



Udruga za podršku  
žrtvama i svjedocima

HRVATSKI ZAVOD  
ZA SOCIJALNI RAD



# RE(AKTIVACIJA) OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI II.!

Udruga za podršku žrtvama i svjedocima



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo rada, mirovinskoga  
sustava, obitelji i socijalne politike



Udruga za podršku  
žrtvama i svjedocima

HRVATSKI ZAVOD  
ZA SOCIJALNI RAD



# RE(AKTIVACIJA) OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI II.!

---

Udruga za podršku žrtvama i svjedocima



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo rada, mirovinskoga  
sustava, obitelji i socijalne politike

**Projekt:** RE(aktivacija) starijih osoba II.!

**Partneri:** Dom za starije osobe PRIMUM i Zavod za socijalni rad  
Područni ured Vukovar

**Suradnici na projektu:** Udruga Jaka, Udruga Memoria,  
Podrška u kriznim situacijama(PUKS) iz Belišća

**Autori:** Udruga za podršku žrtvama i svjedocima/Ured Osijek

**Grafička priprema i tisak:** Foto art d.o.o.

**Broj primjeraka:** 100 komada

Dopušteno je prenošenje tekstova uz navođenje izvora.

Osijek/ Vukovar, siječanj 2026 godine.

Ovaj program financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike Republike Hrvatske.

Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Udruge za podršku žrtvama i svjedocima i ne odražava nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike Republike Hrvatske.



# SADRŽAJ

UVOD	4.
I. NEŠTO O NAMA	5.
II. NEŠTO O PARTNERIMA I SURADNICIMA PROJEKTA	6.
III. CILJEVI PROJEKTA	8.
IV. AKTIVNOSTI PROJEKTA	8.
V. AKTIVACIJA STARIJIH - MODALITETI AKTIVACIJE	9.
V.I. KREATVNO - KORISNO	11.
V.II. ZDRAVO - PAMETNO	14.
V.III. EDUKATIVNO - POTREBNO	16.
V.IV. INOVATIVNO - HALO POMOĆ	24.
VI. PRAKTIČNI SAVJETI	28.



# UVOD

Program „RE (aktivacija) starijih osoba II.“ nastavak je već provedenoga trogodišnjeg programa u razdoblju od lipnja 2020 - do lipnja 2023. godine istoimenog naziva. Isti se pokazao jako uspješnim, a cilj „RE(aktivacije ) starijih osoba“ je nastavak širenja socijalnih usluga u zajednici u svrhu deinstitucionalizacije i transformacije socijalnih usluga kroz usluge koje smo osigurali prema osobama starije životne dobi u partnerstvu sa Domom za starije osobe Primum i Zavodom za socijalni rad, Područni ured Vukovar.

Udruga za podršku žrtvama i svjedocima izdala je brošuru u rujnu 2022. godine, sredstvima Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike Republike Hrvatske, u okviru provedbe projekta „RE(aktivacija) starijih osoba“, trogodišnjeg programa u sklopu poziva Razvoj i širenje mreže socijalnih usluga koje pružaju organizacije civilnog društva za razdoblje od 2020. do 2023. godine. Ovaj tekst predstavlja nastavak navedene brošure.

Starenje je prirodan biološki proces koji počinje već od trenutka kada se rodimo, ali ga najviše primjećujemo u srednjoj i starijoj životnoj dobi. Ono obuhvaća promjene na tijelu, umu i društvenom životu čovjeka. Ovi procesi su dijelom genetski određeni, a dijelom zavise od načina života: ishrane, fizičke aktivnosti, sna i stresa. Kako starimo, mijenjaju se uloge u obitelji i društvu. Neki ljudi osjećaju veću slobodu i sigurnost, dok drugi mogu doživjeti usamljenost ili gubitak svrhe.

Upravo u svrhu destigmatizacije procesa starenja i aktivacije osoba starije životne dobi želimo ostaviti u trajno nasljeđe ovu brošuru koja bi bila trajni izvor informacija usmjerenih svim građanima, a posebice starijim osobaam kao koristan alat u svakodnevnom životu.



# ● I. NEŠTO O NAMA

## Udruga za podršku žrtvama i svjedocima

Udruga za podršku žrtvama i svjedocima je osnovana 2006. godine u Vukovaru. Osnovana je sa željom da se promijeni stanje u kojem su žrtve i svjedoci prepušteni sami sebi prilikom dolaska na sud, bez informacija o tome što ih čeka i kome se mogu obratiti za potrebnu pomoć.

Cilj osnivanja i djelovanje Udruge usmjereno je na ostvarivanje prava i poboljšanje društvenog položaja i statusa žrtava i svjedoka kroz pružanje podrške usmjerene na smanjenje traume i nelagode kod svjedočenja te kroz zagovaranje za razvoj i unaprjeđenje zakonodavnog i institucionalnog okvira za zaštitu prava žrtava i svjedoka te za bolju primjenu postojećih zakona u RH.

Udruga za podršku žrtvama i svjedocima svojim djelovanjem nastoji raditi na podizanju kvalitete života starijih osoba kroz provedbu aktivnosti kojima starije osobe uključujemo kako bismo podigli razinu svijesti o važnosti zaštite i promicanja prava starijih osoba no i same aktivacije starijih osoba u društvu kroz edukacije, radionice kao oblike grupnoga uključivanja.

### VIZIJA

“Sveobuhvatan sustav podrške dostupan svim žrtvama i svjedocima teških kaznenih djela i drugih oblika nasilja u Republici Hrvatskoj.”

### MISIJA

“Smanjiti traumu i nelagodu te doprinijeti poboljšanju pravnog, ekonomskog i društvenog položaja žrtava i svjedoka.”



## ● II. NEŠTO O PARTNERIMA I SURADNICIMA PROJEKTA

### Dom za starije osobe Primum

Dom za starije osobe Primum osnovan je 2003., a djeluje i pruža usluge u Vukovaru, na adresi Hrvatske nezavisnosti 166.

Dom pruža institucionalne usluge - usluge smještaja starijim i nemoćnim osobama za 25 korisnika. Dom je opremljen jednokrevetnim, dvokrevetnim i trokrevetnim sobama. Tijekom dosadašnjeg rada usluge smještaja pružene su korisnicima na način da se brine o zadovoljavanju svih potreba na temelju individualnog pristupa uz 24 satni nadzor. Uspješno brinemo o zdravstvenom stanju korisnika, prehrani, organizaciji slobodnog vremena i drugim potrebama.

Dom Primum pruža i izvaninstitucionalne usluge što se odnosi na pomoć u kući i Halo pomoć.

Pomoć u kući pruža se starijim osobama koje još mogu samostalno stanovati uz povremenu podršku. Pomoć u kući obuhvaća usluge organiziranja prehrane (priprema i dostava gotovih obroka), obavljanja kućanskih poslova, održavanja osobne higijene i zadovoljavanja drugih svakodnevnih potreba.

Uslugu Tele Care-Halo pomoć dom Primum pruža već deset godina korisnicima na privatnoj osnovi, a od 2020. godine u partnerstvu sa Udrugom za podršku žrtvama i svjedocima, Uredom Osijek kroz projekt „RE(aktivacija) starijih osoba „, osiguravamo već šest godina Tele Care-Halo pomoć kroz financijska sredstva dodijeljena od strane Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Usluga Tele Care-Halo pomoć namijenjena je starijim osobama, osobama s zdravstvenim poteškoćama koje žive same ili većinu vremena provode same u svom stanu. Podrazumijeva pomoć putem telefona, a pruža se na način da se korisniku dodijeli posebni socijalni uređaj sa sos tipkom koju korisnik može koristiti u kriznoj situaciji. Na taj način po potrebi mogu se alarmirati dežurne službe ili samo bliske osobe u kratkom roku. Usluga Halo pomoć omogućuje starijim osobama dulji, sigurniji i kvalitetniji boravak u svom domu, zadržavanje neovisnosti i samostalnosti.



# Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Vukovar

Hrvatski zavod za socijalni rad je javna ustanova za obavljanje djelatnosti socijalne skrbi, osnovana Zakonom o socijalnoj skrbi (Narodne novine br. 18/22, 46/22 i 119/22). Osnivač Zavoda je Republika Hrvatska, a prava i dužnosti u ime osnivača obavlja ministarstvo nadležno za poslove socijalne skrbi. Zavod obavlja poslove iz svoga djelokruga u: središnjoj ustrojstvenoj jedinici i područnim ustrojstvenim jedinicama. Područne ustrojstvene jedinice Zavoda ustrojene su kao: županijske službe i područni uredi.

Područni uredi ustrojeni su za područje jedne ili više općina, jednog ili više gradova ili dijela gradskog područja, a njihova teritorijalna nadležnost pobliže se određuje općim aktom o unutarnjem ustrojstvu Zavoda. Područni uredi obavljaju poslove rješavanja u prvom stupnju u postupcima u upravnom području socijalne skrbi, obiteljsko pravne i kaznenopravne zaštite djece, obavljanje drugih poslova u sustavu socijalne skrbi, poslova propisanih zakonom kojim se uređuju obiteljski odnosi, udomiteljstvo, dadilje i dr.

Građani u županijskim službama i područnim uredima, prema svojoj adresi prebivališta, ostvaruju naknade i usluge iz sustava socijalne skrbi.

Područni ured Vukovar nadležan je za područje Grada Vukovara i općina Bogdanovci, Borovo, Lovas, Negoslavci, Tompojevci, Tovarnik i Trpinja.



## III. CILJEVI PROJEKTA

### OPĆI CILJ:

Širenje socijalnih usluga u zajednici osobama starije životne dobi s ciljem podrške deinstitucionalizacije i aktivnom uključivanju starijih osoba u društvo kroz usluge, inovativne modele uključivanja s ciljem aktivne participacije u zajednici, edukacije i radionice.

### POSEBNI CILJEVI:

Dostupnost pravne i psihološke usluge u ruralnim područjima i manjim gradovima.

Poboljšanje kvalitete života osoba starije životne dobi kroz aktivnije uključivane u zajednicu -RE (integraciju) Inovativnim modelom komunikacije " Mobilna usluga u kući" do povećanja razine sigurnosti i duljeg boravka u vlastitom domu.

## IV. AKTIVNOSTI PROJEKTA

- I. PRUŽANJE PRAVNE I PSIHOSOCIJALNE POMOĆI I PODRŠKE
- II. UKLJUČIVANJE VOLONTERA / VOLONTERSKI PROGRAM
- III. HALO POMOĆ-IMPLEMENTACIJA I MONITORING SUSTAVA
- IV. JAVNO ZAGOVARAČKE AKTIVNOSTI / PROMOCIJA PROJEKTA KROZ DRUŠTVENE MREŽE / RADIO JINGLOVE I NOVINE
- V. EDUKACIJE/ RADIONICE
- VI. JAVNI DOGAĐAJ

# ● V. AKTIVACIJA STARIJIH -MODALITETI AKTIVACIJE

## Što je to aktivno starenje starijih osoba?

"Aktivno starenje je proces optimizacije prilika za zdravlje, sudjelovanje i sigurnost kako bi se poboljšala kvaliteta života tijekom starenja. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), ono omogućuje ljudima da ostvare svoj puni fizički, društveni i mentalni potencijal. Ovaj koncept obuhvaća tri ključna stupa:

**Zdravlje:** Očuvanje fizičke i mentalne dobrobiti te prevencija bolesti.

**Sudjelovanje:** Nastavak aktivnog doprinosa u društvenom, kulturnom i ekonomskom životu (npr. volonterski rad ili dulji ostanak na tržištu rada).

**Sigurnost:** Osiguravanje odgovarajuće zaštite, skrbi i dostojanstva za starije osobe.

Imperativ je postao usvajanje zdravih životnih navika kod ljudi svih dobnih skupina. Odgovarajuća fizička aktivnost je, pored zdrave prehrane, nepušenja i smanjenja uzimanja lijekova i alkohola, jedna od najvažnijih odrednica dobrog zdravlja u starijoj životnoj dobi.



# Modaliteti aktivacije

Modaliteti aktivacije starijih osoba obuhvaćaju različite strategije kojima se potiče njihovo uključivanje u društvo, očuvanje zdravlja i ekonomski doprinos.

U Hrvatskoj se ti modaliteti provode kroz nekoliko ključnih razina:

## 1. Društvena i socijalna aktivacija

Ovaj modalitet fokusira se na sprječavanje izolacije i osnaživanje uloge u zajednici: Dnevne aktivnosti: Organizirano druženje, kreativne radionice i kulturna događanja (npr. u sklopu domova za starije).

Volontiranje: Prijenos znanja i iskustva na mlađe generacije, što pridonosi osjećaju korisnosti.

Edukacija: Programi cjeloživotnog učenja i informatičko opismenjavanje (npr. ILab sustavi).

## 2. Ekonomska aktivacija (Tržište rada)

Sve veći naglasak stavlja se na zadržavanje ili ponovno uključivanje umirovljenika u svijet rada.

## 3. Zdravstvena i psihofizička aktivacija

Cilj je očuvanje funkcionalne sposobnosti kroz prilagođenu tjelesnu aktivnost: Programi vježbanja na otvorenom, kineziterapija i preventivni pregledi.

Psihološku podršku: Programi poput (Re)aktivacije pružaju besplatno savjetovanje i podršku u prilagodbi na život nakon umirovljenja.

## 4. Institucionalna i projektna podrška



# ● V.I. KREATIVNO – KORISNO

Kroz projekt „RE(aktivacija) starijih osoba II.! proveli smo kreativne radionice:

- ✓ „Izrada bio kozmetike“
- ✓ „Tradicionalni recepti i spravljanje istih na lokalni način“.

Kreativnost je u nama, nije urođena ili naslijeđena. Nema određene dobi rezervirane za kreativno izražavanje.

Osobama starije životne dobi važno je kontinuirano raditi na sebi i biti aktivne, jer to pozitivno utječe na mentalno zdravlje, ali i na sveukupno zdravlje. Kreativne radionice pomažu starijim osobama da ostanu mentalno aktivne, izraze svoje misli, osjećaje i emocije te zadrže emocionalnu stabilnost i socijalnu povezanost, što sve zajedno doprinosi kvalitetnijem životu u starijoj dobi. Osim toga, ove radionice pomažu u smanjenju stresa, anksioznosti i depresije.

## „Radionica bio kozmetike“

Sudionici radionice su sudjelovali u prezentaciji i pripremi bio kozmetike.





Prosječna osoba tijekom dana upotrebljava mnogo različitih kozmetičkih proizvoda: šampon, regeneratorski, sapun, gel za tuširanje, dezodorans, pastu za zube, kremu za lice i sl., što na svakodnevnoj bazi predstavlja izloženost prevelikim količinama štetnih tvari.

Udio hranjivih sastojaka u prirodnoj kozmetici znatno je veći u usporedbi s konvencionalnom kozmetikom. Oni su najčešće shea maslac, kakao maslac i hladno prešana biljna ulja koja obiluju esencijalnim masnim kiselinama i antioksidansima. Osim što vlaže i njeguju kožu, štite je od slobodnih radikala i prijevremenog starenja.

Biljni ekstrakti uravnotežuju i podržavaju prirodne funkcije kože, dok eterična ulja, uz regulaciju prirodnih funkcije kože, daju pripravcima miris te ih štite od kvarenja.



# „Radionica Tradicionalni recepti i spravljanje istih na lokalni način“



Sudionici radionice su konzumirali tradicionalna jela: kruh, svinjsku mast i sitnu crvenu papriku te salatu sa jogurtom i kurkumom, a zasladili su se suhim šljivama, jabukama i grožđicama.

Kako starimo, tijelu treba manje kalorija, ali više hranjivih tvari. Zato je važno birati kvalitetne namirnice. Jesti manje porcije, ali češće. Prehranu prilagoditi zdravstvenim potrebama.



Kruh i svinjska mast je jelo na kojem su mnoge osobe starije životne dobi odrasle. Kruh s mašću i crvenom paprikom je ukusan i nutritivno vrijedan obrok ako se jede u umjerenim količinama. Kombinira energiju iz ugljikohidrata i masti s vitaminima iz paprike, što doprinosi zdravlju i osjećaju sitosti. Salata sa jogurtom i kurkumom je lagan, zdrav i hranjiv obrok. Kombinira svježinu povrća, probiotike i proteine iz jogurta te protuupalna svojstva kurkume, što doprinosi zdravlju probave i imunog sustava.

Suhe šljive, jabuke i grožđice sadrže vitamine i minerale, pomažu probavu, daju energiju, zdravlja alternativa rafiniranom šećeru.



## V.II. ZDRAVO - PAMETNO

„Sport za sve“, aktivno hodanje pod geslom „walk and talk“ te osnovne tehnike vježbanja prilagođene osobama starije životne dobi.

Aktivno hodanje kod starijih osoba iznimno je korisno za **mentalno i fizičko zdravlje**, poboljšava kardiovaskularni sustav, smanjuje simptome tjeskobe i depresije te jača tijelo.

Važno je da osobe starije životne dobi budu fizički aktivne sukladno svojim zdravstvenim stanjem, jer fizička aktivnost pozitivno utječe na zdravlje tijela i uma.

Hodanje i vježbanje kod starijih osoba pomaže tijelu, umu i društvenom životu, smanjuje rizik od bolesti i padova te doprinosi kvalitetnijem i aktivnijem životu u starijoj dobi.

Aktivno hodanje i vježbanje pomaže u kontroli tjelesne mase, smanjuje rizik od dijabetesa i srčanih bolesti. Poboljšava funkciju srca i pluća.

Aktivno hodanje i općenito tjelesna aktivnost pomaže memoriji, koncentraciji i smanjuje rizik od demencije. Smanjuje se stres, anksioznost i depresija. Grupne vježbe omogućavaju društvenu interakciju, smanjuju osjećaj usamljenosti i jačaju osjećaj pripadnosti zajednici.

Važno je vježbe prilagoditi osobama starije životne dobi. Izvoditi ih polako bez naglih pokreta. Korisne su vježbe poput vježbi snage npr podizanja nogu dok sjedite, vježbe fleksibilnosti i istezanja npr. istezanje nogu, ruku, vrata i leđa, rotacija zglobova. Kardio vježbe npr. hodanje po ravnoj površini, lagano bicikliranje. Vježbe disanja i opuštanja npr lagane vježbe opuštanja mišića.



## VAŽNO!

Prilagoditi intenzitet sposobnostima osobe i eventualnim zdravstvenim ograničenjima.



## ● V.III. EDUKATIVNO - POTREBNO

### Aticipirani pristanak

Institut anticipirane punomoći korisno je pravo sredstvo, kako za samog pojedinca koji osobno prema vlastitom izboru i uz puno poštovanje načela autonomije volje, bira osobu ili osobe opunomoćenika/e stavljanja pod skrbništvo osoba koje nisu u stanju brinuti se o svojim pravima i interesima.



- 1. *Zaštita autonomije i dostojanstva***  
Osobna kontrola: Osigurava da se medicinski tretmani provode u skladu s pacijentovim vrijednostima i željama čak i kada on više nije u stanju komunicirati.
- 2. *Sprječavanje neželjenih intervencija***  
Pacijent unaprijed može odbiti invazivne ili agresivne tretmane koji bi samo produžili proces umiranja bez poboljšanja kvalitete života.
- 3. *Smanjenje tereta za obitelj i bližnje***  
Članovi obitelji ne moraju donositi teške odluke "napamet", što značajno smanjuje stres, tjeskobu i osjećaj krivnje u kriznim situacijama. Jasno napisane upute smanjuju rizik od nesuglasica među članovima obitelji oko toga koji bi tretman bio najbolji za pacijenta.
- 4. *Poboljšanje kvalitete medicinske skrbi***  
Zdravstveno osoblje dobiva nedvosmislene upute, što ubrzava proces odlučivanja i smanjuje njihovu moralnu uznemirenost. Smanjuje se broj nepotrebnih hospitalizacija i primjena skupih, a medicinski uzaludnih postupaka.
- 5. *Psihološki mir***  
Osjećaj sigurnosti: Starije osobe koje su riješile ovo pitanje često osjećaju manji strah od budućnosti i gubitka kontrole nad vlastitim tijelom.



# Prava i usluge za osobe s invaliditetom iz sustava socijalne skrbi – pravo na inkluzivni dodatak

Inkluzivni dodatak je novčana naknada namijenjena osobama s invaliditetom u svrhu prevladavanja različitih prepreka koje mogu sprječavati njezino puno i učinkovito sudjelovanje u društvu na ravnopravnoj osnovi s drugima.



Potpora se razvrstava u pet razina temeljem Liste vrste i težine invaliditeta - oštećenja funkcionalnih sposobnosti definirane propisima kojima se uređuje vještačenje i metodologija vještačenja, a iznos inkluzivnog dodatka utvrđuje se prema određenoj razini potpore i iznosi:

1. 600 % osnovice za prvu razinu potpore
2. 400 % osnovice za drugu razinu potpore
3. 360 % osnovice za treću razinu potpore
4. 135 % osnovice za četvrtu razinu potpore
5. 115 % osnovice za petu razinu potpore

**Pravo na inkluzivni dodatak u iznosu 1., 2. i 3. razine se priznaje:**

odrasloj osobi s tjelesnim, mentalnim, intelektualnim ili osjetilnim oštećenjem kojoj je utvrđen treći ili četvrti stupanj težine invaliditeta-oštećenja funkcionalnih sposobnosti prema propisima o vještačenju i metodologijama vještačenja te koja ima status osobe s invaliditetom sukladno zakonu kojim se uređuje registar osoba s invaliditetom.

**Pravo na inkluzivni dodatak u iznosu 4. i 5. razine se priznaje:**

odrasloj osobi i djetetu s tjelesnim, mentalnim, intelektualnim ili osjetilnim oštećenjem kojima je utvrđen drugi ili treći stupanj težine invaliditeta-oštećenja funkcionalnih sposobnosti prema propisima o vještačenju i metodologijama vještačenja bez obzira na status osobe s invaliditetom.



### **Pravo na inkluzivni dodatak se NE priznaje osobi:**

- kojoj je priznata usluga smještaja ili organiziranog stanovanja sukladno odredbama zakona kojim se uređuje djelatnost socijalne skrbi ili drugim propisima
- koja osobnu invalidninu ostvaruje prema posebnim propisima
- koja doplatak za pomoć i njegu ostvaruje prema posebnim propisima, osim korisnika koji su pravo na pomoć i njegu ostvarili prema propisima o mirovinskom i invalidskom osiguranju koji su važili do 31. prosinca 1998. godine.

### **Dodatno, pravo na inkluzivni dodatak za 4. i 5. razinu potpore se NE priznaje osobi:**

- koja ima u vlasništvu drugi stan ili kuću, osim stana ili kuće koju koristi za stanovanje, a koji može otuđiti ili iznajmiti i time osigurati sredstva za puno i učinkovito sudjelovanje u društvu na ravnopravnoj osnovi s drugima
- koja ima u vlasništvu poslovni prostor koji ne koristi za obavljanje registrirane djelatnosti
- kojoj je osiguran smještaj u ustanovi socijalne skrbi i kod drugih pružatelja socijalnih usluga, u zdravstvenoj ili u drugoj ustanovi odnosno organizirano stanovanje, sukladno odredbama zakona kojim se uređuje djelatnost socijalne skrbi ili drugim propisima.



# Ostvarivanje prava

## Na zahtjev stranke i po službenoj dužnosti u Hrvatskom zavodu za socijalni rad.

Na zahtjev stranke, potencijalni korisnik mora podnijeti zahtjev nadležnom područnom uredu Hrvatskog zavoda za socijalni rad. Hrvatski zavod za socijalni rad u postupku priznavanja prava na inkluzivni dodatak utvrđuje razinu potpore na temelju nalaza i mišljenja Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom prema propisima kojima se uređuje vještačenje i metodologija vještačenja, a o pravu na inkluzivni dodatak odlučuje rješenjem.



# Alzheimerova bolest kroz prizmu ljudskih prava



Edukacije je vodila predsjednica udruge Memorija Silvija Dološić Groznica, univ. spec.iur. kao suradnica na programu, a projekt „RE(aktivacija) starijih osoba II .!“ je predstavila voditeljica projekta dip.iur Marjana Skoko.





Cilj edukacije je podizanje razine svijesti te stvaranje poticajnoga okruženja za otvaranjem dnevnih boravaka za osobe oboljele od bolesti demencija u onim mjestima gdje istih nema te podizanje razine informiranosti o samim bolestima demencije za stručnjake te ostale relevantne dionike u lokalnoj zajednici.

„Ostvarivanje ljudskih prava u starosti znači prije svega skrb za kvalitetu života osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti i sprječavanje diskriminacije na osnovi starosti i bolesti. Kroz predavanje istaknuti su najkvalitetniji instrumenti zaštite ljudskih prava oboljelih od Alzheimerove bolesti, a koji se temelje na načelima autonomije, samoodređenja i najboljeg interesa oboljele osobe. Takvi zahtjevi najbolje se mogu ostvariti u sustavima koji predviđaju više različitih modaliteta zaštite oboljelih od Alzheimerove bolesti. Pravni status skrbnika i odlučivanje o pravima, interesima i potrebama osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti uz podršku, informirani pristanak oboljele osobe na medicinski tretman i/ili istraživanje o samoj bolesti kao i mogućnost sklapanja anticipirane naredbe, instrumenti su zaštite njihovih ljudskih prava. Život osoba treće dobi reguliran je zakonskim mjerama i politikama koje nisu posebno okrenute njihovim potrebama, te u svojoj suštini krše temeljna ljudska prava, osobito kad je riječ o osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti. Palijativna skrb jedna je od tih mjera koje se trebaju smatrati temeljnim ljudskim pravom oboljelih od Alzheimerove bolesti“. Silvija Dološić Groznica univ.spec.iur.



Svaka aktivnost je popraćena uključivanjem volontera Udruge.



# Psihološke edukacije

Kroz psihološke edukacije osnažujemo osobe starije životne dobi u suradnji s Udrugom PUKS – Podrška u kriznim situacijama iz Belišća i Vanesom Šerić te vanjskim suradnikom Vanjom Đuričićem.

Radionice su usmjerene na psihološko osnaživanje u procesu gubitka voljenih osoba te na rano prepoznavanje depresije i anksioznosti, s ciljem podizanja svijesti o psihološkim učincima usamljenosti, gubitaka i pojave bolesti kod osoba starije životne dobi.



Osobe starije životne dobi često žive same, jer njihova djeca nastave živjeti svojim životom. Velike životne promjene nastupaju osobito kada ostanu bez supruga ili supruge, stvarajući osjećaj praznine koji je teško ispuniti, osobito tijekom dugih zimskih dana. S godinama opadaju zdravlje i funkcionalne sposobnosti, a starije se osobe sve češće suočavaju s poteškoćama u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Sve to izaziva značajan stres i nesigurnost, što može dovesti do tuge, povlačenja i osjećaja bespomoćnosti.



Psihološko osnaživanje stoga je ključno jer pomaže u lakšem nošenju s takvim životnim promjenama. Edukacije podižu svijest i omogućuju pravodobnu reakciju i podršku. Usamljenost je jedna od najvećih rizičnih faktora za mentalno i fizičko zdravlje starijih. Edukacije stvaraju prostor za druženje, razgovor, podršku, čime se smanjuje osjećaj izoliranosti i usamljenosti.



## ● V.IV. INOVATIVNO – TELE CARE, HALO POMOĆ

Kroz projekt „RE(aktivacija) starijih osoba“ uveli smo inovativni sustav Mobilne Halo Pomoći u kući koja omogućuje starijim osobama samostalnost u svakodnevno životu i pruža osjećaj sigurnosti.

Usluga mobilne pomoći putem telefona ili Halo pomoći namijenjena je starijim osobama, osobama s invaliditetom koje žive same ili većinu vremena provode same u svom stanu. Posebno se preporuča osobama koje imaju zdravstvenih poteškoća, probleme u kretanju ili jednostavno strah da će im se nešto dogoditi, a pomoć im neće biti dostupna.

Halo pomoć je pomoć putem telefona, a pruža se na način da se korisniku dodijeli posebni socijalni uređaj sa SOS tipkom, kojim je povezan sa dojavnim centrom tijekom 24 sata svih 365 dana u godini. Uređaj se nosi kao narukvica ili privjesak i uvijek može biti dostupan. Ako se nađe u kriznoj situaciji korisnik pritisne SOS tipku i aktivira uređaj na kojem se uključuju mikrofon i zvučnici te korisnik može razgovarati sa operaterom koji procjenjuje situaciju i upućuje pomoć. Putem telefona obavještava bliske osobe korisnika ili po potrebi poziva hitne službe putem dojavnog centra.

Krizne situacije koje su najčešće kod starijih osoba mogu biti pad, zdravstvena kriza i sl. Pružanjem ove inovativne usluge višestruko se djeluje na kvalitetu života starijih osoba. Usluga Halo pomoć omogućuje starijim osobama dulji, sigurniji i kvalitetniji boravak u svom domu, zadržavanje neovisnosti i samostalnosti.

Korisnici ove usluge zadržavaju osjećaj sigurnosti života u vlastitom domu znajući da je pomoć uvijek “pri ruci”. Studije pokazuju da ukoliko dobijete pomoć unutar jednog sata nakon nezgode, postoji velika vjerojatnost da će osoba zadržati svoju neovisnost u daljnjem životu. Neki to zovu „ZLATNIM SATOM“.

Povremeni kontakti sa korisnicima utječu na smanjenje socijalne isključenosti koja je nastala radi smanjene mobilnosti, uz smanjeni strah i neizvjesnost.





Kroz projekt smo omogućili kupnju 28 aparata mobilne Halo pomoći te sufinancirali plaću za koordinatoricu sustava Mobilne pomoći u Domu za starije osobe PRIMUM zaduženoj za monitoriranje sustava.



# Dodatne vrijednosti za osobe starije životne dobi:

## Pametni štapovi

Na inovativan način uključili smo osobe starije životne dobi i kroz nabavu i osiguranje pametnih štapova kao aktivacijskog alata koji im pomaže u boljoj mobilnosti te potiče njihovo uključivanje u mrežu socijalnih usluga koje smo pružali u suradnji s relevantnim dionicima na području Osječko-baranjske i Vukovarsko-srijemske županije. Aktivnosti su se provodile kroz edukacijsko/rehabilitacijski te kreativno/rekreacijski modul s ciljem RE-aktivacije osoba starije životne dobi.



## Tlakomjeri

Visok krvni tlak često nema simptome, ali dugoročno oštećuje srce, krvne žile, bubrege i vid. Redovito mjerenje tlakomjerom pomaže otkriti problem na vrijeme. Kućni tlakomjeri omogućuju praktično, brzo i pouzdano mjerenje bez odlaska liječniku. Posebno korisno za starije osobe, dijabetičare i osobe s kroničnim bolestima.



# Štapovi za nordijsko hodanje

Štapovi za nordijsko hodanje su suštinski dio nordijskog hodanja. Oni aktiviraju cijelo tijelo, povećavaju sigurnost, aktiviraju se ramena, ruke, leđa, prsni mišići, vježba postaje trening cijelog tijela. Štapovi preuzimaju dio udarca pri svakom koraku, posebno: na koljenima, kukovima i lumbalnom dijelu leđa. Iznimno su korisni na: neravnom terenu, uzbrdicama i nizbrdicama i klizavim podlogama.



# ● VI. PRAKTIČNI SAVJETI

## **Tjelesna aktivnost (Minimalno 30 minuta dnevno)**

Redovito kretanje čuva mišićnu masu i gustoću kostiju.

## **Pravilna prehrana i hidracija**

Povećajte unos sezonskog voća, povrća, cjelovitih žitarica i ribe. Crveno meso zamijenite bijelim ili mahunarkama. Preporuka je oko 8 čaša tekućine dnevno (voda, nezaslađeni čajevi, juhe), jer osjećaj žeđi u starosti slabi.

## **Mentalna i socijalna vitalnost**

Izbjegavajte izolaciju. Sudjelujte u aktivnostima lokalnih udruga umirovljenika ili volonterskim programima. Rješavajte križaljke, čitajte ili učite nove vještine (strani jezici, digitalna pismenost) kako biste potaknuli kognitivne funkcije.

## **Sigurnost u domu Prilagodite okoliš kako biste smanjili rizik od ozljeda:**

Uklonite tepihe koji se kližu i osigurajte dobru rasvjetu u svim prostorijama. Polako ustajte iz sjedećeg ili ležećeg položaja kako biste izbjegli vrtoglavicu. Vodite računa o Tele Care aparatu koji mora biti napunjen i aktivan.



