
- dvig samostojnosti, vpliva na dobro počutje,
- ker aktivnost poteka v vašem okolju, ste bolj sproščeni in motivirani. Počutite se bolj udobno in varno,
- obvaruje pred prekomerno telesno težo, pred osteoporozo in drugimi boleznimi,
- povzroča občutek večje sreče, saj ste naredili nekaj za sebe in svoje zdravje,
- pridobili boste vaje, ki jih boste lahko izvajali tudi izven dogovorjenih terminov,
- kineziologija oz. vadba na domu se uporablja tudi ob rehabilitacijah in terapijah.



Na prvem srečanju bo Junak z vami raziskal vaše zmožnosti, zdravstveno stanje in telesno pripravljenost. Pogovorili se boste o nadaljnjih postopkih glede na vaše želje, cilje, potrebe in zmožnosti. Skupaj boste določili pogostost vadbe, prav tako se boste dogovorili o primernih metodah in pregledali primernost prostora za vadbo.

PSIHOSOCIALNA POMOČ

Storitev je namenjena starostnikom in zajema:

- sočutno pomoč v težavnih življenjskih situacijah, kot so bolezni, invalidnost,
- čustveno razbremenitev ob osamljenosti, občutku praznine in drugih stiskah,
- soočanje z vidiki izgube svojega zdravja in izgube samostojnosti,
- krepitev samozaupanja in ustvarjanje dobrih medsebojnih odnosov s svojimi najdražjimi,
- podpora pri žalovanju ob izgubah svojih najdražjih,
- ozaveščanje svojih potreb in želj glede socialnih stikov ter se jih naučiti izražati,
- podpora ob doživljanju strahu pred prihodnostjo (»kako se bodo stvari odvijale naprej«) in ponovno vzpostavljanje porušenega mentalnega zdravja.



Psihosocialna pomoč je strokovna podpora in pomoč starostnikom, ki se soočajo z osamljenostjo, tesnobo, zaskrbljenostjo zaradi bolezni, težkih medosebnih odnosov v družini idr. Pripada vam, da v tem niste sami, zato vam nudimo strokovno psihosocialno pomoč in / ali psihoterapevtsko pomoč.

Svojci se nemalokrat znajdejo v kaosu vseh obveznosti in obremenitvami, ki jih prinaša skrb za starostnika (npr. mamo ali očeta), saj potrebuje vedno več pomoči. Stiska ob tem, ko je »vsega preveč«, lahko postane vedno bolj obremenjujoča za duševno ravnovesje svojcev. V takih obdobjih se je dobro z nekom pogovoriti, kjer so deležni sočutja in razumevanja. Nudimo vam strokovno terapevtsko pomoč.

KLASIČNA PEDIKURA

S klasično pedikuro odstranjujemo lažje težave na stopalih, ki vam ne povzročajo bolečine.

Takšen postopek stopalo vzdržuje in neguje, s tem pa se prepreči kakršenkoli problem.

Klasična pedikura na domu zajema postopke:

- s katerimi noge olepšamo (odstranjevanje poroženele kože, otiščancev, žuljev in plitvih kurjih oces na lahko dostopnih mestih, brušenje kože na stopalih in prstih, čiščenje obnohtnih predelov, oblikovanje, striženje in lakiranje nohtov).
- Lajšamo težave zaradi utrujenih nog z masažo stopal.

Priporočljiva je uporaba pedikure na domu vsaj enkrat na mesec.

MEDICINSKA PEDIKURA

Medicinska pedikura je posebna in zahtevna oblika pedikure, namenjena predvsem

sladkornim bolnikom in starejšim ljudem, ki že imajo težave z ožiljem, pomaga pa tudi

pri drugih težavah na stopalih. Zahteva poglobljena znanja, izkušnje in preciznost. Poleg

elementov klasične pedikure, medicinska pedikura na domu vsebuje še dodatne storitve:

sanacijo globljih ragad (kožnih razpok) na peti in tudi drugih delih stopala, sanacijo vraščenih nohtov, odstranjevanje globljih kurjih oces in otiščancev, oskrbo žuljev, odstranjevanje trde kože in glivic na stopalu.



FRIZER NA DOMU

Frizer na domu vam ponuja naslednje:

- umivanje las,
- striženje moških in ženskih las, različnih dolžin,
- česanje las,
- kodranje in ravnanje las,
- barvanje in trajno oblikovanje las,
- feniranje, sušenje las, oblikovanje frizure,
- brivske storitve.



Frizer, ki vas obišče na vašem domu se popolnoma prilagodi tudi na vaše zdravstveno stanje. Naši frizerji – Junaki na domu – so specializirani za delo s starostniki, zato le pogumno pokličite in naročite njihovo storitev.

FOTOGRAFIRANJE NA DOMU

Postopek fotografiranja na domu:

Fotograf pride na vaš dom z vso opremo, ter vas v vam poznanem in varnem okolju slika za vse dokumente, ki bi jih potrebovali.



Fotografije pošljemo na upravno enoto preko sistema e-fotograf.

Dokument natisnemo s črtno kodo, katerega boste nato predložili na upravni enoti, ko boste urejali dokumente.

Natisnemo vam šest fotografij formata 3,5 × 4,5.

Fotografiramo po standardih, ki jih zahteva protokol (fotografije za osebno izkaznico, potni list ali voziško dovoljenje). Za osvetlitev in ozadje poskrbimo mi.

V kolikor doplačate še fizično izdelane fotografije, le te prejmete takoj naslednji dan po pošti. Po predhodnem dogovoru izvajamo tudi druge vrste fotografiranja.



HIŠNIK NA DOMU

V okviru storitve vam naš hišnik na domu nudi:

- popravila na električnih inštalacijah (zamenjava žarnic, vtičnic in stikal),
- montaža polic,
- popravilo povešenih vrat in zamenjava kljuk na vratih,
- priklop/odklop gospodinjskega aparata,
- montaža TV in nastavitve programov,
- menjava električnega kabla na gospodinjskem aparatu (kuhalnik, likalnik, sesalec),
- manjša popravila vodovodne napeljave,
- vzdrževalna dela oz. popravila (manjša popravila opleska, zapiranje ventilov ipd.), razen tistih, za katera so potrebni pooblašteni serviserji, oziroma jih zaradi narave ali obsega dela ne sme izvesti sam,
- sestavljanje pohištva (sestavimo novo kupljeno pohištvo),
- čiščenje snega po planu zimske službe v okolici objektov in pred vhodi, zaščita pred poledico (posip s soljo),
- spravilo in zlaganja drv, premoga, lesnih briketov in drugih energentov,
- čiščenje okolice objekta in skrb za urejenost okolja, vzdrževanje vrta in okolice hiše,
- pomoč pri ogrevanju bivalnih prostorov – priprava drv ali druge kurjave, kurjenje bivalnega prostora,

in druga dela po **predhodnem naročilu**.



VSE STORITVE KAR NA VAŠEM DOMU!



Pomoč pri oskrbi in
vsakdanjih opravilih



Frizerske in
brivske storitve



Fizioterapija



Pedikura



Spremljanje in
družabništvo



Masaža

- Pomoč pri gospodinskih opravilih
- Delovna terapija
- Psihoterapija

- Fotografiranje na domu in izdelava fotografij
- Vadba za starejše
- Hišniška opravila na domu



Enostavno naročanje
preko spleta ali telefona



Nudimo široko mrežo
izvajalcev na različnih
lokacijah po Sloveniji



Preverjeni in zaupanja
vredni izvajalci



JUNAKI NA DOMU
Za vas v vsako vas.

MN, Moj načrt, družba za zagotavljanje osebnih storitev, d.o.o
T: 080 11 13 | info@junaknadomu.si | www.junaknadomu.si