

N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T

GODINA LXIII, ■ broj 734-735/2021
OŽUJAK / TRAVANJ 2021 ■ CIJENA
7,00 kn ■ ISSN 0351-9384 ■
Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka

STARIJE
GODINE
ZASLUŽUJU
cjelovitu
društvenu
zaštitu



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

IZDAJE

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE U SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO

ZA IZDAVAČA

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

UREĐUJE

Odjel socijalne medicine

REDAKCIJSKI SAVJET

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
Nikola Kraljik, dr.med.;
prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.;
izv.prof.dr.sc. Sanja Musić Milanović,
dr.med.;
Vladimir Smešny, dr.med.;

UREDNIKA

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

LEKTORICA

Ingrid Šlosar, prof.

GRAFIČKA PRIPREMA
I OBLIKOVANJE

Novi list d.d./Ingrid Periša
Fotografije: iStockphoto

TISAK

Kerschhoffset Zagreb d.o.o.

UREDNIŠTVO

Radojka Grbac, bacc.paed.
Nađa Berbić
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
tel. 051-214-359 ili 051-358-792
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)
Godišnja pretplata 6 brojeva: 36 kuna
Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.
"NZL" je tiskan uz potporu
Primorsko-goranske županije i Odjela
gradske uprave za zdravstvo i
socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

VLADIMIR SMEŠNY, DR. MED

Dodati života godinama
ili godine životu3

ZLATNE GODINE

Iskoristiti prednosti zrelosti4

STARJETI, A OSTATI MLAD

Nikada niste prestari za
novi cilj i novi san6

UMIROVLJENIČKI DANI

Siromaštvo, usamljenost i
financije najveće brige 10

REVIDIRAJMO ZABLUDE O STARENJU

Starost ne znači obvezno
bolest i nemoć 11

DJEDOVI I BAKE

Čvrst temelj svake obitelji 13

STARENJE, PROCES
NUŽNIH PROMJENA

Starenje prilagodba novom
životnom razdoblju 15

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB RIJEKA

Sigurnost, zaštita i pomoć
nemoćnima 17

SOCIJALNI PROGRAM GRADA
RIJEKE ZA OSOBE STARIJE DOBI

Potpura i pomoć kad
je najpotrebnije20

GRADSKO DRUŠTVO
CRVENOGA KRIŽA KRK

Program "Pomoć u kući"
nezamjenjiva podrška starijima22

U PANDEMJI BOLESTI COVID-19

Starije osobe posebno pogođene24

PSIHOLOŠKI IMUNITET

Otpornost na stres, vještina
koja se uči26

ŽENSKI "BULLYNG"

Kultura skrivena agresije28

PREHRAMBENI FENOMEN

Ortoreksija nervoza 30

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA

Stvorimo pravedniji i zdraviji svijet31

UMETAK

NAJČEŠĆI PSIHIČKI POREMEĆAJI
STARIJE ŽIVOTNE DOBI





Piše **Vladimir Smešny**, dr. med.

DODATI ŽIVOTA GODINAMA ili godine životu

Sloganom “Dodati život godinama” Svjetska je zdravstvena organizacija izrazila nastojanja da se životna dob, i funkcionalno i kvalitetno, pomakne u što kasnije godine



Dodati znanja mladima

A cilj: “DODATI ŽIVOTA GODINAMA”? Kao i cilj: “DODATI ZNANJA MLADIMA”? Pametnima ostaje Internet, da sami nađu ono što im zdravlje i školstvo uskraćuju. Zlobnici kažu da siromaštvo ne pogoduje debljini, a zajedno s trošarinama (mimo zdravlja i školstva) može pripomoći i kod šećerne bolesti i kod posljedica pušenja i alkohola. Vodeći problemi!

Bile su to sedamdesete prošloga stoljeća. WHO – Svjetska zdravstvena organizacija u punom zahvatu želja i namjera do kraja tisućljeća. U naslovu je istaknuta dvojba kako pristupiti trećoj dobi, kako se već tada zvalo doba života koje inače oduvijek zovemo starost. Sve su generacije svih era nastojale pomaknuti to doba na što kasnije. I tada kad se o genetici još ništa nije znalo.

Odluka i preporuka bila je i ostala cilj: “Dodati života godinama!” Bilo je to hrabro, ali opravdano pretpostaviti kvalitetu količini.

Kako se trebala djelatnost zdravstvene zaštite uključiti u ostvarenje navedenoga cilja?

Kao i uvijek, prvo organizacijski. Medicina, zdravstvena djelatnost, tada odabire specijalizaciju. Pojmovi su već bili poznati. Znanstveni pristup starosti imao je i ima naziv gerontologija (grč. geron = stari + logya = znanost). Iz toga slijedi medicinska disciplina gerijatrija (grč. geron = stari + jatrein = liječiti). Ali? Uspostaviti primarnu zdravstvenu zaštitu za sve uzraste imalo je prednost. Organizacijski to više nisu bili organski sustavi (tipično za polikliničko-konzilijarno i stacionarno ili bolničko organiziranje poslova i

postupaka), već dob. Zdravstvena zaštita djece i mladih već je bila u nas odlično organizirana kao pedijatrija i potom školska medicina. Odrasli su imali razgranatu medicinu rada i po potrebi, iznimno, opću medicinu. A stariji - umirovljenici? Opću medicinu koja se u manjim i malim sredinama morala i tako baviti svima i svime. Sve je to uspješno organizirao i nadzirao Dom zdravlja koji je organizacijski i stručno započeo ozbiljne pripreme da se stariji i stari izdvoje po dobi. Slično pedijatriji, trebala je nastati gerijatrija, naravno ne samo deklarativno.

Najbolje cjelovito rješenje, razoreno

Onda se dogodilo ono što ni WHO, nije očekivala, 1989. na 1990. - promjene. Pohvaljeni, s najviših razina Svjetske zdravstvene organizacije, Dom zdravlja, kao najbolje hrvatsko (u sklopu jugoslavenskog) cjelovito rješenje primarne zdravstvene zaštite, doživljava svoj rast. Jedna od najutjecajnijih svjetskih nezdravstvenih organizacija ga (razgovorno) proglašava “komunističkom izmišljotinom”. Preporuke mijenjaju smjer.

Bilo je to prije tridesetak godina. Većina danas djelatnih zdravstvenih radnika,

iskustveno, to ne može znati. A stariji, stari, umirovljenici? Narasli na četvrtinu svih žitelja, dodale se godine i njihovu životu, više od pet. Biološki “jače” žene u Hrvatskoj su nadomak 82. a muškarci “šepajući” prešli 75. Treba li očekivati da će oni koji ne mare za uspjehe “onih” generacija zdravstvenih radnika u svjetskim razmjerima (tu su i svjetski antibiotik ili cjepiva) organizirati djelatnost zdravstvene zaštite starijih i starih?

Oni koji znaju brojeve do sto, a kažu i da znaju što je demografija i, naravno, odlučuju, čekaju da “preplavljujući niz generacija rođenih od 1945. do recimo 1955.” doživi svoje očekivane “maksimume” i polako napusti scenu, pa će i manje mlađih podnijeti “teret” ipak tada manje starijih.

A maligne novotvorine – tumori? Sve mogućnosti samozaštite još su neiskorištene. Pandemije virusnih smrti nisu vječne ako altruisti i oni drugi nastave s cijepljenjima. Oslobodit će se opet više kapaciteta za redovne brige i nedaće.

U zaštiti zdravlja koristimo pojam samozaštita - samopomoć. Vremešniji pamte šalu: “Snađi se družu ...”

A zajednica i njezini upravljači?

Vremešnima: “Planirajte stotu, pa što bude bit će...”

ZLATNE GODINE

ISKORISTITI PREDNOSTI zrelosti



Piše prim. **Helena Glibotić Kresina**, dr. med.

Starost je fiziološko razdoblje u životu svakoga čovjeka, baš kao što su i djetinjstvo, mladenaštvo, zrela dob. Svako od tih životnih razdoblja lijepo je na svoj način, nudi čovjeku različite izazove i u svakom se može uživati.

U starijoj životnoj dobi, dolazi do fizioloških promjena u izgledu i funkcioniranju organa i organizma. Postupno se snižava bazalni metabolizam, smanjuje se nemasna masa tkiva (mišići i kosti), koža postaje tanja, javljaju se promjene u radu organskih sustava... Sve su te promjene normalne i njima treba prilagoditi život. Usprkos promjenama vrlo je važno znati da starost i bolest nisu sinonimi. Star čovjek nije nužno i bolestan čovjek jer je biološka starost organizma samo odraz

Zrele godine donose zadovoljstvo u mnogim jednostavnim stvarima, u umjerenosti i uravnoteženosti za koje u mladosti često nema vremena

fizičkoga, mentalnoga i duhovnoga putovanja kroz život. U ovim godinama život poprima mirniji tijek. Brige koje su se javljale u mlađe doba oko radnoga odnosa, podizanja djece sada su prošlost. Djeca postaju odrasli ljudi koji dobivaju vlastitu djecu i starost zapravo postaje idealno vrijeme kada se čovjek može konačno posvetiti onome što voli, a za što u ranijim godinama života nije imao vremena. Starost je vrijeme kada život poprima nove duhovne dimenzije, kada se otvaraju novi

vidici, novi pogledi na život i prednosti kojih u mlađoj životnoj dobi nije bilo. U stvari, te zlatne, godine mogu postati i najboljima jer je to vrijeme kada svatko može i treba uživati u plodovima koje mu je podario život i provodeći zdrav način života, još dugo uživati u kvalitetnom i produktivnom životu.

Brigom o zdravlju usporiti zub vremena

Brigom o vlastitom tjelesnom i duhovnom zdravlju može se znatno usporiti djelovanje zuba vremena, zadržati svjež, mladenački izgled, dobro zdravlje i vitalnost. Napuštanjem starih, nezdravih obrazaca i usvajanjem pozitivnih životnih stilova te usklađivanjem unutrašnjih čimbenika organizma s vanjskim faktorima može se pokušati uspostaviti pravilna komunikacija s okolinom i na taj način

izbjeci mogućnost nastanka bolesti. Jako je bitno pravilno se hraniti, izbjegavati nezdrave namirnice kao što su rafinirani šećeri, sol, kava i alkohol. Prehrana starijih ljudi mora biti uravnotežena, u skladu s općim preporukama zdrave prehrane. Uravnotežena prehrana podrazumijeva prehranu koja osigurava dnevne potrebe za energijom kao i sve potrebne hranjive sastojke. Preferira se korištenje mediteranske prehrane. Bitno je svakodnevno unošenje dovoljne količine negazirane tekućine: vode, biljnih čajeva, prirodnih sokova. Kod izbora namirnica treba posegnuti za zdravom i korisnom hranom čija energetska vrijednost jelovnika osigurava 30 posto dnevnih potreba iz masti, 12 – 15 posto dnevnih potreba iz bjelancevina, 50 - 60 posto dnevnih potreba iz ugljikohidrata. Jako je bitno doručkovati jer je zdrav doručak najbolji izvor energije za čitav dan. Za doručak treba jesti voće, bezmasne mliječne proizvode (jogurt, mlijeko, svježi kravli sir), cjelovite žitarice. Ručak neka se temelji na povrću, ribi, bijelom, krtom mesu, a za večeru treba unositi što manje namirnica, i to onih laganih, najkasnije 3 sata prije spavanja. Pravilna prehrana je i jedan od načina održavanja tijela i duha u dobroj formi. Ona pomaže u sprečavanju mnogih bolesti, npr. bolesti srca i krvožilja. Tko želi biti zdrav, treba biti i fizički aktivan. Važno je pokrenuti svoje tijelo i svakodnevno izležavanje pred televizijom u omiljenoj fotelji zamijeniti nečim mnogo korisnijim

Za promjene nabolje nikad nije kasno

Za promjenu nabolje nikad nije kasno. Godine života nisu prepreka da se odbace nezdrave životne navike i da se započne voditi zdrav i kvalitetan život. Potrebna je samo čvrsta odluka da želimo učiniti nešto dobro za sebe. Stoga, sami sebi čvrsto obećajte da ćete od ovoga trenutka živjeti zdravo.

za zdravlje. Pješčenje je najprirodniji i za zdravlje najkorisniji način čovjekova kretanja. Ovaj oblik tjelesne aktivnosti je najjednostavniji, najpristupačniji i za zdrave i



za bolesne, za svaku životnu dob i za oba spola. Pješčenje u prirodi u kombinaciji s odgovarajućim vježbama blagotvorno djeluje na čovjekov organizam i općenito na njegovo fizičko i duhovno zdravlje. Oni boljšeg zdravstvenog stanja umjesto pješčenja mogu izabrati brzo hodanje, trčanje, vožnju biciklom... Svakodnevnim pješčenjem u prirodi i vježbanjem u trajanju od 30 do 60 minuta mnogo se dobroga čini za zdravlje: poboljšava se cirkulacija krvi i rad srčano-žilnoga sustava, snižava se krvni tlak, eliminira višak kilograma, smanjuju štetne masnoće u krvi (LDL i kolesterol), regulira šećer u krvi, sprečavaju se padovi i ozljede, osigurava se psihička ravnoteža i smanjuje psihička napetost, oslobađaju se hormoni sreće... U prirodu se može ići sam ili u društvu svojih najbližih - supružnika, djece, prijatelja ili unuka. Ne treba zaboraviti ni na odmor. Uz dovoljno tjelesne i umne aktivnosti organizmu je potrebno i dovoljno sna, odmora, razbibrige. Osobama koje pozitivno gledaju na život, koje očekuju da će dugo živjeti životom ispunjenim tjelesnom snagom, humorom i društvenom povezanošću, to temeljno uvjerenje postaje unutrašnji kompas koji im uvelike pretkazuje budućnost. Treba pokušati što pozitivnije gledati na svijet oko sebe, pokušati naći zadovoljstvo u malim stvarima koje zapravo i čine život i koje su tu da bi nam život uljepšale, ali ih zbog preokupacije svakodnevicom jednostavno ne primjećujemo.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PROMIDŽBA



Ako želite oglašavati u našem listu, javite se na telefone:

051/21 43 59 ili 051/35 87 92

STARJETI, A OSTATI MLAD

NIKADA NISTE PRESTARI ZA



novi cilj i novi san

Piše **Nina Vela Vrabec**, dipl. soc. ped.

"Svi bi rado dugo živjeli, ali nitko ne bi ostario." (Niis Kfaer)

Raditi na sebi, biti odgovoran za sebe, imati kontrolu nad svojim životom i zdravljem bitan je preduvjet dugovječnosti, kako tjelesne, tako i mentalne.

Uslugom savjetovanja u Obiteljskom centru - Podružnici Centra za socijalnu skrb, Rijeka, osobama se omogućuje briga i rad na sebi što je preduvjet zdravoga rasta i razvoja te zdravoga starenja. Kao savjetnik, koristeći stručna znanja i vještine u procesu savjetovanja, osnažujem osobu za suočavanje sa životnim poteškoćama s kojima se teško sama nosi te za postizanje životnoga zadovoljstva.

Na putu do postizanja životnoga zadovoljstva važan je početak savjetovanja kada zajednički procjenjujemo mogućnost ostvarivosti željenih očekivanja i prepoznamo potrebe koje stoje iza iskazanih želja i očekivanja. Činjenica da se osoba samoinicijativno odlučila uključiti u savjetovanje, posebice ako se radi o starijoj osobi, ekvivalent je smionosti i odlučnosti jer je spremnost i otvorenost za rad na sebi u pronalaženju prihvatljivijih načina nošenja s poteškoćama važan doprinos bržoj realizaciji očekivanih ciljeva.

Savjetovanje ohrabruje

Problemi su sastavnica života pa savjetovanje ne poznaje dobne granice. Les

Interakcija iskustava između mladih i starih osigurava prirodni balans društvu. Mogućnost savjetovanja osnažuje starije da se što bolje snalaze u svakodnevnim situacijama. Približavanje široj javnosti pojma starosti, poštovanje starijih presudno je za društvo

Stariji imaju realniji pogled na život

Priznajem da stariji ljudi imaju realniji pogled na život, veću fleksibilnost za promjene, splet brojnih životnih iskustava. Stariji ljudi imaju znanja, iskustva, vještine, ali i potencijal za prijenos iskustava na mlade naraštaje (mnoge bake i djedovi bili su najvažnije i najbližije osobe svojim unucima, osobe koje su ih učile i uz koje su odrastali).

Brown kaže: "Nikada niste prestari da postavite novi cilj i sanjate novi san."

Da bih što bolje definirala očekivanja i prepoznala potrebe koje nisu zadovoljene, pomažu mi pitanja kao: koje biste promjene htjeli napraviti; kako bi izgledao vaš životni kontekst - situacija kod kuće, odnosi s prijateljima, vaše zdravstveno stanje; što bi vas usrećilo...

Razotkrivanjem i pojašnjenjem očekivanja smanjuje se početna zbunjenost i nesigurnost, ohrabruje se i bolje razumije ono što se želi. Moguće je da se već nakon postavljanja ciljeva drukčije gleda na probleme. Postavljanje ciljeva služi kao svojevrsna intervencija i "pokretačka snaga" jer "emocionalna iskra pokreće sve sustave u tijelu".

U radu pretežno koristim individualno savjetovanje koje prilagođavam osobnosti pojedinca koristeći intervencije: prepoznavanja ponašanja koje osoba želi promijeniti, propitivanja osobnih resursa i snage, otkrivanja razina podrške okoline te, nerijetko, u savjetovanje uključujem i druge članove obitelji (vodeći računa o dobrovoljnosti za uključivanje u postupak savjetovanja) modificirajući oblik savjetovanja u partnersko, roditeljsko ili obiteljsko.

Savjetovanje, kreativan proces s fokusom na osobi

Osjećaj manje opterećenosti poteškoćama i veća sposobnost rješavanja problema i adaptacije, bolje razumijevanje samoga sebe i povećanje poštovanje

prema sebi i drugima, bolja prilagodljivost okolini, veća mogućnost planiranja, povećan kapacitet prihvatljivoga ponašanja te generalno veća opća učinkovitost utječu na procjenu da savjetovanje mogu privesti kraju, odnosno da su ispunjeni zadani ciljevi.

Važno je znati da u procesu savjetovanja moja uloga (savjetodavca) nije da donosim odluke za osobu, čak niti da joj dam savjete, već da stvaram uvjete kako bi osoba sama procijenila svoje postupke

i izabirala adekvatna ponašanja koja će ju dovesti do cilja. Savjetovanje je kreativan proces u kojem je "mašta važnija od znanja" - znanje se bavi činjenicama, a mašta mogućnostima. Osuđivanje, procjenjivanje, posramljivanje, ispitivanje, krivljenje klijenta, davanje obećanja koja nije moguće ispuniti te dopuštenje da osoba postane ovisna o savjetniku nisu dopušteni u postupku savjetovanja.

Kakav će se rezultat iznjedriti, ovisi o očekivanjima osobe koja dolazi na





savjetovanje, motivaciji, želji za radom na sebi, primjeni naučenoga i izvršavanju zadataka između susreta, kao i resursima (unutarnjim i vanjskim) kojima raspolaže.

Budući da se tijekom savjetovanja osoba suočava sa samom sobom i dosadašnjim neadekvatnim obrascima ponašanja i mišljenja, mogu se javiti prolazni neugodni osjećaji poput tuge, ljutnje, zabrinutosti, straha.

Znajući da je postupak postizanja promjene dug i bolan proces, osiguravam osobi vrijeme i podršku za postizanje kvalitetnijih odnosa s drugima, uspješno rješavanje i savladavanje problema, ublažavanje ili uklanjanje simptoma, veće zadovoljstvo i prihvatanje sebe i situacija u kojima se nalazi.

Iscjeljujuća podrška i ljubav

Savjetovanje svakako treba biti iscjeljujuće za klijenta jer se osoba oslobađa tereta i napetosti. Količina podrške i ljubavi koju starija osoba posjeduje i dobiva od drugih važni su preduvjeti bržega oporavka jer: "Oni koji duboko vole nikada ne ostare, ako i umru od starosti, umru mladi", A.W. Pinero.

Stoga u postupku savjetovanja ukazujem osobi na važnost ljubavi prema samima sebi, na prepoznavanje osobnih snaga za promjenu, na brigu za svoj život i zdravlje te na podršku koju mogu dobiti



od obitelji, prijatelja, no i šire lokalne zajednice. Aktivnim sudjelovanjem u aktivnostima, stjecanjem prijatelja koji ih cijene i vole, koji će primijetiti promjene koje se događaju (anksioznost, depresija, nemir), koji će ih nazvati jer im je stalo do njih, osjećat će se prihvaćenim u svom užem i širem okruženju. Zadovoljena potreba za pripadanjem izravno će utjecati na osjećaj blagostanja, vrijednosti i važnosti u društvu, a posredno će inicirati i spremnost na promjene i učinkovitost istih.

Dobni je raspon starijih osoba velik, od šezdesetpetogodišnjaka do stogodišnjaka pa su i iskustva različita. Moj otac, koji bi imao 90 godina, preživio je dva rata, tri države, različite političke režime, odrastao je u siromaštvu, a u školi je pisao na pločicama i bio obožavatelj ABBA-e i Toma Jonesa, a s druge strane moja sestra i ja odrastale smo uz "djecu cvijeća", Rolling Stone i Beatlese. Danas se, služimo internetom.

Prijenos iskustava važan za društvo

Iznimno je teško u savjetovanju snaći se i pronaći zajednički nazivnik za svu šarolikost iskustava i života. Ove "hodajuće" enciklopedije sabranih različitih životnih iskustava zahtijevaju poznavanje povijesnog okvira i fleksibilnost savjetodavca. Učeći od njih, empatično im pokazujem put, pri čemu sam otvorena za prihvaćanje novih znanja i usmjerena k traženju rješenja koristeći moguće vještine i iskustva. Uz sve to, uzimaju se u obzir

Osamljenost i izoliranost najčešći problemi

Različiti su problemi zbog kojih će osoba potražiti pomoć savjetodavca:

- obiteljski, partnerski, roditeljski
- osobni (poteškoće povezane s promjenama u zdravstvenom statusu - od teže tjelesne pokretljivosti do promjena kognitivnih funkcija)
- promjena obiteljskih okolnosti
- strah od ovisnosti o drugima zbog nemogućnosti samostalnoga življenja
- sve češće suočavanje s gubitcima bliskih osoba, nerijetko i vlastite djece
- briga o još starijim roditeljima, a istovremeno i unucima.

Sve navedeno, uz paralelne procese prilagođavanja okolini koja ima specifična očekivanja od starijih osoba, promjena u društvenoj poziciji starije osobe, manjak participacije u društvenom životu dovodi do zbunjenosti, nesigurnosti, nerijetko osjećaja usamljenosti i izolacije praćenoga spektrom depresivnih raspoloženja.

Osjećaj osamljenosti i izoliranosti najčešći je povod obraćanja savjetniku.

i individualne razlike unutar iste dobne skupine. Savjetovanje rezultira različitim iskustvima "obogaćenim interakcijama", ali i tegobama koje se mogu pojaviti u savjetodavnom radu i koje su uzrokovane neminovnim popratnim pojavama starenja (odumiranja živčanih stanica). Vrijednosti i tradicionalne i moderne i postmoderne kulture, različitosti koje svaka od ovih kultura donosi i podrazumijeva kao i spremnost na promjene dio su identiteta ovih ljudi.

Iskustveno učenje važno je za napredak društva te bi društvo, civilni sektor i obitelj trebali omogućiti prijenos tih iskustava i znanja na mlade pružajući pri tome starijima osjećaj da su korisni i voljeni. Ova interakcija iskustava između mladih i starih osigurava prirodni balans

u društvu. Mogućnost savjetovanja osnažuje starije da se što bolje snalaze u svakodnevnim situacijama. Približavanje široj javnosti pojma starosti, starijih presudno je za društvo.

Kakvi želimo biti sa 75 godina?

Kakav želim biti sa 75 godina? Kakav odnos želim ostvariti sa svojim bližnjima, prijateljima, okolini? Što bih trebao dobiti od drugih da bih bio zadovoljan i da bih se osjećao prihvaćenim? Pitanja su otvarača vrata ka boljem razumijevanju starijih ljudi, ali i vlastitom prihvaćanju starenja.

Postupajući prema drugima na način kako želimo da se u starosti postupa prema nama, početak je našega "mladog starenja".

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PRETPLATA



Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/214 359, 358 792 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Odjel socijalne medicine

Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka

UMIROVLJENIČKI DANI

SIROMAŠTVO,
USAMLJENOST
I FINACIJE
najveće brigePiše **Ivančica Celevska**

Prvna priča: "Moj muž i ja sada dobro živimo. I on je dobio penziju pa imamo oko 3 400 kuna mjesečno. Prije, dok sam samo ja imala 1 700 kuna bilo je teže ali snalazili smo se. Kupovala sam samo ulje i brašno, razvijala sam pite, ponekad s malo sira... Znam ja da bismo trebali jesti ribu, maslinovo ulje, voće, povrće, bijelo meso... To bi bilo dobro za naše zdravlje, ali, eto, ne može se... Ali sad, sad je dobro. Imamo oboje ručak koji nam subvencionira Grad Rijeka, a za ostalo se snalazimo."

Druga priča: "Pažljivo slušam sve savjete o tome kako se boriti protiv usamljenosti. Odem tako nedjeljom u Opatiju. Šetam uz more. Sve je puno ljudi. Ali svi su oni ili u paru ili s obiteljima, s djecom... Samo ja sam opet sama."

Treća priča: "Živim sam. Djeca su daleko, žena mi je umrla. Ne živi mi se ovako."

Sve tri priče ispričane usput dok članovi Matice umirovljenika Grada Rijeke obnavljaju članarinu ili preuzimaju bonove za ručak. Mogu se svesti na tri riječi koje opisuju život dobrog dijela ne samo riječkih

Silom prilika izbor aktivnosti reduciran je, ali broj nordijskih hodača povećao se čak četiri puta, što je odlično za zdravlje i pokretljivost

umirovljenika – siromaštvo, usamljenost i depresija. Pandemija je samo pogoršala stanje. Ipak, dobra je vijest da su došli u udrugu, što znači da će se vjerojatno priključiti nekoj od aktivnosti usmjerenih upravo na ublažavanje poteškoća tipičnih za starije osobe. U proteklom mjesecima izbor je, silom prilika, sveden na nordijsko hodačanje, na vježbanje na otvorenom organiziranom u klubovima Matice u gradskim kvartovima i na reducirane radionice izrade predmeta od keramike. Posebno je uspješan i odlično se provodi projekt nordijskoga hodača koji iz tjedna u tjedan privlači sve više hodača pa je od početka, krajem rujna, do sada njihov broj povećan za četiri puta. Sastavljaju se nove grupe, ovisno o fizičkoj spremnosti svakoga

člana, a kako sami korisnici svjedoče, više-struke su dobrobiti od te vrste aktivnosti. Više od toga se ne može zbog epidemioloških mjera. Nije prekinuto ni besplatno pravno savjetovanje. Teme su uvijek iste – kako sastaviti oporuku, nedoumice oko nasljeđivanja, ugovori o doživotnom i do-smrtnom uzdržavanju.

Druženje na čekanju

Na čekanju su ostale sportske aktivnosti, psihološke radionice, druženje u klubovima uz kavu, novine i televiziju, tečajevi stranih jezika, radionice slikanja, šivanja, pjevanja i sviranja. Iznimno zanimanje vlada za tečaj korištenja pametnih telefona i interneta. Pokazalo se da su upravo telefoni i računala najbolji saveznici u suprotstavljanju usamljenosti jer pružaju mogućnost kontakata s prijateljima i članovima obitelji.

U pripremi su brojni novi sadržaji i projekti, ali ni to neće riješiti jedan od najvećih problema, a to je aktiviranje starijih osoba koje žive same, rijetko izlaze i imaju vrlo ograničene kontakte s drugim ljudima. Uz sve napore i najbolju volju udruga u takvim slučajevima može učiniti vrlo malo. Potrebna je pomoć šire zajednice, osobito najbližih susjeda u koje ljudi, koji su se namjerno ili stjecajem životnih okolnosti osamili, imaju povjerenja i poznaju ih. Trebalo bi vratiti ono vrijeme kada su se susjedi poznavali, posjećivali ili barem samo pozdravljali u prolazu kada su zajedno gledali televiziju, slavili i tugovali i kada je vrijedila izreka da je dobar susjed važniji čak i od brata, jer je blizu.

Razni modeli obiteljskoga življenja

Problem je to s kojim se susreću gotovo sve razvijenije države pa aktivisti, stručnjaci, ali i političari sve više prizivaju tradicionalan talijanski tip obitelji, kakav je sada već rijedak i u Italiji, u kojoj su svi članovi bili trajno i čvrsto povezani, a nerijetko su zajedno živjele i tri generacije. U takvoj je sredini briga o starijima i bolešnim bila podijeljena, a troškovi države za socijalnu skrb znatno niži.

Drugo rješenje promoviraju praktični Amerikanci suočeni sa sve većim

Siromaštvo umirovljenika u Hrvatskoj alarmantno

Što se tiče siromaštva umirovljenika, u velikom broju europskih zemalja stanje nije sjajno, ali je u Hrvatskoj alarmantno i to već godinama. Dovoljno je navesti samo nekoliko brojeva koji oslikavaju situaciju. Od 1,2 milijuna umirovljenika njih oko 800 tisuća ima mirovine niže od granice siromaštva koju čini iznos od 2 700 kuna. Ekonomske prognoze ne obećavaju da će u dogledno vrijeme biti bolje, a rješenje se vidi u povratku umirovljenika u svijet rada. Ponuda poslova vrlo je skromna i uglavnom neprikladna, jer se traže vozači i vozačice taksija, zaštitari i čistači, odnosno čistačice.

A depresija? Psihijatri su već odavno upozorili da će 21. stoljeće biti vrijeme depresije. Možda su pogriješili jer nisu mogli predvidjeti pandemiju, odnosno novi polet koji bi se morao dogoditi kada nestanu ograničenja i zabrane.

izdvajanjima za mirovine prouzročenih odlaskom u mirovinu pripadnika "baby boom" generacije rođene u godinama nakon Drugoga svjetskog rata. Riječ je o mahom visokoobrazovanim i u radnom vijeku dobro plaćenim stručnjacima čije mirovine neće biti niske, a u skladu s tim bit će i troškovi za zdravstvenu skrb. Zbog toga u modu dolaze male kuće koje se grade u dvorištima mlađe, još radno aktivne generacije, a namijenjene su njihovim roditeljima. Blizu su, a ipak svatko zadržava dio privatnosti, mogu si uzajamno pomagati i družiti se, a troškovi stanovanja starije generacije zanemarivi su.

Treći model zagovaraju razvijene europske zemlje, a radi se o izgradnji naselja za vrlo mlade obitelji i stariju generaciju. Na relativno malom prostoru dostupne su sve potrebne usluge kao što su prodavaonice, vrtići i liječnici, a društveni se život odvija na središnjem trgu gdje stariji paze na djecu na igralištima, a njihovi roditelji, kad je to potrebno, priskaču u pomoć starijim susjedima. U naselju nema automobila.

REVIDIRAJMO ZABLUDU O STARENJU



STAROST NE ZNAČI OBVEZNO bolest i nemoć

Piše Ivo Belan, dr. med.

Poznato je da je pitanje starenja komplicirano. Poznato je da je to postupan proces u kojem tjelesni organi posustaju u svojoj funkciji, a organizam postaje osjetljiv na bolesti koje su normalno povezane sa starenjem.

Međutim, sve se više uočava da su zdravstveni problemi, koji se obično pripisuju procesu starenja, ustvari više povezani s genetikom i načinom života. Mi ne možemo mnogo učiniti što se tiče naših gena ili neumitnoga protjecanja vremena, ali možemo spriječiti mnoge bolesti koje su obično sinonimi starenja. Razumije se, postoje određeni aspekti starenja koje ne možemo promijeniti (opadanje hormonalnih funkcija itd.), ali neke od tih promjena možemo odgoditi, često uz pomoć manjih mjera opreza i nekih jednostavnih promjena u stilu života. Ovdje je navedeno nekoliko zabluda s kojima živimo i koje valja opovrgnuti.

Niz je zabluda povezano sa starenjem. Danas se starjeti može zdravije i vitalnije u mnogim aspektima života.

Prva zabluda: Ako živite dovoljno dugo, postajete senilni i zaboravljivi

Činjenica: Gubitak mentalnih sposobnosti često je uzrokovan smanjenom krvnom cirkulacijom u mozgu i malim moždanim udarima koji mogu rezultirati nakon začepljenja krvne žilice. Pravilna ishrana i tjelovježba smanjuju šanse za nastanak moždanoga udara.

Izbjegavajte veće količine alkoholnih pića jer alkohol smanjuje broj moždanih neurona (živčane stanice) koje vam je priroda podarila. Stimulirajte neurone izlažući se često novim mentalnim zadacima (novi hobi, večernje škole, novi posao, društvene aktivnosti itd.). Važno je da prisiljavate sebe na razmišljanje.

Druga zabluda: Procesom starenja gubite zube

Činjenica: Mnogi ljudi u tridesetim godinama nauče kod stomatologa nove riječi: periodontitis, paradentoza. Ta se upala događa kad bakterije i hrana uđu između zubnoga mesa i zuba. Kako upala napreduje, zubno se meso odvaja od zuba, bakterije razaraju kost koja drži zub na mjestu i na koncu zub s vremenom ispada.

Premda su naši djedovi i bake morali



držati svoje zube u čaši vode, ispravno i redovno pranje zubi, čišćenje koncem prostora među zubima, kontrole kod stomatologa svakih šest mjeseci, obično sprečavaju sve probleme. Uz odgovarajuću brigu danas nitko ne bi trebao gubiti zube.

Treća zabluda: Stari ljudi puni su bora

Činjenice: Pušenje, oštećenje kože od sunčevih zraka i nedostatak antioksidansa u našoj prehrani mogu uzrokovati sve, od bora pa do raka. Sredstva za zaštitu od sunca treba stavljati na lice i na nepokrivene dijelove tijela. Ona mogu spriječiti prekomjerna oštećenja kože.

Osim toga, održavajući kožu čistom, održavat ćete ju i zdravom. Valja obratiti posebnu pažnju na lice. Kako čovjek stari, koža stvara manje masnoća, postaje suha i naborana. Vlažne kreme mogu pomoći da se vlaženjem kože donekle izravna i bore.

Četvrta zabluda: Stari ljudi imaju slabe kosti

Činjenica: Kako ljudi stare, gube koštanu masu, katkada do te mjere da kosti postaju lomljive. Ovo se stanje zove osteoporoza i najčešće pogađa žene. Muškarci gube koštanu masu sporije i postupnije. Lijekovi, kao što su kortikosteroidi, prekomjerno pušenje i pijenje alkoholnih pića mogu pridonijeti tom gubitku.

Uzimanje kalcija i vitamina D (mlijeko i

sunčevo svjetlo dobri su izvori), uz prethodnu konzultaciju s liječnikom, najbolji je način povećanja gustoće koštane mase. Posebno važna stvar u održavanju gustoće koštane mase je redovna fizička aktivnost, koja će istovremeno održavati i mišićnu jakost.

Peta zabluda: Stari ljudi slabi su i krhki

Činjenica: Starenje može donijeti promjene koje ozbiljno ograniče upotrebu nogu i ruku. Najočitija je mišićna atrofija. Kako čovjek stari, postoji sklonost da se gube nervne veze s mišićima. U najgorem slučaju mirovanje tijela može uzrokovati potpuni gubitak mišićne funkcije. Međutim, ako se mišići stimuliraju tjelovježbom, koja direktno pokreće ruke i noge, mišići zadržavaju sposobnost stvaranja novih nervnih veza. Također i normalno smanjenje plućnoga kapaciteta može biti minimalno (ako se već ne može spriječiti) uz pomoć redovnih aerobičkih tjelovježbi prilagođenih starijoj dobi.

Šesta zabluda: Stari ljudi češće obolijevaju

Činjenica: Obrambeni, imunosni sustav doživljava svoj vrhunac u mladenačkoj dobi, a nakon toga postupno gubi svoju efikasnost zbog degeneracije prsne žlijezde – timusa. Međutim, do tada je osoba već bila izložena i stekla otpornost na mnoga oboljenja. Ipak, mnogi se virusi uključujući i one od gripe, stalno

mijenjaju i inficiraju nas svake godine.

Uzimajući dobro uravnoteženu i raznovrsnu hranu, pomoći ćete si da ostanete zdravi. Mnogi ljudi kako stare pokušavaju jesti manje, međutim, nedostaci pojedinih hranjivih sastojaka te vitamina i minerala mogu smanjiti efikasnost imunosnoga sustava.

Stres i prekomjerni naponi mogu također promijeniti razine hormona i znatno oslabiti tjelesni imunosni sustav.

Sedma zabluda: Stari ljudi pate od zatvora

Činjenica: Prvo valja imati na umu da ono što je normalno za jednu osobu, ne mora biti za drugu. Za jednu je osobu normalno imati stolicu jednom dnevno dok je za drugu normalno imati stolicu svaki treći dan.

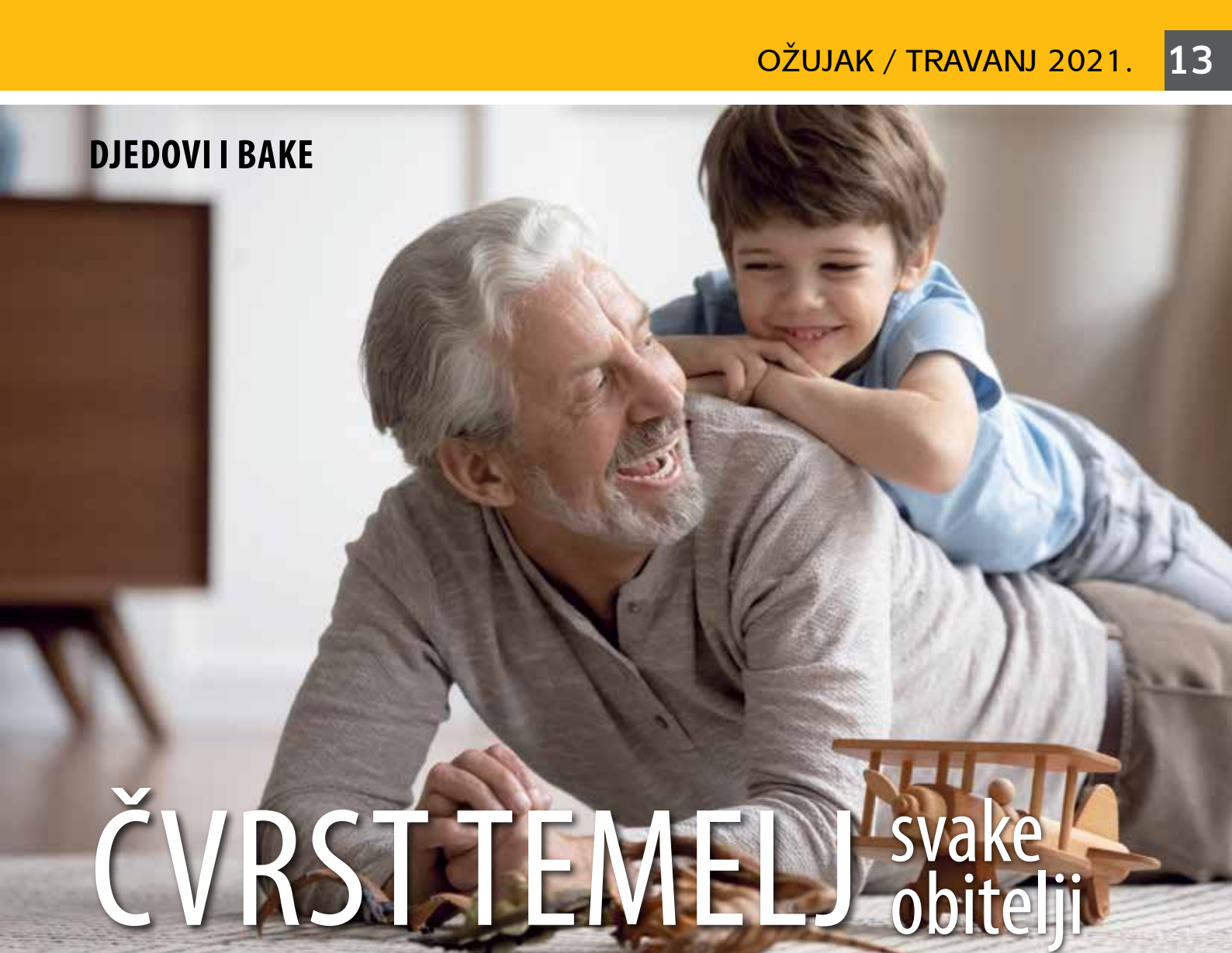
Većina ljudi koji doživljavaju zatvor kasnije u životu jedu manje, posebno manje vlaknastih komponenata u hrani. Ako imaju stolicu rjeđe nego što su imali kad su bili mladi, razlog bi mogao biti taj što su sada manje fizički aktivni, što usporava prolaženje hrane kroz crijeva. Ako želite da stolica bude što redovitija, jedite više hrane s vlaknastim komponentama (voće i povrće), pijte više tekućine i redovno tjelesno vježbajte, primjereno svojoj dobi.

Osma zabluda: Stari muškarci gube svoju muževnost

Činjenica: Glavni razlog za impotenciju povezanu s dobi jest problem krvnih žila, koji je opet u vezi sa srčanožilnim bolestima. Zbog masnih naslaga na unutarnjoj stijenci krvnih žila koje sužuju lumen žila, erekcija penisa postaje teža.

Neki lijekovi, kao što su oni za snižavanje kolesterola u krvi ili za snižavanje krvnoga tlaka, mogu uzrokovati smanjenje seksualne potencije. Premda prirodno smanjenje koncentracije muškoga spolnog hormona testosterona u krvi može onemogućiti osobu da ima erekciju tako često kao što je imala u mladenaštvu, ipak nema razloga zašto osoba ne bi doživotno uživala u seksu, pa makar to bili dodiri, zagrljaji, milovanja i nježnost.

DJEDOVI I BAKE



ČVRST TEMELJ svake obitelji

Piše **Nevenka Vlah**, univ. mag. sanit. publ.

Svjesni činjenice da je obitelj institucija koja njeguje i čuva opće ljudske vrijednosti, kulturni i povijesni kontinuitet generacija i faktor je stabilnosti i razvoja, znamo da je ulaganje u njezin kvalitetniji razvoj više nego opravdano. Zahvaljujući "zdravim" obiteljima, društvo napreduje i jača.

Tijekom povijesti razvijenost se neke zemlje procjenjivala stanjem njezinih obitelji. I danas napredak zemlje izravno ovisi o njezinim građanima. Iako se funkcija obitelji tijekom povijesti mijenja, njezino značenje uvijek ostaje isto. Ona ostaje temeljna institucija društva čija je privatnost zagarantirana zakonom. Ima presudno značenje za svakoga pojedinca i društvo, bilo da se radi o maloj, odnosno mladoj osobi ili o odrasloj, odnosno starijoj. Najmlađi u njoj stječu prva iskustva,

Istraživanja pokazuju kako je emocionalna privrženost djece prema bakama i djedovima najснаžнija emocionalna veza koju djeca razvijaju, nakon one prema roditeljima

izgrađuju se, formiraju osobne stavove i poglede na svijet, ali se i pripremaju za životne izazove. Za starije osobe ona ima drukčije značenje. Za njih ona predstavlja zajednicu utemeljenu na prijateljstvu i ljubavi gdje svaki pojedinac može biti ono što jest i gdje se može u potpunosti ostvariti. Stoga obitelj predstavlja "mirnu luku", "utočište", odnosno mjesto gdje te razumiju, gdje možeš bez zadržke pokazati sve svoje mane i vrline, mjesto gdje dobivaš bezrezervnu podršku, gdje je ljubav ono na čemu sve počiva.

Obitelj je mjesto gdje ljubav ima različita lica partnerska, između roditelja i djece, roditelja i djece s ostalim članovima šire obitelji (djedovi i bake). Upravo je djedovima i bakama tijekom povijesti povjerena vrlo važna uloga u obiteljskom životu. Posebno su mjesto i ulogu bake i djedovi imali u tradicionalnim obiteljima prije industrijalizacije kada je obitelj činilo više generacija i kada su starije osobe imale položaj i moć te je obitelj bila obilježena patrijarhalnom, odnosno matrijarhalnom kontrolom nad mlađim generacijama.

Izvori znanja i mudrosti, posebna potpora u adolescenciji

U takvim okolnostima, bake i djedovi predstavljali su autoritet te je odnos prema unucima počivao upravo na takvom autoritarnom odnosu. Društvene su promjene uvelike utjecale na status i ulogu

djedova i baka te su moć i autoritet zamijenjeni užitkom i zadovoljstvom. Veza između unuka i bake ili djeda postaje nezamjenjiva s bilo kojim drugim odnosom. Bake i djedovi pružaju bezuvjetnu ljubav i stabilnost, postaju čvrsti oslonac, utočište, gdje mir i sigurnost pronalaze obje generacije bez obzira na to žive li djedovi i bake u istoj zajednici ili daleko od obitelji.

U suvremenim obiteljima sve je manje kućanstava u kojima zajednički stanuju majka, otac i djeca te njihovi bake i djedovi. I u takvim su obiteljima bake i djedovi prepoznati kao važna karika jer pomažu obiteljima u kriznim situacijama, jačaju njihovu otpornost i imaju pozitivan doprinos cjelokupnom funkcioniranju obitelji. Suvremene krize koje se javljaju u obitelji i koje za posljedicu imaju povećanje broja jednoroditeljskih obitelji, rastavu brakova, nezaposlenost roditelja, ali i veću uključenost žena u tržište rada dovele su do naglašavanja važnosti uloge djedova i baka u obiteljima. U trenucima kriza između bračnih partnera bake i djedovi postaju okosnica i podrška u svakom smislu - materijalnom i emocionalnom. Uloga "baka i djedova čuvalica" gotovo je nezamjenjiva u današnje vrijeme vrlo zaposlenih roditelja i produljenoga radnog vremena. Tim više što društveni kapaciteti vezani uz brigu za najmlađe nisu dostatni.

Istraživanja pokazuju kako je emocionalna privrženost djece prema bakama i djedovima najsnažnija emocionalna veza koju djeca razvijaju, nakon

Odnos neusporediv s bilo kojim drugim

Veza koja se uspostavlja između unuka i djedova i baka ne može se usporediti niti s jednim drugim odnosom. Taj odnos neopterećujući je i prijateljski te zasnovan na bezuvjetnoj ljubavi i davanju. Djedovi i bake imaju povlaštenu ulogu u životu unučadi. Oni su nositelji mudrosti i prenositelji vlastite životne filozofije. Čine poveznicu između prošlosti i sadašnjosti. Tijekom svoga života stekli su životnu mudrost, vještine, razne talente, interese i iskustva te im se sada pruža prilika da isto prenesu na svoje unuke, te da s njima nadoknade sve ono što su propustili činiti sa svojom djecom zbog nedostatka vremena, novca ili sl. S druge strane, djeca vole takav odnos u kojem ih se aktivno sluša, "doživljava" i u kojem se od njih ništa ne zahtijeva. Vole slušati životne priče iz kojih crpe i stvaraju vlastite poglede na život i formiraju stavove. Bake i djedovi predstavljaju nezamjenjivu kariku i čvrst temelj svake obitelji.

one prema roditeljima. Djeca s bakom i djedom ostvaruju jedan poseban prijateljski odnos uzajamnoga povjerenja, potpore, brige i bezuvjetne ljubavi. To im svakako godi jer dijete bilo koje dobi uživa kada mu netko posveti svoje vrijeme, a u nedostatku vremena od strane roditelja to predstavlja veliki benefit. Bake i djedovi nepresušni su izvor znanja i mudrosti, poveznica su s prošlošću i precima pa djeca od njih mogu saznati više o stvarima i idejama koje možda ne bi saznali od roditelja. Na taj način šire svoje znanje i pogled na svijet. Razgovor o nekim temama može biti prihvatljiviji kada se raspravlja s djedom ili bakom nego s "nervoznim" roditeljima koji stalno nešto zahtijevaju. Posebno je osjetljivo razdoblje u vrijeme adolescencije kada djeca s roditeljima često ne nalaze zajednički jezik te u obiteljskom okruženju dolazi do

nerazumijevanja i sukoba. Tada djetetu boravak kod bake i djeda može poslužiti kao privremeni odmak od napetosti i "mjesto gdje ih se razumije". Djeca prilikom zajedničkih aktivnosti s djedom i bakom dobivaju uvid u proces starenja i promjene koje se u toj životnoj dobi događaju, stoga takvim odnosom uče poštivati starije osobe. Djedovi i bake svojim primjerom pozitivnih vrijednosti, ideala i vjerovanja djeci prenose osnovne životne vrijednosti.

Užitak "drugog roditeljstva"

Unuci s bakom i djedom razvijaju poseban odnos koji je neopterećujući, opušten, bake i djedovi u odnosu s unucima prolaze kroz "drugo roditeljstvo", ali bez odgovornosti vezanih uz isto. Osjećaju se slobodno i žele samo uživati na način na koji to nisu mogli sa svojom djecom. To ponekad dovodi do nesuglasica s roditeljima koji se ne slažu s činjenicom da djedovi i bake unucima "sve dopuštaju" i da će ih "razmaziti". U takvim je situacijama važno sagledati što je najbolje u interesu djeteta. Vrijednost je odnosa u tome da se sve strane osjećaju ugodno i uživaju u njemu. Izgradnja kvalitetnoga odnosa djeteta s bakom i djedom može voditi k zadovoljstvu i roditelja, i djeteta, ali i bake i djeda. U takvom odnosu svatko može nešto dobiti, nešto dati i nešto novo naučiti.



STARENJE, PROCES NUŽNIH PROMJENA

STARENJE PRILAGODBA NOVOM životnom razdoblju

Piše **Gordana Stolf**a, dipl. univ.
spec. mediat. soc. radnica

Čak i Sunce stari (Burmanska poslovica)

Starenje donosi sa sobom mnoge životne promjene, pozitivne i negativne, s kojima se valja suočiti i nastojati im se prilagoditi. Ulaskom u treću životnu dob starije se osobe postupno suočavaju s brojnim socijalnim, psihološkim i biološkim promjenama. Starenjem organizam slabi pa dolazi do smanjene fizičke sposobnosti i slabije pokretljivosti. Dolazi do usporavanja nekih vitalnih funkcija kao što je slabljenje sluha ili vida, a kod mnogih i slabljenje pamćenja. Ulazak

Briga o sebi, ljubav za ljude i život, socijalna uključenost, nova zadovoljstva neki su od izvora uspješne prilagodbe starenju

u treću životnu dob karakterizira i promjena uvjetovana odlaskom starije osobe u mirovinu čime oslabljuju i socijalni kontakti s krugom ljudi s kojima se svakodnevno susretala. Odlaskom u mirovinu mijenja se i financijska moć, značajno su manji prihodi iz mirovine u odnosu na prihode iz plaće, stoga osoba postaje i financijski ovisna. Dolazi i do gubitaka bliskih osoba što sve rezultira potrebom starijih za potporom obitelji i zajednice. Promjene koje se zbivaju u procesu

starenja zahtijevaju od osobe stalno prilagođavanje slike o sebi. Valja naći ravnotežu i sklad između potrebe da se održi kontinuitet vlastite ličnosti i potrebe da se prihvati promjene.

U literaturi nalazimo različite teorijske koncepte koji pokušavaju objasniti uspješno suočavanje i prilagodbu u procesu starenja.

Knjiga savjeta o iskustvu starenja

Tako primjerice u knjizi "Iskustvo starenja" Despot Lučanin donosi sljedeće postupke za uspješno suočavanje i prilagodbu na promjene u starosti:

- **Budite mentalno aktivni!** Čitajte, razmišljajte, planirajte, rješavajte probleme, križaljke, igrajte zahtjevne intelektualne igre (npr. šah). Nastavite učiti.

U Primorsko-goranskoj županiji model "E-Qalin" upravljanja kvalitetom

Uvodeći model za upravljanjem kvalitetom "E-Qalin" u sve domove Primorsko-goranske županije, pa tako i u Dom "Mali Kartec" Krk, približavamo se modelu četvrte generacije domova gdje, uključivanjem svih stanara i zaposlenika u proces, model omogućuje dostojanstvo kao i zadovoljstvo svima koji žive i rade u takvim ustanovama.

- **Održite tjelesno zdravlje!** Dobro zdravlje povezano je s manjim slabljenjem pamćenja u starijih osoba. Redovito vježbajte!
- **Smanjite opadanje kognitivnih sposobnosti!** Prihvatite činjenicu da će u nekim područjima doći do kognitivnoga opadanja, primjerice u pamćenju. Uspješno starenje ne podrazumijeva uklanjanje toga opadanja, već ublažavanje i prilagodbu.
- **Prilagodite se na rad u mirovini!** Uključite se u aktivnosti koje će vam pružiti zadovoljstvo i koje će vaš um održati aktivnim.
- **Održite mentalno zdravlje!** Održite dobro tjelesno zdravlje jer tjelesni problemi mogu izazvati duševne probleme.
- **Probudite interes za vjeru ili smisao života!** Ako niste vjernik, potaknite u sebi smisao života.

Važnost socijalne mreže

Uspješno starenje utemeljeno je na načinu života kojim se održava zdravo tijelo i um, a tome pomažu navike pravilne prehrane i tjelovježbe te uključivanje u aktivnosti koje predstavljaju izazov. Osim toga, važno je održati i sustav socijalne podrške te novim odnosima s drugim ljudima nadoknaditi one izgubljene kao i održati međugeneracijsku povezanost u svojoj obitelji pozitivnim odnosima s djecom i unucima. Starije osobe koje imaju kvalitetniji kontakt sa svojom socijalnom mrežom (djeca, unuci, srodnici, prijatelji) aktivnije su i zadovoljnije tim odnosima, položajem u društvu i svojim životom. Najveći izvor zadovoljstva, a time i kvalitete života, starijim je osobama osjećaj korisnosti, odnosno doprinos koji mogu pružiti u svojoj sredini.

Mnogi ljudi u starijoj dobi nastavljaju produktivan i djelotvoran život tako da više vremena provode s obitelji i prijateljima te da se bave aktivnostima koje ih vesele. Opadanje funkcija nastoje nadomjestiti ulažući više vremena za učenje novih aktivnosti kao i koristeći se raznim pomagalima. Takve osobe uspješno stare. One su optimistične i prihvaćaju izazove starenja. Za sebe pretpostavljaju da



će biti sposobne prevladati probleme ili živjeti s njima.

Dobro starjeti podrazumijeva sposobnost suočavanja s vlastitim unutarnjim, fiziološkim promjenama i vanjskim socijalnim, a cilj je postići sklad među njima.

Zbog opadanja tjelesnih i psihičkih funkcija starijim ljudima treba pomoći da ostanu samostalni što je duže moguće, s tim da im se, kada je potrebno, pruži odgovarajući smještaj u sredini u kojoj su se navikli živjeti i koju ne žele mijenjati. Iskustvo pokazuje da se starije osobe teže privikavaju na promjene koje iziskuju od njih veći angažman, stoga se teško odlučuju na promjenu sredine.

Smještaj u ustanovu i "kućanske zajednice"

Kada se starije osobe nađu u situaciji da uslijed zdravstvenih, socijalnih ili drugih razloga više ne mogu samostalno skrbiti o sebi ili žive usamljeno, jedno od prihvatljivih rješenja koje im je na raspolaganju jest smještaj u ustanovu. Skrb o starijim osobama u domovima organizirana je tako da im se omogući sadržajan i ugodan život, što sličniji životu u obitelji. Osim skrbi i njege koju dobivaju, za mnoge starije osobe dolazak u dom zna biti bijeg od osamljenosti i izolacije s kojom su se suočavali u sredini u kojoj su živjeli.

Na prilagodbu i kvalitetu života osoba smještenih u ustanovi zasigurno utječe uključivanje u aktivnosti i druženje s ostalim korisnicima. U praksi se pokazalo da veće zadovoljstvo životom u ustanovi iskazuju one starije osobe koje sudjeluju u aktivnostima i druže se s ostalim korisnicima od onih osoba koje nisu aktivne.

Uvjeti života u postojećim domovima organizirani su i prilagođeni onima koji tu žive. Zajednički život starijih osoba u domovima može biti što sličniji životu u obitelji ako su domovi organizirani u manje stambene jedinice tzv. kućanske zajednice po modelu četvrte generacije domova. Koncept rada u "kućanskoj zajednici" usmjeren je na stariju osobu. Ona prema svojim željama i potrebama bira način provođenja svakodnevnice umjesto da joj se nameću sadržaji i programi koji ograničavaju slobodu odlučivanja.

Uspješno starenje

Osoba koja uspješno stari jest ona koja je odlučila ostati aktivna - tjelesno, intelektualno, emocionalno i socijalno, a to podrazumijeva:

- *usvajanje novih navika, tjelesnih i psihičkih*
- *održavanje socijalnih vještina*
- *razvijanje filozofije koja daje smisao cjelokupnom životu*
- *vrednovanje svih ljudi*
- *poticanje vlastitih potencijala*
- *traženje ispunjenja u cijelom životu*
- *uživanje u svakom trenutku života.*

Suočiti se sa starenjem uspješno, značilo bi:

- *vježbati - tjelesno i intelektualno*
- *pravilno se hraniti imati prijatelje*
- *njegovati duh*
- *voditi računa o drugima*
- *činiti kompromise*
- *njegovati smisao za humor osjećati samopoštovanje i dostojanstvo*
- *savladati tehnike opuštanje*
- *voljeti život*

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB RIJEKA



SIGURNOST, ZAŠTITA i pomoć nemoćnima

Piše **Ružica Ninić**,
diplomirana socijalna radnica
voditeljica Odjela za odrasle osobe
Centra za socijalnu skrb Rijeka

Intervencije Centra za starije i nemoćne osobe, u prvom stupnju, odluke su o pravima iz sustava socijalne skrbi i obiteljsko-pravne zaštite te procjene potreba korisnika i planiranje pružanja socijalnih usluga

Starenje i starost te problemi koje nose česta su tema znanstvene literature, a zadovoljenje socijalnih i zdravstvenih potreba starijih osoba temelj je socijalnih politika suvremenih društava, pa tako i hrvatskoga. Povećanje udjela starijega stanovništva u općoj populaciji i produljenje životnoga vijeka dovodi do pojačane potrebe za pružanjem pomoći sve većem broju ljudi starije životne dobi. U Hrvatskoj će tijekom vremena svaki treći stanovnik biti stariji od 65 godina.

Starenjem se mijenjaju potrebe ljudi. Starija osoba definira se u hrvatskom zakonodavstvu kao "osoba u dobi od 65 godina i više", a nemoćna kao "osoba kojoj je prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe". Svaka starija i nemoćna osoba koja zadovoljava zakonske uvjete,

odnosno koja nije u mogućnosti zadovoljiti osnovne životne potrebe (prehranu, stanovanje, smještaj, odjeću, obuću i druge osobne potrebe), prevladati životnu krizu i urediti odnose s članovima obitelji, može očekivati da će dolaskom u Centar za socijalnu skrb dobiti informacije o svojim pravima te o načinu i uvjetima za njihovo ostvarivanje. Ranije su djelatnici u sustavu socijalne skrbi bili manje usmjereni na starije osobe jer je bilo manje starijih osoba u ukupnoj populaciji. Osim toga, obitelji su bile veće, pa su im one mogle pružiti glavninu skrbi.

Centar za socijalnu skrb javna je ustanova čiji je osnivač nadležno ministarstvo iz sustava socijalne skrbi. Centar, u prvom stupnju, odlučuje o pravima iz sustava socijalne skrbi i obiteljsko-pravne

zaštite te temeljem javnih ovlasti procjenjuje potrebe korisnika i planira pružanje socijalnih usluga.

Prava i naknade

Prava u sustavu socijalne skrbi određena su Zakonom o socijalnoj skrbi, Obiteljskim zakonom, Zakonom o zaštiti od nasilja u obitelji i drugim zakonima i pratećim pravilnicima. Prava iz Zakona o socijalnoj skrbi osobito značajna za starije i nemoćne osobe jesu novčane naknade - jednokratna naknada, zajamčena minimalna naknada, doplatak za pomoć i njegu te osobna invalidnina.

Jednokratna naknada priznaje se samcu ili obitelji, koji zbog trenutačnih materijalnih teškoća nisu u mogućnosti podmiriti neke osnovne životne potrebe, uz uvjete

Zbog korone bolje dogovarati prava telefonom, elektronički ili preko članova obitelji

Centar za socijalnu skrb Rijeka osnovan je za područje Rijeke i riječkog prstena - gradova Rijeka, Bakar, Kraljevica i općina Čavle, Jelenje, Kastav, Kostrena i Viškovo. Adresa je Centra za socijalnu skrb Rijeka Laginjina 11a, tel.499101, e-mail; czss.rijeka@css-ri.hr. Zbog mjera i preporuka Kriznoga stožera i Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo vezanih za sprječavanje i suzbijanje bolesti COVID-19 preporučamo starijim i nemoćnim osobama da ne dolaze osobno u Centar, već da elektroničkim putem i telefonski ili uz pomoć članova obitelji, dogovaraju način ostvarenja svojih prava.



i na način propisan Zakonom o socijalnoj skrbi. Zajamčena minimalna naknada priznaje se samcu ili obitelji koji nemaju sredstva za uzdržavanje u visini utvrđenoj Zakonom, a nisu ih u mogućnosti ostvariti svojim radom, prihodom od imovine ili na drugi način. Doplatka za pomoć i njegu novčana je potpora namijenjena osobi koja ne može sama udovoljiti osnovnim životnim potrebama, stoga joj je prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe u organiziranju prehrane, pripremi i uzimanju obroka, nabavci namirnica, čišćenju i pospremanju stana, oblačenju i svlačenju, održavanju osobne higijene kao i zadovoljavanju drugih osnovnih životnih potreba. Doplatka ne može ostvariti osoba koja ima sklopljen ugovor o doživotnom ili ugovor o dosmrtnom uzdržavanju i ako je smještena u ustanovu socijalne skrbi ili kod drugih pružatelja socijalnih usluga, u zdravstvenoj ili drugoj ustanovi, odnosno organiziranom stanovanju. Osobna invalidnina novčana je potpora namijenjena osobi s teškim invaliditetom ili drugim teškim trajnim promjenama u zdravstvenom stanju sa svrhom zadovoljavanja njezinih životnih potreba za uključivanjem u svakodnevni život zajednice i to u slučaju da osobnu invalidninu ne ostvaruje po drugoj osnovi niti ostvaruje pravo na doplatku za pomoć i njegu te ne ostvaruje prihod. Osobna invalidnina za osobu koja ostvaruje prihod utvrđuje se kao razlika između punoga iznosa invalidnine, koji trenutačno iznosi 1.500,00 kuna, i prosječnoga prihoda ostvarenoga u tri mjeseca koja su prethodila podnošenju zahtjeva, s time da se u prihod ne uračunava mirovina do iznosa najniže, odnosno minimalne mirovine ostvarene za 40 godina mirovinskoga staža. Iznos minimalne mirovine utvrđuje Vlada RH i trenutačno iznosi 2.776,80 kuna.

Vještačenje

Da bi se priznalo pravo na doplatku za pomoć i njegu kao i na osobnu invalidninu, potrebno je prethodno utvrditi činjenice u svezi sa zdravstvenim stanjem osobe koja je podnijela zahtjev i to na način da Centar, nakon što zaprimi zahtjev,

osobu upućuje na vještačenje u Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, što je u Rijeci u Lošinjskoj 16. Zavod Centru dostavlja nalaz temeljem kojega Centar odlučuje o priznavanju prava, uz druge zakonom propisane uvjete.

Socijalne usluge jesu: usluga smještaja (u ustanove socijalne skrbi ili udomiteljske obitelji), organizirano stanovanje i pomoć u kući.

Socijalna usluga dugotrajnoga smještaja priznat će se starijoj osobi kojoj je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju i nemoći prijeko potrebna stalna pomoć i njega druge osobe. Socijalna usluga smještaja ostvaruje se kao usluga u ustanovama socijalne skrbi ili udomiteljskim obiteljima. Smještaj se neće priznati osobi koja ima sklopljen ugovor o doživotnom ili ugovor o dosmrtnom uzdržavanju, kojoj pomoć i njegu mogu pružiti članovi obitelji ili se pomoć i njega može osigurati na drugi način. Organizirano stanovanje usluga je kojom se jednoj ili više osoba, tijekom 24 sata dnevno uz organiziranu stalnu ili povremenu pomoć stručne osobe u stanu ili izvan stana, osiguravaju osnovne životne potrebe. Usluga pomoći u kući priznaje se starijoj osobi kojoj je, prema procjeni Centra za socijalnu skrb, potrebna pomoć druge osobe pod uvjetom da pomoć i njegu ne mogu osigurati roditelj, bračni drug i djeca, da nije sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju, da prihod za samca ili prihod po članu obitelji ne prelazi iznos od 300 posto od osnovice (1.500,00 kuna), da se na području prebivališta osobe takva pomoć može osigurati



te da osoba nije otuđila nekretnine ili pokretnine veće vrijednosti u posljednjoj godini od dana podnošenja zahtjeva za priznavanje prava na socijalnu uslugu. Osim navedenih prava i usluga, starije i nemoćne osobe dio svojih prava mogu ostvariti pri jedinicama lokalne samouprave (gradovima i općinama prema mjestu prebivališta) koje su dužne svojim odlukama o socijalnoj skrbi definirati socijalne programe na svom području (subvencije troškova stanovanja, pravo na "košaricu" i sl.).

I na kraju, smatram da starije i nemoćne osobe često nisu upućene u prava koja im pripadaju po zakonu. Često su

zbog nemoći i bolesti izolirane i prepuštene samima sebi, zato nije dovoljno da ih se sjetimo samo prigodno, već bismo u odgoj najmlađih trebali ugrađivati osjećaj poštovanja i odgovornosti za starije i nemoćne. Ono što svatko od nas može jest da u svom poslu pruži najviše što može, da nam čovjek bude na prvom mjestu. To i sama nastojim. U svom radu često se sjetim misli Majke Terezije koja je rekla: "Nije važno kako radiš, već koliko ljubavi unosiš u ono što radiš, koliko to daruješ drugima. Nitko se ne smije od mene udaljiti, a da se ne osjeti sretnijim i boljim."

Stariji i nemoćni česte žrtve obiteljskoga nasilja

Jedan od razloga javljanja starijih i nemoćnih u Centar za socijalnu skrb ili dolaska stručnih radnika k njima, jest pojava nasilja u obitelji. Nasilje u obitelji ne pogađa samo žene i djecu, već su česte žrtve starije i nemoćne osobe. Starije i nemoćne osobe ranjiva su skupina, izložene su negativnim utjecajima okoline. Zakonom o zaštiti od nasilja u obitelji, koji je u primjeni od 1.1.2018. godine, predviđeno je da osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi, kao žrtve nasilja u obitelji, uživaju posebnu zaštitu te se nasiljem, uz tjelesno, psihičko, ekonomsko, smatra i "zanemarivanje potreba osobe s invaliditetom ili osobe starije životne dobi koje dovodi do njezine uznemirenosti ili vrijeđa njezino dostojanstvo i time joj nanosi tjelesne ili duševne patnje".



SOCIJALNI PROGRAM GRADA RIJEKE ZA OSOBE STARIJE DOBI

POTPORA I POMOĆ

kad je najpotrebnije

Piše dr. sc. **Kristina Dankić**, Savjetnica za programe, Grad Rijeka

Činjenica da je svaki peti građanin Rijeke starije životne dobi te da demografski podaci ukazuju na kontinuirano starenje stanovništva, posljedično stavlja tu skupinu stanovništva, sasvim razumljivo, u fokus lokalne zajednice.

Grad Rijeka izrazito je socijalno orijentiran te posebnu pažnju posvećuje zaštiti najranjivijih skupina. Tako se osobe starije životne dobi koje imaju status umirovljenika, a imaju ispodprosječne prihode (mjesečna mirovina do 1.700 kuna), kao i osobe koje zbog raznih okolnosti nemaju nikakav osobni prihod, mogu obratiti Gradu Rijeci za pomoć. U slučaju da nemaju u (su)vlasništvu drugu nekretninu (npr. drugi stan/kuću, kuću za

Grad Rijeka različitim naknadama, potporama i programima pomaže umirovljenike i njihove socijalne potrebe

odmor ili poslovni prostor) i da tromjesečni prosječni prihodi njihova kućanstva nisu viši od 2.875 kn za samca, 3.625 kn za dvočlano kućanstvo, 4.875 kn za tročlano kućanstvo, 6.250 kn za četveročlano kućanstvo (+ dodatnih 875 kn za svakoga daljnjeg člana kućanstva), Grad Rijeka osigurati će im redovitu mjesečnu novčanu pomoć od minimalno 150 kuna (za starije osobe bez osobnoga prihoda), odnosno 200 kuna (za umirovljenike koji žive u višečlanim kućanstvima). Umirovljenici koji žive sami u kućanstvu (samci),

koji su najizloženiji riziku od siromaštva dobit će mjesečnu pomoć u iznosu razlike između mjesečne mirovine i gradskog mirovinskog cenzusa od 1.700 kn (pomoć u iznosu od 200 kn naviše).

Starije osobe koje zadovoljavaju gradske uvjete za dobivanje socijalne pomoći mogu potencijalno koristiti i druge oblike pomoći koji se osiguravaju svim skupinama građana bez obzira na dob. Neki od njih su: podmirenje troškova stanovanja (npr. troškovi centralnoga grijanja, troškovi vode i odvodnje, troškovi plina, troškovi odvoza komunalnoga otpada, troškovi najamnine), podmirenje troškova javnoga gradskog prijevoza, korištenje usluge pomoći u kući, korištenje usluge smještaja i liječenja u Psihijatrijskoj bolnici Lopača, kao i pravo svakodnevno-ga korištenja pučke kuhinje ili korištenje

jednokratnog poklon-bona za nabavu kućanskoga uređaja.

Značajna i pomoć u kući

Stariji sugrađani često ostvaruju pravo na podmirenje troškova stanovanja, a veliku potrebu iskazuju i za uslugu pomoći u kući koju pruža Dom za starije osobe "Kantrida" Rijeka. Ta usluga obuhvaća organiziranje prehrane (nabava i dostava gotovih obroka u kuću), obavljanje kućnih poslova (dostava živežnih namirnica, pomoć u pripremanju obroka, pranje posuđa, pospremanje stana, donošenje vode, ogrjeva i slično, organiziranje pranja i glačanja rublja, nabava lijekova i drugih potrepština i dr.), pružanje pomoći u održavanju osobne higijene (pomoć u oblačenju i svlačenju, u kupanju i obavljanju drugih higijenskih potreba) i obavljanje drugih svakodnevnih potreba. Grad Rijeka podmiruje troškove te usluge za osobe kojima je zbog starosti, tjelesnoga, mentalnoga, intelektualnoga ili osjetilnoga oštećenja ili trajnih (iznimno i privremenih) promjena u zdravstvenom stanju prijeko potrebna pomoć druge osobe, ako ostvaruju pravo na osobnu invalidninu ili su prihodi njihova kućanstva niži od gradskog cenzusa prihoda. Uvjet je da im pomoć ne mogu osigurati roditelj, bračni drug, izvanbračni drug, životni partner i djeca, odnosno država (temeljem rješenja Centra za socijalnu skrb Rijeka) ili druga osoba (temeljem ugovora o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju), te ako nisu otuđili nekretnine u posljednjih



godinu dana od dana traženja pomoći.

Osim skrbi o onim najugroženijima u materijalnom smislu, Grad Rijeka ulaže napore u očuvanje uključenosti starijih osoba u društvenu zajednicu. Zahvaljujući potpori Grada Rijeke, stariji se građani mogu besplatno ili uz minimalnu naknadu uključiti u različite programe ili koristiti usluge ustanova i udruga koje djeluju na području grada. Učlane li se u Maticu umirovljenika grada Rijeke, mogu svakodnevno konzumirati obrok (ručak) po izuzetno povoljnoj cijeni. Usluga je namijenjena onima koji nisu u mogućnosti svakodnevno samostalno pripremati topli obrok. Korisnici ove usluge većinom

su samci ili članovi dvočlanih starijih kućanstava koji žive u teškim socijalnim uvjetima (imaju mirovinu nižu od 2.500 kuna mjesečno), a često su bolesni i nemoćni ili nevješti kuhanju.

Cjeloživotna edukacija

Starije osobe u našem gradu imaju i mogućnost cjeloživotne edukacije pri Sveučilištu za 3. dob koje djeluje u okviru Sveučilišta u Rijeci. Polaznici toga neformalnog oblika obrazovanja stječu znanja iz različitih područja kao što su, primjerice, ekonomija, psihologija, medicina, povijest ili umjetnost. Predavači su sveučilišni nastavnici iz različitih znanstvenih područja, a edukacije se organiziraju dva puta godišnje u trajanju od po 20 školskih sati.

Grad Rijeka nastoji starijim građanima pokazati da je uz njih kada ih zateknu nepovoljne životne okolnosti. Pored toga, u Gradu Rijeci uvažavaju se sve izraženije potrebe starijih osoba za fizičkim, mentalno i socijalno aktivnim načinom života i stvaraju uvjeti koji ih na to potiču. Socijalna podrška uže i šire okoline, ali i očuvana samostalnost preduvjeti su dostojanstvenoga života i osjećaja zadovoljstva u starosti, stoga su to i ciljevi kojima zajedno sa starijim osobama stremimo u Rijeci.

Klubovi umirovljenika i njihovi posebni programi

Tijekom dana starije osobe mogu posjećivati neki od šesnaest klubova umirovljenika i starijih osoba koji su smješteni u raznim dijelovima grada da bi bili dostupni što većem broju osoba. To su svojevrsni dnevni boravci osoba starije životne dobi u kojima se sastaju s vršnjacima, u kojima mogu pročitati dnevni tisak, pogledati TV, pristupiti internetu, igrati društvene igre (šah, tombola, karte i sl.), ali i naučiti nešto novo na predavanjima i radionicama. Osim toga, svaki klub nudi određene posebne programe, ovisno o interesu članova (rekreacija, umjetničko izražavanje, zbor i sl.). Svaki klub ima (geronto)domaćicu koja za članove priprema tople i hladne napitke po povoljnoj cijeni i brine se za čistoću prostorija i kućni red. Klubovi imaju oko tri tisuće članova.

Osim u klubovima, starije osobe mogu besplatno vježbati tijekom cijele godine i u Udruzi "Joga u svakodnevnom životu".

GRADSKO DRUŠTVO CRVENOGA KRIŽA KRK



PROGRAM "POMOĆ U KUĆI" NEZAMJENJIVA podrška starijima

Piše **Marijana Jakominić**
ravnateljica GDCK Krk

Gradsko društvo Crvenoga križa Krk provodi program "Pomoć u kući" od 2011. godine uz financijsku pomoć svih krčkih lokalnih jedinica i osam zaposlenih djelatnika (sedam gerontodomačica i jedan medicinski tehničar) koji skrbe o 130 korisnika.

Dana 15. svibnja 2014. godine Primorsko-goranska županija, Upravni odjel za socijalnu politiku i mlade, donosi Rješenje, licenciju o ispunjavanju minimalnih uvjeta za pružanje socijalnih usluga. Na osnovu navedenoga Rješenja dana 9. srpnja 2014. godine Ministarstvo socijalne politike i mladih izdaje uvjerenje.

Program "Pomoć u kući" izvaninstitucionalni je oblik pomoći namijenjen odraslim i starijim osobama koje se nalaze u socijalno-zaštitnoj potrebi, koje samostalno ne mogu udovoljavati osnovnim

Stupanj humanosti društva određuje se razinom brige prema svakom pojedincu, a posebno prema građanima starije životne dobi, jer njihova kvaliteta življenja ovisi o razvijenosti i dostupnosti različitih socijalnih usluga

životnim potrebama.

Transformacija obitelji, promijenjena uloga žene u obitelji, promjena radnoga vremena, migracije mlađih naraštaja samo su neki od razloga zbog kojih raste broj samačkih, staračkih kućanstava, a članovi obitelji sve teže skrbe o svojim starijim članovima.

Nužan razvoj lokalnih servisa i usluga

Nužno je stoga, razvojem servisa i usluga na lokalnoj razini podržati obitelj i ohrabriti obiteljsku solidarnost. Posebnu pozornost potrebno je posvetiti i dati prioritet onim starijim osobama koje žive same. Sve te osobe žele svoju starost

provesti u primarnoj obitelji, u poznatom okruženju što je humano i opravdano. Time se smanjuje broj osoba koje se zbrinjavaju institucionalno, što je daleko skuplji vid zbrinjavanja.

Program se provodi s ciljem pružanja raznih oblika pomoći osobama treće životne dobi koje žive u izrazito složenim uvjetima (socijalne, materijalne, stambene prilike, dislociranost korisnika). Prije svega namijenjen je samostalnim samačkim domaćinstvima koja su vrlo često socijalno izolirana te nemaju bližnje ili daljnje rodbine koja bi mogla preuzeti skrb o njima. Ono što je najvrednije, provođenje ovoga programa mnogim korisnicima bitno olakšava svakodnevni život u

vlastitom domu.

Stupanj humanosti društva određuje se intenzitetom preuzimanja brige i pozitivnih stavova prema svakom pojedincu, a posebno prema građanima starije životne dobi, dok kvaliteta življenja starijih osoba ovisi o razvijenosti i dostupnosti različitih socijalnih usluga kojima se zadovoljavaju njihove potrebe. Provođenje ove vrste programa opravdano je i poželjno jer samo tada možemo očekivati da će starije osobe u vlastitom domu živjeti dulje, kvalitetno i dostojanstveno.

U Gradskom društvu Crvenoga križa Krk vodi se dokumentacija o redovitom praćenju psihofizičkoga stanja korisnika, o obavljenim uslugama, o potrebama korisnika i slično.

Zahvalni smo Gradu Krku koji je prepoznao naš rad i naše potrebe te nam donirao osobno vozilo kako za obavljanje poslova programa "Pomoć u kući", tako i za cjelokupni rad Gradskoga društva Crvenoga križa Krk.



Oblici pomoći

S ciljem poboljšanja kvalitete života korisnicima pružamo sljedeće usluge:

- *obavljanje kućnih poslova (nabava živežnih namirnica, pomoć u pripremanju obroka, pranje posuđa, pospremanje stana, donošenje vode, ogrjeva i slično, organiziranje pranja i glačanja rublja, nabava lijekova i drugih potrepština)*
- *održavanje osobne higijene (pomoć u oblačenju i svlačenju, u kupanju i obavljanju drugih higijenskih potreba, zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba)*
- *mjerenje tlaka i šećera – medicinski tehničar/ fizioterapeut razgovori s korisnicima programa.*

Korisnike programa naše gerontodomačice obilaze onoliko koliko je potrebno (jednom tjedno, neke dva puta, a one kojima je potrebno najviše pomoći, i po tri puta svakoga tjedna).

Istinska smislenost i vrijednost ovog plemenitog programa kojim se

posredstvom angažiranih gerontodomačica skrbi i pomaže starijim otočanima u njihovim domovima posebno dolazi do izražaja kada se opasnost od širenja koronavirusa proširila i na naše područje, postalo i najteže funkcionirati, kada je naročito starijim osobama – najranjivijoj i oboljenoj najizloženijoj skupini našeg društva.

Njih osam i u normalnim okolnostima imaju pune ruke posla, a trenutno je pred njima i dodatni izazov brige da kojim slučajem ne prenesu virus na korisnike, stoga djelatnici tog problematiki poklanjaju posebnu pažnju te sukladno uputama struke slijede sve epidemiološke mjere. Sigurni smo da je ovo što i kako radimo najbolja i najviša razina brige koja se tim osobama u ovakvim okolnostima može pružiti u njihovu domu. A ono što je dobro, kvalitetno i korisno i u "normalnim" vremenima, u ovakvoj je izvanrednoj situaciji još i vrednije.

U vrijeme koronavirusa gerontodomačice su starijima i nemoćnima veza sa svijetom.

Program je trebalo prilagoditi u cilju očuvanja zdravlja preko stotinu

korisnika kojima smo u novim okolnostima priključili i sve ostale kojima je pomoć bila potrebna, a da nisu korisnici programa.

Naše gerontodomačice, osim o redovnim zadaćama, sada se još moraju brinuti i o svim preventivnim mjerama koje podrazumijevaju korištenje zaštitnih odijela, rukavica, maski i ostalih zaštitnih elemenata s kojima im nije jednostavno raditi.

Njih osmoro, osim posjeta i opskrbe, odradilo je i važan posao u distribuciji zaštitnih sredstava velikom broju mještana koji su zbog starije životne dobi najugroženiji od bolesti COVID-19.

Svi korisnici programa "Pomoć u kući" dobili su po 30 zaštitnih maskica i sredstva za dezinfekciju ruku. Naša je želja da nitko na ovom otoku ne ostane gladan, žedan, bez lijekova, u hladnome i bez osnovnih sredstava za brigu o svojem zdravlju.

Ovim programom želimo da starije osobe – korisnici programa što kvalitetnije i duže ostanu u vlastitom domu, u njima poznatom okruženju.

U PANDEMIJI BOLESTI COVID-19



STARIJE OSOBE POSEBNO pogođene

Piše **Natali Mičić**, mag. med. techn.

Nakon što je Svjetska zdravstvena organizacija u ožujku 2019. godine proglasila pandemiju bolesti COVID-19 došlo je do javnozdravstvene krize diljem svijeta. Broj zaraženih i umrlih povećavao se iz dana u dan te su posebno bile pogođene starije osobe. Razvitak težega oblika bolesti, češće hospitalizacije, kao i veća stopa smrtnosti, pa uvođenje mjera poput socijalne distance, izolacije, uz slabiji dotok informacija, neznanje u rukovanju modernim uređajima, dezinformacije, nemogućnosti odlaska liječniku, nemogućnosti socijalnoga kontakta s obitelji kod starijih osoba smještenih u domove ili bolnicu i niz drugih problema sa zdravljem koji su od ranije postojali - sve se to značajno odrazilo na mentalno zdravlje starije populacije. Starije osobe posebno su ranjiva skupina, često već narušenoga

Starije osobe posebno su ranjiva skupina, često već narušenoga i tjelesnoga i mentalnoga zdravlja

i tjelesnoga i mentalnoga zdravlja. Iako je većina osoba iznad 70 godina informatički dovoljno pismena da se znaju koristiti mobilnim telefonima i računalima, postoji dio populacije kojima je to velika nepoznanica. Unatoč tomu što je prvoj skupini dostupan izvor informacija, te informacije mogu za njih biti zbunjujuće, zastrašujuće, a posebice je ponekad teško zaključiti što je potpuna istina. Drugoj skupini potrebna je pomoć mladih, da im se objasni što se događa njima razumljivim jezikom te da im se objasni važnost pridržavanja epidemioloških mjera. Potrebno je sve svoje starije članove obitelji informirati o onome

što se događa, na način kako bi to potpuno razumjeli u okviru svojih mogućnosti, te im na taj način smanjiti tjeskobu i stres.

Većina starijih osoba i inače živi sama te ih je pandemija dodatno izolirala od obitelji i društva. Životni vijek produžio se i starije osobe su u boljoj formi nego nekada. Većina ih je aktivna, uključeni su u klubove umirovljenika, družu se, odlaze na putovanja te si na taj način kvalitetno organiziraju vrijeme.

U dobnoj skupini od 60 do 80 godina mala je potreba za njegom te ta potreba nastaje uglavnom nakon 80. godine. Bez obzira na to, nisu svi jednako prilagodljivi na nove situacije poput pandemije koja može ozbiljno ugroziti njihovo zdravlje, život, kao i zdravlje njihovih bližnjih. U jednom se trenutku dogodio prodor virusa u domove za starije i nemoćne osobe te su se domovi morali potpuno zatvoriti za posjete što je uzrokovalo dodatni

stres starijima i obiteljima, osobito onima koji svoje bližnje nisu više vidjeli, jer su zbog posljedica koronavirusa umrli.

Korona, novi izazovi svima

Za vrijeme pandemije utrostručio se broj ljudi sa stanjima anksioznosti i depresije. Nisu samo pogođeni stariji, nego i mladi, koji se brinu za egzistenciju i socioekonomski status sebe i svoje obitelji, a strah od gubitka posla postao je svakodnevni stresor. Stres, tjeskoba i strah uvukli su se u sve dobne skupine, a stariji su se nenadano susreli s novim izazovima s kojima se treba nositi.

Potrebno im je i objasniti da nisu zaboravljeni, nego zbog očuvanja njihova zdravlja kontakte treba svesti na minimum. Najmlađi pohađaju kolektive (vrtići, škole), djeca starijih su zaposlena, i to je previše kontakata što može ugroziti zdravlje starijega člana obitelji. Valja im objasniti da je svakako bolje biti u sigurnosti svoga doma nego u bolnici; dati im ideje čime da si obogate svakodnevnicu, npr. rješavanjem križaljki, čitanjem knjiga i opuštajućih magazina, gledanjem serija, kratkim šetnjama. Loše vijesti valja svesti na minimum. Jednom dnevno sasvim je dovoljno biti informiran o novim događanjima u vezi s pandemijom. Neki stariji prakticiraju jogu, vježbe opuštanja i disanja. Općenito je poželjno da se bave aktivnostima koje ih okupiraju, a ujedno vesele i opuštaju. Nastaviti sa svojom svakodnevnom rutinom iznimno je važno, redovito uzimati propisane lijekove, a pritom si dan obogatiti nečim novim. Prepustiti se samo negativnim mislima, pratiti cijeli dan loše vijesti, broj oboljelih i umrlih, slušati tračeve i dezinformacije, nikako ne ide u prilog očuvanju mentalnoga zdravlja. U Republici Hrvatskoj od početka pandemije nije bilo problema s distribucijom lijekova za kronične bolesnike. Zdravstveni sustav u jednom je trenutku bio preopterećen, no svi su potrebiti dobili pomoć. Širenje je panike putem medija za starije osobe samo kontraproduktivno. U svakoj zajednici postoje i službe koje pružaju stručnu psihološku pomoć te se po potrebi stariji i njima mogu obratiti za savjet.

Podrška i kontakt osobito važni

Da bi se starijoj populaciji olakšala izolacija, bitna je podrška obitelji i prijatelja. Potrebno je svakodnevno s njima biti u kontaktu, čuti se telefonski, educirati ih kako obaviti videopoziv, dostaviti im potrebne namirnice i lijekove, a sve sa svrhom da shvate da nisu napušteni i da pandemija neće zauvijek trajati.



PSIHOLOŠKI IMUNITET

OTPORNOST NA STRES, VJEŠTINA koja se uči



Piše **Petar Radaković**, dr. med.
specijalist hitne medicine

Hoćete li se izboriti s pritiskom ili ćete izgubiti živce, često zavisi od toga kakav vam je psihološki imunitet – otpornost prema onome što život donosi. Naučite sami sebi pružiti zaštitu, jer moguće je ovladati stresnim situacijama i iz njih izaći zdraviji i jači.

U današnje vrijeme, kada većina ljudi neprestano osjeća napetost, važnije je nego ikad razvijati i jačati otpornost na stres. Svakodnevni izazovi u svim segmentima života dovode često i do ozbiljnih stresogenih stanja koja mogu imati negativan učinak na organizam i psihi. Nisu svi ljudi podjednako osjetljivi na stres i frustracije. Teške okolnosti neke ljude oplemene i ojačaju, a na druge djeluju pogubno. Neki se ljudi znaju dobro nositi s nedaćama i traumama, poviju leđa pod teretom i on ih ne slomi.

Psihološka otpornost ili imunitet ključna je osobina koja nam pomaže da se povratimo nakon nekoga traumatičnog događaja, ali i da se mentalno pripremimo za sve što dolazi, da se bolje prilagodimo novonastaloj situaciji

Nemoguće je pobjeći od stresa, ali možemo razviti vještine koje će nam pomoći da se uspješno nosimo sa životnim problemima. Psihološka otpornost ili imunitet predstavlja kapacitet (sposobnost) za adaptaciju i napredak, bez značajnih posljedica usprkos izazovima i stresu, a to čini razliku među ljudima kada se nađu u teškim situacijama. Neke iznenadne promjene i situacije slamaju pojedine ljude, a oni koji su izrazito otporni prilagode se i napreduju. To su ljudi koji čak i kad se suoče s nekim gubitkom, s lošom financijskom situacijom, bolestima, razvodom, otkazom na poslu koriste sve svoje resurse i vještine da se što bolje prilagode

novonastaloj situaciji, znaju kontrolirati svoje emocije i ponašanje za vrijeme krize, uspijevaju zadržati pozitivan stav i ne dopuštaju da ih problemi preplave.

Psihološka otpornost ili imunitet ključna je osobina koja nam pomaže da se povratimo nakon nekoga traumatičnog događaja, ali i da se mentalno pripremimo za sve što dolazi, da se bolje prilagodimo novonastaloj situaciji, da pronademo konstruktivno rješenje problema i umanjimo posljedice te da ponovo budemo sretni i uspješni. Psihološki imunitet, kao i fizički, čuva naše zdravlje od različitih bolesti i mora se održavati i jačati da bismo stekli otpornost prema onome

što nam život donosi. Neki ljudi u veoma teškim okolnostima mogu ostati tjelesno i mentalno zdravi. Može se ovladati stresnim situacijama. Postoje situacije i okolnosti koje se ne mogu kontrolirati i mijenjati, ali svatko od nas može odlučiti kako će se nositi s novonastalom promjenom. Kako doskočiti svakodnevnoj tenziji koja na duže staze može dovesti do najtežih bolesti?

Ključne osobine koje pomažu

Hoćete li se izboriti s pritiskom ili izgubiti živce, zavisi od toga koliko ste otporni. Otpornost je vještina, sposobnost koja se uči, vježba i razvija. Ona obuhvaća emocionalnu inteligenciju (svijest o vlastitim vrlinama i nedostacima, emocijama i reakcijama), aktivan pristup u radu na sebi, samokontrolu, racionalno rješavanje problema, sposobnost da se kontroliraju emocije, visoko samopouzdanje i samoeфикаsnost, nezavisnost (mogućnost da se oslonite na sebe), inicijativu (kreiranje rješenja problema), optimizam, povezivanje s drugim ljudima i socijalne vještine, nizak prag perfekcionizma i humor (svaka situacija postaje lakša, ako u njoj vidimo duhovitu stranu), sklonost da uspjeh pripisujemo vlastitim kvalitetama, a neuspjeh vanjskim okolnostima, da krizu ne promatramo kao problem koji je nemoguće riješiti (svaki problem ima rješenje). Rješavajte probleme bez panike, sagledajte širu sliku problema, prihvatite da su promjene sastavni dio

života, imajte vjeru u svoje sposobnosti, učinite korake koji će vas dovesti do cilja, svakoga dana njegujte pozitivnu sliku o sebi, čuvajte nadu i optimizam, ovladajte svojim mislima, emocijama i načinom razmišljanja (razvijajte emocionalnu inteligenciju). Važno je uočiti koje situacije u nama pokreću stresnu reakciju kao i načine koji nam pomažu da se smirimo (šetnja, tjelesna aktivnost, razgovor s prijateljima...). U sastavu emocionalne inteligencije je i komunikacija s drugima na način koji pomaže smanjivanju napetosti i stresa. Ljudi koji su visokootporni imaju pozitivnu sliku o sebi, ne doživljavaju se žrtvom neke situacije ili okolnosti, već vjeruju da mogu prebroditi loše razdoblje. Oni osjećaju tugu, bol i stres, ali se bore s njima i smatraju da su negativne emocije sastavni dio života i ne daju im da prevladaju nad pozitivnim emocijama. Oni znaju kako nevolju promijeniti u priliku za napredovanje.

Vještine za rješavanje problema

Istraživanja su pokazala da samopouzdanje ima važnu ulogu u borbi sa stresom i oporavkom od teških događaja. Zato se sjetite svojih jačih strana i svojih dostignuća, jer povjerenje u vlastite sposobnosti i pozitivan stav omogućuju nam da se osjećamo sigurno i da budemo vrlo otporni u borbi protiv stresa i u kriznim situacijama. Samoučinkovitost (vjerovanje u svoju sposobnost uspjeha)

Perfekcionizam i previsoki ciljevi povezani s tjeskobom

Perfekcionizam možda ne zvuči kao loša navika, ali je usko povezan s tjeskobom. Nijedna situacija ili odluka nikada ne može biti apsolutno ispravna pa će težnja savršenstvu ili previsokim ciljevima povećati svakodnevni stres.

je vještina koja nam pomaže da se učinkovito nosimo s novonastalom situacijom, a možemo je postići tako što ćemo se koncentrirati na unutrašnju snagu i time lakše zadržati emocionalnu ravnotežu i povećati otpornost na stres. Ljudi koji imaju visoku samoučinkovitost uče iz svojih grešaka i odlučni su uspjeti. Ako se ne brinemo dovoljno o sebi, psihički imunitet pada, postajemo nezadovoljni, preopterećeni, preplavljeni stresom. Ako uvijek kasnimo i često griješimo, bit ćemo pod stresom kao i kada pretjerujemo u tome da sve bude savršeno i svaki detalj na svome mjestu.

Jedna od najbitnijih zajedničkih karakteristika otpornih ljudi jest vještina rješavanja problema. Uočavajući i povezujući važne pojedinosti, rješavaju situacije na pozitivan i konstruktivan način. Ako samo čekamo da problem nestane sam od sebe, to će samo produljiti krizu. Zato odmah počnite raditi na njegovu rješavanju, ne pokušavajući se koristiti istim načinom razmišljanja koji je i doveo do problema. Umjesto paničnoga, anksioznoga ili negativnoga pristupa uvježbajte fleksibilnost u razmišljanju, eksperimentirajte različitim strategijama i nađite najlogičniji način pomoću kojega ćete lakše riješiti problem. Sagledajte problematičnu situaciju s više strana i podijelite problem s prijateljima i obitelji. Izradite svoj osobni plan otpornosti na stres, postanite bolji organizator, planirajte sve svoje obaveze i odredite prioritete. Osobe koje se uspješno suoče sa stresom mogu kasnije u životu postati otpornije na nove izazove.

Optimisti su otporniji

Važan je činitelj otpornosti održavanje pozitivnoga stava, jer optimisti se, za razliku od pesimista, lakše oporavljaju od problema, ne krive sebe za neuspjeh, već u tome vide priliku da nešto poprave i nauče. Pesimisti krivnju svaljuju na sebe, što ih još više unazađuje. Negativno razmišljanje loša je navika jer nam odnosi energiju i motivaciju. Potrebno je njegovati pozitivne misli i pozitivna osjećanja (smirenost, ljubaznost, zahvalnost, radost) jer ona unapređuju psihološki imunitet i razvijaju otpornost na različite izazove. Treba zadržati osjećaj za humor u okolnostima koje izazivaju stres i imati pozitivan stav prema životu, radovati se budućnosti i očekivati pozitivne promjene. Tako postajemo otporniji, lakše se obnavljamo i premošćujemo situacije koje predstavljaju izazov, a to znači da razumijemo da su teškoće prolazne i da smo usvojili vještine i sposobnosti za borbu s izazovima s kojima se suočavamo. Optimističan pogled na svijet čini da vidimo dobre stvari u životu i nastavljamo dalje u teškim situacijama, a usmjeravanje na budućnost dio je oporavka nakon teških događaja.

ŽENSKI "BULLYNG"

KULTURA SKRIVENE agresije

Razvijanje asertivna ponašanja, učenje prepoznavanja važnosti vlastitoga ponašanja, a ne njegovo potiskivanje u slučaju gnjeva, uzrujnosti, straha, ljutnje, tuge, bespomoćnosti, omogućava da se ono može kontrolirati, u suprotnom se razvija skrivena agresija i autoagresija s dugoročnim posljedicama po život, partnerstvo, veze

Piše **Nina Vela Vrabec**, dipl. socijalna pedagoginja

"...još uvijek ne znam zašto mi je sve to učinila. Prvo je prošaptala nešto o meni mojoj najboljoj prijateljici, koja je ubrzo nakon toga prosudila da će biti mnogo sretnija ako se bude igrala s drugim djevojčicama. Kada smo nakon škole otišle na sat plesa u lokalni društveni dom, Abby je okupila sve moje prijateljice oko sebe i nagovorila ih da pobjegnu od mene. Trčala sam za njima po kazališnoj dvorani društvenog doma, zadihana i izbezumljena, dok su mi se oči naprezale u iznenadnoj tmini. Dan za danom, stajala sam u praznim i slabo osvijetljenim hodnicima, na stubištima, na parkiralištima. Sjećam se kako sam na svim

tim mjestima stajala potpuno sama. Tijekom kasnih poslijepodneva, prije večere, plakala sam pred svojom majkom dok je ona kuhala. Tuga me potpuno savladala i bila sam uvjerena da sam jedina djevojčica koja je ikad upoznala takvu tugu". "Ženski bullying - skrivena kultura agresije djevojaka prema djevojkama" - R. Simmons.

Čežnja za pripadanjem i povezivanjem

Prisjetite se svoga odrastanja! Je li vas ikada mučila ili zadirkivala druga djevojčica? Je li to činila ambiciozna odlikašica uzornoga ponašanja? Kako ste se tada osjećali? Tko vam je bio podrška? Jesu li ti događaji utjecali na vaš život? Kako?

U knjizi "Najbolji prijatelji, najgori

neprijatelji: razumijevanje društvenog života djece" M. Thomapson i dr. ističu da svako dijete tijekom odrastanja treba:

- povezivanje s drugima
- priznanje i uvažavanje
- dokaz moći koji dobiva družeći se s drugom djecom.

Zbog čežnje za pripadanjem i povezivanjem djeca stvaraju prijateljstva. Istovremeno, potreba za stjecanjem priznanja i uvažavanja kao i potvrda moći nerijetko potiču neprijateljski duh i konflikte među djecom.

U ostvarivanju tih važnih faktora odrastanja postoje razlike između dječaka i djevojčica, muškaraca i žena. Često se od djevojčica/žena, kojima je također urođena potreba za priznanjem, uvažavanjem i afirmacijom, očekuje da sazriju kao "brižne majke" - slatke, tankoćutne i nježne, koje uvijek pružaju bezuvjetnu ljubav i brigu svojoj obitelji. Od njih se očekuje da potiskuju ljutnju i gnjev te ih se potiče na šutnju i trpljenje. Istovremeno, dječake se ohrabruje da se odvoje od svojih majki te da se afirmiraju iskazujući svoju tjelesnu moć. Ne jednom može se čuti kako

roditelji svom djetetu govore: "Dječaci ne plaču, djevojčice se ne tuku!" ili: "Nemoj biti curica!" ili: "Budi muško!"

Ženski otvoreni konflikt, odnosno urođena agresivnost (ljutnja, bijes i gnjev) usmjeravaju se na neizravne, netjelesne i prikrivene oblike. Stoga djevojke koriste uvredu, isključivanje, ogovaranje, izolaciju, vrijeđanje i manipuliranje ne bi li nanijele psihološku bol žrtvama koje su izabrale za dokazivanje moći stječući na taj način priznanje i uvažavanje. Da bi u tome bile uspješne, koriste prijateljsvo i intimu: "Prijateljstvo je oružje, a šutnja moćna hrana, gnjev je rijetko artikuliran, a prijateljstvo minsko polje koje se aktivira bez prethodnoga upozorenja; iza fasade ženske intime leži područje kojim se putuje potajno." (R. Simmons).

Žensku agresivnost teže je otkriti

Na tom putu, koristeći intimu i tajne kako bi zadovoljile potrebu za pripadanjem i povezivanjem, ali i nadmoć uz gnjev (koji je s intimom isprepleten), teže je detektirati postojanje agresije zbog čega je šteta veća i dublja te ostavlja bolne i teške posljedice na žrtvu i njezine buduće odnose. U skrivenoj kulturi agresije djevojke se bore govorom tijela i perfidnim odnosima.

Postoji li poveznica između djevojačkoga ponašanja utemeljenoga na ženskom "bullyingu" u djetinjstvu s promjenama ponašanja u adolescenciji, niskim samopouzdanjem i samopoštovanjem kao i opetovanim traumama nasilja u ljubavnim vezama? Je li vjerojatno da, zbog dugotrajnoga straha i gnjeva, žrtva postane zlostavljačica?

Trpe nasilje, ali i same zlostavljaju

Postoje proturječnosti i nerazumijevanja u svezi s djevojačkim ponašanjem (djevojke su zatvorene, djevojke su manipulatorice, djevojke ciljaju ondje gdje si najslabija, rade to iza leđa, s dečkima znaš na čemu si), stoga se djevojčice osjećaju sigurnije među dječacima.

Obavijene mistikom, u skrivenoj kulturi ženske agresije, formiraju se:

Djevojke odgojem udaljene od artikuliranja agresije

Podcjenjujući i ignorirajući žensku agresiju, nazivajući je "uobičajenim stvarima koje djevojke čine", ili "prirodnom fazom u razvoju djevojaka", djevojke se obmanjuju važnošću ovih oblika i udaljava ih se od pravovaljane artikulacije agresije (bilo prema sebi ili drugima, odnosno agresije u tranziciji od autoagresije do agresije). Djevojkama je otežan put prepoznavanja, suočavanja i pronalaženja zdravih načina nošenja u konfliktnim odnosima s vršnjakinjama jer ne posjeduju vještine da prepoznaju i razriješe konflikte.

- djevojke/žene koje trpe nasilje (koje su nerijetko i žrtve prikrivenog obiteljskog nasilja)
- djevojke/žene koje se, trpeći nasilje, s vremenom pretvaraju u zlostavljačice
- djevojke/žene zlostavljačice.

Nastavljajući svoj "intimni gnjev" prema sebi ili drugima, kasnije u partnerskom odnosu, u roditeljstvu, moguće i šire, oblikuju svoj profesionalni i životni identitet.

Autoagresija djevojaka potihlo pluta ispod dosega "radara" učitelja, roditelja i drugih stručnjaka ostavljajući duboke i trajne posljedice te ne čudi činjenica porasta svih oblika nasilja. Pritisak javnosti usmjerava se na parcijalne djelove nasilja, izravne/tjelesne, čime se potencira osjećaj nepravde (ako u istom odnosu nasilnik koristi neizravne oblike nasilja koji su teže dokazivi) i ne doprinosi se učinkovitosti smanjivanja nasilja, već upravo suprotno.

Istome doprinosi nedovoljna suptilnost da se prepozna različitost i opasnosti ovih neizravnih agresivnih i autoagresivnih obrazaca ponašanja među djevojkama/ženama sugerirajući da se najopasnija agresiju događa među dječacima u obliku tjelesnoga nasilja, pri čemu su članci, preventivni programi, mediji i šire usmjereni prema prepoznavanju i sprječavanju ovih oblika nasilja, koji su moguća reakcija na neizravne oblike nasilja.

Javna je tajna da djevojke u značajnijoj mjeri provode psihološko nasilje (neizravno), dok su muškarci prisutniji kao počinitelji tjelesnoga nasilja (izravnoga). Posljedično, i zakonska regulativa posredno pogoduje lakšoj prepoznatljivosti i mjerljivosti izravnoga/tjelesnoga nasilja,

izricanjem kaznenih i prekršajnih mjera što općenito ne doprinosi smanjivanju nasilja. Usmjeravajući se na prepoznatljive oblike, zaobilazi se sveprisutnost psihološkoga zlostavljanja koje se pojavljuje u najrazličitijim oblicima (manipulatorice, otuđivačice ili zataškivačice, žrtve koje ne progovaraju).

Tek u posljednjih trideset godina počelo se govoriti o specifičnim istinama ženskih života i postojanju skrivene kulture agresije djevojaka prema djevojkama. Epidemija je specifična i destruktivna, s dugogodišnjim dubokim posljedicama.

Svijet koji priznaje postojanje skrivenih kulture agresije među djevojkama ne samo da daje djevojkama snagu za obračunavanje s konfliktom, nego i snagu za definiranje veza (partnerskih) na nov i zdraviji način. Djevojke uče da veza s drugom osobom predstavlja opciju koju bira, a ne obavezu i "teret" te da konflikt nije povreda odnosa, već rezultat normalne veze, štoviše vještina koju se može kultivirati. Razvijanje asertivna ponašanja, učenje prepoznavanja važnosti vlastitoga ponašanja, a ne njegovo potiskivanje (gnjev, uzrujnost, strah, ljutnja, tuga, bespomoćnost) omogućava da se ono može kontrolirati.

Djevojke bi mogle prihvatiti djevojačko zlostavljanje kao bolan događaj, ne kao potkopavanje osobnoga identiteta. Tada bi i roditelji i učitelji, prema alternativnim agresijama mogli razvijati strategije, suočavati se s mogućim posljedicama, u konačnici stvarati pravedniji sustav prema svim počiniteljima nasilja, izravnim i neizravnim, uzrocima i posljedicama; mogli bi imati dovoljno samopouzdanja da adekvatno štite djecu jer je: "Sretan pojedinac, sretno društvo."

PREHRAMBENI FENOMEN

ORTOREKSIJA
nervoza

Ortoreksija je sve raširenije stanje kada su ljudi pretjerano fiksirani na "ispravne" i zdrave, vrlo restriktivne i opsesivne obrasce prehrane te na izbjegavanje brojnih namirnica

Pišu **Ena Malašević**

Barbara Malašević, mag. nutr. clin.

Zdravi način prehrane i postizanje fizičke forme zajednički su ciljevi koji mnogi ljudi dijele. Međutim, neki ljudi te ciljeve dovode do toliko nezdrave krajnosti koja postaje destruktivna opsesija koja se naziva ortoreksija nervoza ili jednostavno ortoreksija. Ortoreksija nervoza poremećaj je prehrane u nastajanju, a sve je raširenija u razvijenim zemljama, iako u ovom trenutku nije službeni poremećaj u prehrani. To je stanje koje svake godine privlači sve više pozornosti stručnjaka za prehranu i zdravstvenih djelatnika. Ključna je značajka ortoreksije nervoze ekstre-

mna fiksacija na pravilnu, "ispravnu" prehranu čija je karakteristika vrlo restriktivna prehrana, ritualni obrasci prehrane i izbjegavanje konzumiranja svih namirnica za koje vjeruju da su "nečiste".

Pojam "ortorexia nervoza" 1996. godine predložio je kalifornijski liječnik Steven Bratman, a potječe od grčkog "ortho" i "orexi" što znači ispravan i apetit, tj. ispravan apetit. Trenutačno ortoreksija nervoza nema službeno priznati dijagnostički kriterij ili protokol liječenja, a među stručnjacima se vodi rasprava o tome treba li ortoreksiju nervozu smatrati samostalnim poremećajem ili jednostavno varijacijom drugih mentalnih zdravstvenih stanja (poput anoreksije nervoze ili

Tipične značajke

Neke od tipičnih značajki ortoreksije nervoze:

- opsesivno planiranje i priprema obroka
- zaokupljenost idejom da su neke namirnice zdrave, dok su druge izuzetno nezdrave, sramotne i otrovne za konzumiranje
- stvaranje vlastite slike o sebi povezane s onim što se jede
- opsesivno razmišljanje o namirnicama
- naglo uklanjanje nekih vrsta namirnica iz prehrane
- kompulzivno provjeravanje popisa sastojaka i nutritivnih oznaka u svrhu kontrole "čistoće" namirnica
- ograničeni unos namirnica
- izbacivanje iz prehrane sve veće skupine namirnica (svih vrsta šećera, svih ugljikohidrata, mliječnih proizvoda, mesa, čak i svih namirnica životinjskoga podrijetla),
- nemogućnost konzumacije namirnica koje se ne smatraju "zdravim" ili "čistim".

opsesivno-kompulzivnoga poremećaja). Poput anoreksije nervoze i ortoreksija nervoza uključuje opsesivno ograničavanje namirnica. Za osobe s anoreksijom nervozom to ograničenje temelji se na smanjenju unosa kalorija s ciljem gubitka na tjelesnoj masi, a kod osoba koje ispunjavaju kriterije za ortoreksiju nervozu naglasak je na konzumiranju zdrave i "čiste" hrane, s ciljem poboljšanja svoga zdravstvenog stanja ili liječenja neke bolesti. To nije samo želja za gubitkom kilograma.

Proturječne medijske preporuke

Ortoreksija nervoza često počinje kao iskrena želja za usvajanjem zdravoga načina života boljim izborom namirnica. Poremećaj prehrane nastaje kada ova pozitivna namjera postane opsesija kvalitetnom i "čistom" hranom. Naslovnice su preplavljene (često

neutemeljenim i pretjeranim) naslovi-
ma o terapijskim učincima raznih
“superhrana” i raznih dijeta. Naslovnice
na društvenim mrežama preplavljene
su opsežnim popisima “čiste” namirni-
ce (i onoga što treba izbjegavati), kao i
tvrdnjama o štetnim učincima proizvo-
da koji nisu ekološki uzgojeni, genet-
ski modificiranih organizama (GMO),
štetnosti prerađene hrane. Ove infor-
macije mogu biti korisne, međutim ve-
liki dio je netočan, proturječan te kod
osoba s poremećajem prehrane može
poticati ovisničko ili nesigurno pona-
šanje i osjećaje. Ta fiksacija na “su-
perhrani” i “čistoj” prehrani može do-
vesti do pretjerivanja u izboru, poput
konzumacije samo sirovih namirnica i
odabira posebnih tehnika i materijala
koji se koriste u pripremi hrane.

O uzrocima je teško govoriti, jer orto-
reksija nervozu počinje kao nevin poku-
šaj zdravijega načina prehrane ili liječenja
neke bolesti.

Ovaj poremećaj nije samo opsesivne,
već i progresivne prirode, jer ljudi s or-
toreksijom nervozom imaju tendenci-
ju povećavati intenzitet i restriktivnost
prehrambenih ograničenja koja slijede
kako se stanje nastavlja. Osobe sa orto-
reksijom nervozom često ne primjećuju
da je njihova opsesija “čistom” hranom
zamijenila zdravu prehranu.

Osobe koje pate od ortoreksije ner-
voze često se izoliraju od društvenih
događanja i obiteljskih obroka. Radi-
je provode vrijeme sami te na taj način
izbjegavaju pitanja i prosudbe osoba
koje ne razumiju njihova uvjerenja o na-
činu prehrane.

Ortoreksija nervozu vrlo je ozbiljno
stanje koje može imati razarajuće men-
talne i fizičke nuspojave te izoliranje
kao socijalnu posljedicu. Jedna je od
prepreka u liječenju to što je društvo
opsesivno zdravu hranu i ekstremnu
vitkost prihvatilo kao uobičajenu i vri-
jednu divljenja. Osobe s ortoreksijom
nervozom mogu dobiti dodatani poticaj
hvaljenjem dok se skrivaju iza uvjerenja
da se hrane pravilno i zdravo. Liječenje
je najučinkovitije ako se potraži pomoć
stručne osobe.

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA 2021.



Stvorimo pravedniji i zdraviji svijet

U povodu Svjetskoga dana zdravlja
7. travnja 2021. godine Svjetska
zdravstvena organizacija poziva
nas da se pridružimo novoj kampanji za
stvaranje pravednijega i zdravijega svijeta.

Naš je svijet neravnoopravan

U vrijeme pandemije bolesti COVID-19
neki ljudi žive zdravije i imaju bolji pri-
stup zdravstvenim uslugama nego drugi
– u skladu s uvjetima u kojima su rođeni,
žive, rastu, rade i stare.

Neke skupine ljudi u svijetu svakodnev-
no preživljavaju s minimalnim prihodima,
imaju loše uvjete života i obrazovanja,
male mogućnosti za zapošljavanje, doživ-
ljavaju veću spolnu nejednakost, a sigu-
ran okoliš, čista voda i zrak, hrana i zdrav-
stvene usluge često su im nedostupni.

Takvi uvjeti izazivaju nepotrebne patnje,
bolesti i prerane smrti te negativno utje-
ču na društvo i na gospodarstvo.

To nije samo nepravedno, to se može
spriječiti. Zato Svjetska zdravstvena or-
ganizacija poziva vlade da svima osigura-
ju zdrave životne i radne uvjete. Istovre-
meno vlade bi trebale pratiti nejednakosti
u zdravstvenom sustavu i svima osigurati
dostupnost zdravstvene usluge u svakom
trenutku i na svakom mjestu.

Bolest COVID-19 snažno je pogodila
sve zemlje, ali njezin je utjecaj bio jači u
onim zajednicama koje su već bile ranji-
ve, koje su bile izloženije bolesti, koje su
imale manju dostupnost zdravstvenim
uslugama i time veću vjerojatnost za ra-
zvoj štetnih posljedica kao rezultat mjera
provedenih za zaustavljanje pandemije.

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA 2021.

Stvorimo pravedniji
i zdraviji svijet



NAJČEŠĆI PSIHIČKI POREMEĆAJI STARIJE ŽIVOTNE DOBI





DEPRESIJA NAJČEŠĆA

Mentalno zdrava osoba lakše se nosi s izazovima koje donosi starenje te tjelesnim ograničenjima i stresovima koji su posljedica suočavanja s nizom promjena. O očuvanom mentalnom zdravlju možemo govoriti ako je ono praćeno osjećajem sreće, dobrim raspoloženjem i zadovoljstvom životom, ako je prisutno psihičko blagostanje. Kod osoba starije životne dobi upravo zadovoljstvo životom predstavlja mjeru prilagodbe na proces starenja

Piše **Natali Mičić**, mag. med. techn.

Ustarijoj se dobi javlja veći rizik od neuroloških poremećaja, mentalnih poremećaja te ostalih zdravstvenih poteškoća i bolesti poput dijabetesa, visokoga krvnog tlaka, osteoporoze, gubitka sluha itd. Psihički poremećaji u populaciji starijoj od 65 godina zastupljeni su u visokom postotku, prema istraživanjima oko 30 posto. Među njima najčešći su anksiozni poremećaji, depresivni poremećaji, narušeno kognitivno funkcioniranje s demencijama te psihotični poremećaji. Psihički poremećaji definiraju se kao stanje u kojem ponašanje i doživljavanje osobe nije prilagođeno, predstavlja smetnju, odskake od uobičajenoga te nije opravdano situacijom u kojoj se nalazi.

Svjetska zdravstvena organizacija procijenila je da će u ukupnom svjetskom stanovništvu između 2015. i 2050. godine udio starijih osoba biti od 12 posto do 22 posto što u konačnici znači da će starijih ljudi biti do dvije milijarde. Taj nam podatak ukazuje na iznimnu važnost detektiranja poremećaja i što ranijega reagiranja na potrebe, duševne i tjelesne zdravstvene izazove s kojima se starija populacija svakodnevno susreće.

Starije su osobe u sustavu socijalne skrbi prepoznate kao posebno osjetljiva korisnička skupina, a produljenjem životnoga vijeka sve je većem broju ljudi potrebna pomoć u starijoj životnoj dobi. Ujedno, potrebe osoba starije životne dobi kontinuirano se mijenjaju i povećavaju. Sustav socijalne skrbi trebao bi se bazirati na individualnom pristupu i prilagoditi se potrebama i željama korisnika (Strategija socijalne skrbi za starije osobe u RH, 2017).

U starijoj životnoj dobi pojedinac se susreće s tjelesnim ograničenjima te je

Stanovništvo demografski staro

Prema podacima Državnoga zavoda za statistiku 2015. godine u Republici Hrvatskoj udio stanovništva starog 65 godina i više iznosio je visokih 19,01 posto, što znači da je stanovništvo demografski staro.

tjelesno zdravlje često narušeno kao posljedica starenja organizma. Stoga je važno održati dobro mentalno zdravlje. Mentalno zdrava osoba lakše se nosi s izazovima koje donosi starenje te tjelesnim ograničenjima i stresovima koji su posljedica suočavanja s nizom promjena. O očuvanom mentalnom zdravlju možemo govoriti ako je ono pratećno osjećajem sreće, dobrim raspoloženjem i zadovoljstvom životom, ako je prisutno psihičko blagostanje. Ponekad je ono subjektivno, no kada govorimo o osobama starije životne dobi, upravo zadovoljstvo životom predstavlja mjeru prilagodbe na proces starenja. Blagostanje osoba starije životne dobi ne ovisi samo o povećanju standarda te kvaliteti života, već je važna svijest u društvu da starija osoba ima svoje specifične potrebe te da joj je nerijetko potrebna pomoć drugih osoba kako bi ih zadovoljila. Prisutnost obitelji i drugih ljudi u životu starijih i nemoćnih osoba je iznimno važna, a važna je i sigurnost koju pruža društvo brigom o svojim starijim članovima.

Smanjena samostalnost

Postoji više čimbenika koji utječu na probleme mentalnoga zdravlja kod starijih. Starije osobe mogu doživjeti stres koji je prisutan kod ljudi svih dobnih skupina, ali stresori koji se mnogo češće javljaju u starijoj dobi trajni su gubitak fizičkih kapaciteta i smanjena sposobnost samostalnoga funkcioniranja.

Primjerice, starije osobe koje su manje pokretne imaju kroničnu bol, slabost ili druge zdravstvene probleme i često zahtijevaju neki oblik dugotrajne njege.

Veća je vjerojatnost da ih pogode životni događaji kao što su žalovanje zbog gubitka bliskih osoba ili prijatelja te lošiji socioekonomski status zbog odlaska u mirovinu. Svi ovi stresori mogu dovesti do izolacije, usamljenosti ili psihičkih poremećaja. Potrebno je napomenuti da mentalno zdravlje utječe na tjelesno zdravlje i obratno. Kod osoba s narušenim tjelesnim zdravljem, npr. prisutnost šećerne bolesti ili bolesti srca, prisutna je veća stopa depresije od onih koji su zdravi. A neliječena depresija u starijoj dobi može negativno utjecati na ishod bolesti kod srčanih problema.

Anksiozni poremećaji kod starijih osoba

Klinička slika anksioznih poremećaja razlikuje se kod starijih osoba i odrasle populacije

Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest

Uz navedenu terapiju vrlo je važno pružanje psihološke pomoći oboljelome i obitelji, a u njegu oboljeloga mora biti uključena stručna osoba njegovatelj. Procjenjuje se da danas u Republici Hrvatskoj ima oko 80.000 oboljelih, a dobro je znati da već niz godina u RH djeluje HUAB – Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest sa sjedištem u Zagrebu.

bolesnika. U starijih osoba postoji tjeskoba i zabrinutost, koju ne treba uvijek dijagnosticirati kao poremećaj. Treba uzeti u obzir da se radi o vulnerabilnoj skupini koja, zbog smanjenih sposobnosti, počinje razvijati anksioznost od izlaska iz kuće zbog slabijega vida, slabijega sluha, osjećaja nemoći i mogućih padova. Sigurno je da ova anksioznost





utječe na smanjenje funkcionalnosti. Kod uzimanja anamneze treba uzeti u obzir različite podatke: bračno stanje, mjesečni prihodi, postoje li osamljenost i socijalna podrška, prisutne bolesti i kronična stanja, upotreba sredstava ovisnosti i lijekova, postoje li kognitivna oštećenja, vidna i slušna oštećenja, procijeniti sposobnost vođenja brige o osobnoj higijeni, prisutnost životnih stresora poput gubitka bliskih osoba te uzimanje lijekova koji potiču anksioznost.

Rizični čimbenici za anksioznost u starijoj populaciji jesu: ženski spol, slabiji ekonomski status, slabija obrazovanost, udovištvo, razvod braka, kronične bolesti i traumatska iskustva iz prošlosti. Psihološki su čimbenici slabije razvijene socijalne vještine, neuroticizam, kognitivna oštećenja i prethodni psihički poremećaji. Kod postavljanja dijagnoze anksioznih poremećaja u starije osobe važno je obratiti pažnju postoje li drugi psihijatrijski poremećaji i tjelesne bolesti. Anksiozni

poremećaji u pravilu se uspješno liječe ambulantno, farmakološki i nefarmakološkim postupcima, no ponekad, ako su prisutni komorbiditeti u vidu depresije i suicidalnosti, potrebno je bolničko liječenje.

Depresija

Depresija se definira kao emocionalno stanje koje je karakterizirano osjećajima neraspoloženosti, tuge, žalosti i utučenosti, a očituje se promjenom raspoloženja, gubitkom interesa za svakodnevne aktivnosti i druženja, nemogućnošću uživanja u životu, umorom i slabljenjem životne energije, osjećajem krivnje i bezvrijednosti, poteškoćama u koncentraciji i donošenju odluka. Ove psihičke promjene na tjelesnom su planu često praćene poremećajem apetita, spavanja i psihomotoričke organizacije.

Depresija uzrokuje veliku psihološku patnju i dovodi do oslabljenoga funkcioniranja u svakodnevnom životu. Simptomi se često



ne prepoznaju na vrijeme i ne liječe jer se pojavljuju zajedno s drugim poteškoćama s kojima se susreću starije osobe. Depresija se rijetko dijagnosticira u području primarne zdravstvene zaštite starijih osoba, a starije osobe s depresivnim simptomima lošije funkcioniraju u usporedbi s onima s kroničnim medicinskim oboljenjima kao što su plućna bolest, hipertenzija ili dijabetes.

Od 10 do 15 posto osoba starije životne dobi boluje od depresije koja je time prepoznata kao najčešći poremećaj mentalnoga zdravlja kod starije populacije. Depresija uzrokuje povećanje morbiditeta i smrtnosti. Lijekovi iz skupine antidepresiva kao i psihološke intervencije učinkovito liječe depresiju, no kod starijih ljudi prije svega ju treba na vrijeme prepoznati i što ranije ih uključiti u

postupak liječenja.

Pravodobno prepoznata i liječena depresija u starijih osoba poboljšava kvalitetu njihova života i života njihovih obitelji, uvelike smanjuje rizik od suicida te odgađa institucionalizaciju ili hospitalizaciju.

Demencija

Demencija je sindrom progresivne ili kronične prirode u kojem se javlja pogoršanje sposobnosti razmišljanja, pamćenja, ponašanja te sposobnosti obavljanja svakodnevnih aktivnosti. Statistike pokazuju da oko 5 posto ljudi starijih od 65 godina ima teži, a 15 posto ima blaži oblik demencije. Od njih, 50 - 60 posto ima Alzheimerovu demenciju. Demencija uzrokuje značajan pad intelektualnoga funkcioniranja, znatno narušava

svakodnevne životne aktivnosti poput održavanja osobne higijene, odijevanja, uzimanja hrane, pa do poteškoća pri obavljanju fizioloških funkcija (mokrenje i stolica). Pri dijagnostici demencije obraća se pažnja na pad sposobnosti mišljenja i pamćenja koji neposredno dovodi do narušavanja svakodnevnoga funkcioniranja. Za demencije je specifično da je pamćenje oštećeno pri usvajanju, zapamćivanju te reprodukciji novostekanih informacija, a poznati sadržaji od ranije gube se u kasnijem stadiju bolesti. Bitno je smanjena i sposobnost rasuđivanja te stvaranja novih misli i ideja. Demencije se javljaju kao klinički šarolike slike različitih uzroka, tijeka i prognoze.

Alzheimerova demencija

S obzirom na dob, imamo demenciju u Alzheimerovoj bolesti s ranim i kasnim početkom. Demencija u Alzheimerovoj bolesti s ranim početkom počinje prije 65. godine života i karakterizira je brza deterioracija kognicije s izraženim višestrukim poremećajima viših kortikalnih funkcija. Dakle, afazija (gubitak ili poremećaj govora), agrafija (nemogućnost pisanja), aleksija (nemogućnost čitanja) i apraksija (nemogućnost izvođenja smislenih, ranije naučenih motoričkih radnji) pojavljuju se rano, na samom početku bolesti. Razvoj demencije prolazi kroz tri stadija. U prvom, ranom stadiju prisutan je gubitak pamćenja novih događaja, promjene osobina ličnosti, slabije prepoznavanje osoba, zaboravljivost, a kao prvi simptom kod nekih je ljudi prostorna ili vremenska dezorijentacija. U drugom stadiju bolest je već jasno izražena, čitanje i govor postaju sve lošiji, prepoznavanje bližnjih i okoline postaje sve teže, pojavljuje se sve veći gubitak sposobnosti orijentacije u prostoru i vremenu, javlja se anksioznost, depresija, agresija i halucinacije te sumanute ideje. Oboljela osoba često nema urednu higijenu spavanja pa

spava danju, a noću bude smetena i uznemirena. U trećem stadiju bolesti pamćenje je nepovratno izgubljeno. Oboljela osoba je potpuno ovisna o tuđoj pomoći, ne može kontrolirati mokrenje i stolicu, ne zna više hodati, žvakati niti gutati. Dolazi do pojave stereotipnih pokreta i ponavljanja riječi. Na kraju dolazi do kome i smrti.

Kod demencije u Alzheimerovoj bolesti s kasnim početkom klinički prvi simptomi pojavljuju se nakon 65. godine života sa sporom progresijom i oštećenim pamćenjem kao glavnom značajkom. Bolest je progresivna i obično dovodi do smrti nakon osam do deset godina, iako postoje lijekovi koji mogu usporiti progresiju bolesti. Farmakološko liječenje obuhvaća simptomatsku terapiju antidementivima, lijekovima koji usporavaju razvoj demencije te oboljele osobe dovode do toga da dulje budu neovisne. Kod pojave psihičkih simptoma propisuju se antidepresivi, antipsihotici, aksiolitici i hipnotici.

Vaskularna demencija

Vaskularna demencija javlja se nakon niza akutnih cerebrovaskularnih udara, ili pak jednoga velikog, a obuhvaća različita stanja koja dovode do pada kognitivnih funkcija zbog promjena na krvnim žilama. Zbog oslabljenoga protoka krvi u mozak dolazi do problema s planiranjem, razmišljanjem, prosuđivanjem, pamćenjem te su poremećeni i

Prevenција suicida

Prevenција suicida glavni je cilj liječenja depresije kod starijih. Veći rizik za suicid imaju osobe muškoga spola, udovci, razvedeni, skloni alkoholu i socijalno izolirane starije osobe. Manji rizik za suicid imaju osobe ženskoga spola, osobe u braku i osobe smještene u obitelji ili ustanovi.

ostali misaoni procesi. Čimbenici koji povećavaju rizik od razvoja vaskularne demencije jesu visoki krvni tlak, visok kolesterol i pušenje. Simptomi vaskularne demencije različiti su i ovise o dijelu mozga u kojem je narušen protok krvi. Vaskularne demencije razlikuju se od demencija u Alzheimerovoj bolesti po početku, kliničkim značajkama i daljnjem tijeku. Kod pacijenata s vaskularnom demencijom postoji podatak da su postojale tzv. tranzitorne ishemične atake, odnosno napadi s kratkotrajnim poremećajem svijesti, prolazne pareze (klijenuti) ili gubitak vida. U početku se pojavljuju zbunjenoost, nedostatak koncentracije, smanjena sposobnost mišljenja i izvođenja radnji, smanjena sposobnost planiranja i suradnje, nemir, nestabilan hod, lutanje noću, nemogućnost kontroliranja mokrenja i stolice. Ponašanje oboljele osobe postupno se

mijenja. Mogu se pojaviti afektivni poremećaji u vidu depresije, tjeskoba i halucinacije. Halucinacije su najčešće slušne i vidne, a postaju problem kad postanu zapovjednoga tipa. U tim situacijama oboljeli mora biti pod stalnim nadzorom. Ponekad se može pojaviti i agresivnost koju prate sumnjičavost, razdražljivost, nagle promjene raspoloženja, noćni nemir, lutanje, smetnje spavanja, odbijanje pomoći. Prognoza tijekom bolesti ovisi o fazi demencije, a ako se na vrijeme počne s liječenjem, može se poboljšati kvaliteta života oboljeloga. Simptomi su kompleksni, individualni te ih je potrebno pojedinačno tretirati. Terapija je za vaskularnu demenciju farmakološka, uz podršku članova obitelji ili njegovatelja. Ne postoji poseban lijek za vaskularnu demenciju i uglavnom se koriste svi već spomenuti lijekovi kao i kod Alzheimerove demencije.

