



**RIJEKA  
2020**

EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE



**MATICA  
UMIROVLJENIKA  
GRADA RIJEKE**

# RiSPEKT

- VJEŽBANJEM PROTIV PADOVA
- SUSRETI ZA OSOBE U OPORAVKU  
OD MOŽDANOG UDARA
- LOGOPEDSKE VJEŽBE ZA OSLABLJELI SLUH
- MJESTO ZA OBITELJ



ZA DOSTOJANSTVENO  
**STARENJE**

## **Rispekt – priručnik za dostojanstveno starenje**

Izdavač: Matica umirovljenika grada Rijeke

Uredništvo: Katarina Banov i Lara Pilepić

Autori:

Katarina Banov

Lara Pilepić

Mia Hrlec

Maja Mrak

Recenzenti:

doc. dr. sc. Marina Roje Bedeković, KBC Sestre Milosrdnice, Klinika za neurologiju

izv. prof. dr. sc. Sanja Smojver-Ažić, Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju

Savjet: Emil Baumgartner i Marija Katalinić

Naslovnica: Martin Žunec

Financijska potpora:

Tisak ove knjižice realiziran je uz potporu sudioničkog programa Civilne inicijative, dijela cjelokupnog projekta Rijeka 2020 - Europska prijestolnica kulture.

Cilj programa Civilne inicijative je aktivno uključivanje građana u kreiranje kulturnih i društvenih programa te poticanje produkcijskih i organizacijskih kapaciteta neformalnih civilnih grupa i pojedinaca.

ISBN: 978-953-55807-1-3

CIP: 140821077



**RIJEKA  
2020**

EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE

# Rispekt – priručnik za dostojanstveno starenje

## Sadržaj

UVOD .....	3
PRIJATELJSKI I OBITELJSKI ODNOSI U TREĆOJ DOBI .....	6
BRAK I PARTNERSTVO.....	8
Što stvara krizu u odnosu? .....	12
Nekoliko savjeta za poboljšanje partnerskog odnosa u mirovini: .....	14
ODNOS S ODRASLOM DJECOM .....	15
Odakle sukobi?.....	16
PLANIRANJE BRIGE ZA STARIJEG ČLANA OBITELJI .....	18
U čemu je pomoć potrebna?.....	19
Nekoliko isprika koje koriste njegovatelji starijih osoba koji izbjegavaju uzeti „slobodne dane“ .....	21
SLABLJENJE SLUHA...MALA ILI VELIKA PROMJENA?.....	22
Tehnike za poboljšanje svakodnevne komunikacije.....	24
OPORAVAK NAKON MOŽDANOG UDARA.....	27
Imunitet u starijih osoba i kako ga poboljšati .....	31
Gripa .....	34
U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH .....	36
Vježbe za kod kuće .....	37



## UVOD

Projekt Rispekt nastao je kao suradnja Udruge umirovljenika Rijeke i volonterki različitih struka u želji da se članovima klubova umirovljenika osigura lakši pristup stručnom savjetu i vodstvu za pojedine zdravstvene probleme i pitanja obiteljskog života.

Projekt je ponuđen građanima treće životne dobi s određenom vrstom poteškoće iz spektra logopedskog, psihološkog, fizioterapeutskog ili medicinskog polja djelovanja. Neke starije osobe zbog poteškoće s kojom se nose (teškoće govora nakon moždanog udara, oštećenje sluha, sklonost padovima, opće oslabljenosti te smanjene pokretljivosti) teže sudjeluju u aktivnostima koje su dostupne njihovim vršnjacima.

### O KLUBOVIMA UMIROVLJENIKA

Građani treće dobi u Rijeci imaju višegodišnju tradiciju okupljanja u klubovima umirovljenika gdje zahvaljujući rekreativnim i volonterski organiziranim aktivnostima pokazuju kako su vrijeme mirovine doista nije vrijeme mirovanja. Aktivnost članova klubova umirovljenika vrijedna je škola aktivnog i zdravog starenja, ali i građanske kulture okupljanja, razvoja dobrosusjedskih odnosa i vršnjačke podrške.

Rad klubova na različitim područjima grada (Turnić, Pehlin, Kantrida, Krimeja, Trsat, Podvežica, Centar, Drenova, Škurinje i Srdoči) je specifičan, klubove razlikuju njihove posebne tradicije i interesi članova, no postoje i prilike zajedničkog okupljanja kroz sportska druženja, izlete ili kulturne manifestacije. Okupljeni u Maticu umirovljenika grada Rijeke klubovi čine udrugu koja predstavlja jednu od najdugovječnijih organizacija civilnog društva u gradu Rijeci.

Uz rekreativne programe, udruga provodi i aktivnosti zdravstvene i socijalne zaštite uz podršku Odjela za zdravstvo i socijalnu skrb grada Rijeke te surađuje s brojnim institucijama i udrugama. Za klubove je karakteristična socijalna osjetljivost, stoga je većina ponuđenih programa organizirana na volonterskoj bazi i u sklopu male godišnje članarine.

Kroz 2019. godinu u održano je niz aktivnosti u klubovima među kojima:

- Tromjesečni program uz vodstvo fizioterapeuta **'Vježbajmo zajedno'** usmjerene na općenite probleme dobne skupine poput sklonosti padovima, opće oslabljenosti miškulature te smanjene pokretljivosti zglobnih tijela
- Niz **psiholoških radionica 'Mjesto za obitelj'** na temu suočavanja sa stresom, planiranja brige i njege u starijoj dobi te jačanja obiteljskih odnosa
- **Logopedsko-psihološke radionice** za članove s oštećenjem sluha i korisnike slušnih aparata
- **Individualne logopedske vježbe** s pacijentima odjela za Neurologiju Kliničkog bolničkog centra Rijeka koji su u oporavku od moždanog udara

Program se provodio uz podršku sudioničkog programa „Civilne inicijative“ Rijeke 2020 – Europske prijestolnice kulture. Sadržaj projekta „**Rispekt – jačanje i reintegracija marginaliziranih osoba treće životne dobi**“ predstavlja primjer građanske kulture volontiranja u zdravstvenim institucijama na čemu možemo zahvaliti i Kliničkom bolničkom centru Rijeka koji je otvorio svoja vrata ovom obliku suradnje. Također, vršnjačka podrška kroz stručno vođene grupne aktivnosti fizičkih vježbi i psiholoških i logopedskih radionica privukla je građane na posjećivanje susjednih klubova umirovljenika u snažnije povezivanje s drugim članovima.

#### O CIVILNIM INICIJATIVAMA

Sudionički program Civilnih inicijativa Rijeke 2020 – Europske prijestolnice kulture nastoji kroz aktivno uključivanje građana u kreiranje kulturnih i društvenih sadržaja potaknuti produkcijske i organizacijske kapacitete neformalnih civilnih grupa i pojedinaca. U proteklom je razdoblju kroz Civilne inicijative i srodni program Zeleni val realizirano 22 projekta na 28 lokacija u javnom prostoru grada u kojima je ukupno bilo uključeno oko 1500 ljudi. Civilne inicijative bile su usmjerene projektima koji unapređuju lokalnu zajednicu društveno-kulturnim i umjetničkim akcijama.



U ovoj brošuri bit će predstavljene odabrane sadržaji s radionica koje su provedene u klubovima umirovljenika. Prvi dio brošure predstaviti će neke savjete i obrađene dileme psiholoških radionica „Mjesto za obitelj“ kroz koje smo se osvrnuli na iduće radionice: (1) Brak i partnerstvo u mirovini, (2) Odnos s odraslom djecom - radionica uz film "Svi su dobro", (3) Svatko ima nekog koga nema: što pomaže nakon gubitka? i (4) Kad više ne budem mogao sam: kako i zašto pričati o budućnosti?

Slijedi prikaz savjeta za suočavanje sa specifičnim zdravstvenim problemom s društvenim posljedicama – postupni gubitak sluha. Preporuke za zdravstveno samozbrinjavanje i brigu o svom zdravlju pripremljene su u trećem dijelu brošure. Konačno, za sve one koji žele vježbati i jačati svoju mišićnu te osjećaj ravnoteže, posljednji dio brošure predstaviti će nekoliko jednostavnih vježbi koje čitatelji mogu uraditi i kod kuće.

Ova knjižica može poslužiti građanima koji se i sami susreću s izazovima treće dobi u osobnom životu ili promatraju te promjene kod bliskih članova obitelji. Ona je prvi korak u informiranju o uobičajenim fenomenima koji mogu zabrinjavati starije građane, a za bolje razumijevanje i suočavanje sa specifičnim osobnim poteškoćama potičemo čitatelje zatraže osobni savjet liječnika ili drugih stručnjaka na koje ih mogu uputiti i zaposlenici klubova umirovljenika. Konačno, želja nam je da ova brošura posluži kao primjer za sve koji planiraju programe u klubovima umirovljenika diljem Hrvatske. Nadamo se da će brošura poslužiti kao inspiracija za razvoj budućih programa zdravstvene edukacije i psihološke podrške građanima treće dobi kroz organizacije civilnog društva usmjerene na povećanje kvalitete života starijih osoba.



**RIJEKA  
2020**

**EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE**

## PRIJATELJSKI I OBITELJSKI ODNOSI U TREĆOJ DOBI

Treća dob redovno donosi barem neku, manje ili više izraženu fizičku promjenu koja se odražava na zdravstveno blagostanje, pokretljivost, fizički izgled ili slabljenje osjetila vida, sluha, opipa, njuha i okusa. O nekim fizičkim promjenama bit će riječi u idućim poglavljima ovoga priručnika. Mnoge umirovljenike zanimaju sportska rekreacija, savjeti stručnjaka vezani uz gubitak sluha ili vježbe za brži oporavak od akutnih zdravstvenih problema poput moždanog udara.

Ipak, većina građana koji su se odazivali na radionice projekta RISPEKT u klubovima umirovljenika, zainteresirana je za teme poboljšanja odnosa s članovima obitelji ili drugim važnim osobama.

Umirovljenje nosi sa sobom gubitak jedne važne uloge u životu pojedinca – one poslovne. S njime se prorjeđuju i ponekad i potpuno gube prilike za mnoge susrete:

- **Susrete s kolegama** s kojima zajedničkim radom izgrađujemo nešto vrijedno
- **Susrete s prijateljima** koji nam pomažu da se suočimo s nečim što nam je zahtjevno ili nas tišti
- Susrete s klijentima, korisnicima usluga našeg radnog mjesta kojima rješavamo neki problem i koji nam pružaju **osjećaj korisnosti**
- Susrete s konkurencijom s kojom se **natječemo** i nastojimo biti uspješniji, a time i rastemo
- **Društvenu poziciju** – neka radna mjesta sa sobom nose i određeni društveni ugled te postaju dio identiteta zaposlenika koji su ponosni što rade za organizaciju koja se asocira uz određene društvene uspjehe

Mnoge osobe na ulasku u mirovinu dobrog su zdravlja, osjećaju da žele **nastaviti doprinostiti, pomagati drugima, koristiti svoja znanja**.

Obitelj je mjesto u kojemu mnogi mogu nastojati nadoknaditi ili umanjiti neke od gubitaka doživljenih umirovljenjem. Nerijetko je usmjerenost umirovljenika na potrebe drugih članova obitelji kroz brigu za unuke, podršku odrasloj djeci ili brigu



za starije članove dobro prihvaćena na obostrano zadovoljstvo i olakšanje članova.<sup>1</sup>Ima ipak i situacija kada **obiteljski odnosi postanu izvor briga**, kontakti i posjete rijetki, a mlađi članovi postaju previše okupirani poslom ili drugim životnim okolnostima.

Tada **odnosi s vršnjacima**, drugima u sličnoj situaciji i sa sličnim životnim zapažanjima jako vrijedni. Kroz radionice u klubovima umirovljenika tema **usamljenosti** i osjećaj nedostatne komunikacije s članovima obitelji, često je spomenuta tema. Nakon umirovljenja posebno je važno čuvati odnose s prijateljima izvan obitelji, uvesti **nove rutine sastanaka s bivšim kolegama**, starim prijateljima ili susjedima, koji mogu biti izvor velike potpore i koji često imaju slična iskustva s nedostatkom obiteljskih kontakata. Znanstvena istraživanja pokazuju kako su odnosi prijateljstva u starijoj dobi jednako važni kao i obiteljski odnosi za očuvanje psihičkog blagostanja i zadovoljstva životom<sup>2</sup>. Osim toga, osobe koje veći dio svog vremena provode među vršnjacima i s prijateljima često su i boljeg fizičkog zdravlja i bolje se snalaze u zadacima pamćenja i planiranja.<sup>3</sup>

### Klubovi umirovljenika kao mjesto za prijatelje

Članovi Klubova umirovljenika koji su se odazivali na naše radionice u sklopu projekta Rispekt često naglašavali kako im je upravo druženje s vršnjacima, stvaranje novih i čuvanje nešto trajnih prijateljstava s drugim članovima posebno vrijedno u ovim godinama. Druženja su često redovna i obogaćena nekim sadržajima u kojima članovi uživaju poput kreativnih radionica, sastanaka pjevačkog zbora, natjecanja u kartama, boćanju ili pikadu, tečajevima stranih jezika,... Povremeni izleti ili obilježavanje blagdana, Dana žena ili karnevalske fešte unose veselje u život klubova i njihovih članova. Ipak, većina dana je mirnija, susjedi se susreću povremeno, uz čaj i razgovor o neobaveznim temama. Grad Rijeka omogućuje ove susrete u prostorima za umirovljenike na 10 lokacija kako bi i onima koji su slabije pokretni bilo moguće posjetiti klub.

<sup>1</sup> Moro LJ. i Nemčić Moro I. (2010). Odnos više generacija u obitelji. *Medicina fluminensis* 46 (3). 284-291.

<sup>2</sup> Chen Y., & Feeley T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the health and retirement study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 141–161.

<sup>3</sup> Béland, F., Zunzunegui, M. V., Alvarado, B., Otero, A., & Del Ser, T. (2005). Trajectories of cognitive decline and social relations. *The Journals of Gerontology*, 60b, 320–330.

Osim što prijateljski odnosi pomažu u otklanjanju osjećaja usamljenosti, oni su često i izvor psihičke i praktične pomoći koja je u trećoj dobi posebno vrijedna. Sve su češći i slučajevi kada prijatelji brinu jedni za druge u situacijama kada je obitelj starije osobe nedostupna.

## BRAK I PARTNERSTVO

Zadovoljstvo odnosom s partnerom jedan je od najvažnijih faktora za očuvanje mentalnog zdravlja u kasnijim godinama života, stoga je ovoj temi važno posvetiti više pažnje stručnjaka<sup>4</sup>. Starije generacije možda se neće često obratiti za psihološku pomoć kada su u pitanju bračni odnosi, ponekad će misliti da se dugogodišnji odnos teško može mijenjati i da je potrebno pomiriti se s težinama suživota. Ipak, za mnoge je probleme moguće pronaći olakšanje ukoliko uspijemo uvidjeti kako su oni proizvod faze života u kojoj se par nalazi.

Kako bi lakše shvatili da svako vrijeme u životu nosi svoje, specifične izazove koji su za većinu ljudi ipak zajednički, donosimo prikaz tzv. **životnih faza obitelji**<sup>5</sup>.

Kroz život obitelji prolaze kroz vremena u kojima imaju različite prioritete, odnosno svoju snagu svakodnevno ulažu u različite, ali svejedno važne zadatke.

### U KOJOJ STE VI FAZI?

<b>1. Neoženjena, neudata mlada osoba</b>	Traži partnera, osobu koja ju strastveno privlači i koja bi mogla biti dobar partner. Fokusirana je i na postizanje materijalne <b>neovisnosti</b> i <b>osamostaljenje</b> . Popularno zvan „sindrom Petra Pana“ opisuje mlade koji nisu usmjereni na ove ciljeve, no brzina osamostaljivanja ovisi i o društvenim uvjetima u kojima mlada osoba živi.
---	--

<sup>4</sup> Lee H. J., & Szinovacz M. E. (2016). Positive, negative, and ambivalent interactions with family and friends: Associations with well-being. *Journal of Marriage and Family*, 78, 660–679.

<sup>5</sup> McGoldrick, M., & Shibusawa, T. (2012). The family life cycle. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 375-398). New York, NY, US: The Guilford Press.

<p><b>2. Zasnivanje braka / početak suživota</b></p>	<p>Mladi par koji počinje živjeti zajedno uči dijeliti odgovornosti u domaćinstvu i uskladiti vrijednosti koje partneri donose iz svoje obitelji porijekla. <b>Dogovaranje granica, pravila i razvoj stabilnog partnerstva</b> temelj su za buduće faze života u paru.</p>
<p><b>3. Rođenje djeteta</b></p>	<p>Partneri se uče roditeljskoj ulozi, mijenja se njihov odnos i pažnja koju mogu pružiti jedno drugome. Nastaju i <b>nove uloge</b> u obitelji partnera te su moguće i promjene u <b>odnosu s vlastitim roditeljima</b> (zaoštavanje ili bliže povezivanje i veća međuovisnost u odnosu).</p>
<p><b>4. Obitelj sa predškolskim djetetom</b></p>	<p>Ovo razdoblje u kojemu dijete razvija veću samostalnost može istovremeno biti i period rasta nesuglasica po pitanju roditeljstva.</p>
<p><b>5. Obitelj sa školskim djetetom</b></p>	<p>U ovoj fazi većina partnera može se ponovno fokusirati na partnerski odnos ali brojni su i <b>poslovni i financijski izazovi</b>. Školski sustav također djeluje na obitelj koja se kroz njega uključuje u društveni život, <b>uspoređuje</b> s drugima i često prati neke društvene trendove u odgoju. Brojne su <b>dileme u roditeljstvu</b> koje se često razlikuje od onoga prošlih generacija.</p>
<p><b>6. Obitelj s adolescentom / od puberteta do odlaska djeteta od kuće</b></p>	<p>Obiteljska pravila i rutine postaju manje predvidljiva, adolescent često potiče promjene u funkcioniranju te <b>raspravu o odnosu slobode pojedinca i autoriteta / zabrinutosti roditelja</b>. Ovo razdoblje zahtjeva dovoljnu fleksibilnost i sposobnost suočavanja s brojnim strahovima od gubitka kontrole, seksualnosti i odrastanja djece. Moguća je i pojava brige za vlastite roditelje te „kriza srednje dobi“, odnosno preispitivanje vlastitih dosadašnjih uspjeha.</p>

<p><b>7. Odlazak djece iz roditeljskog doma - "Prazno gnijezdo"</b></p>	<p>Mogu se pojaviti <b>nove financijske obaveze</b> i za mnoge je vrijeme ponovnog fokusiranja na posao. Preuređuju se <b>pravila u obitelji</b>: s odraslom djecom koja su se odselila sada se razvijaju novi rasporedi druženja i nova pravila posjećivanja i dijeljenja obaveza. Nerijetko se u obitelj prihvaća i <b>partnere odrasle djece</b> što može biti izazov. <b>Emocionalno</b>, svakodnevnica bez djece u kući može biti za mnoge roditelje zahtjevna. Također, u ovo vrijeme mnogi su opterećeni i slabljenjem <b>zdravlja vlastitih roditelja</b>.</p> <p>Za bračni par u ovom je razdoblju važno da uspostavi snažniju suradnju oko praktičnih pitanja i ponovno se posveti svome odnosu, prije negoli odnosu s odraslom djecom. S druge strane, s odraslom djecom se mijenja način komuniciranja i počinje ih se više uvažavati, komunicirati kao „<b>odrasli s odraslim</b>“</p> <p>Moguće su <b>krize u bračnom odnosu</b> koji je godinama bio usmjeren na potrebe djece i u kojemu partneri nisu bili posvećeni jedno drugome. Zbog brojnih promjena u kratkom vremenu u mogućih razmirica u više obiteljskih odnosa moguća je i pojava simptoma depresivnosti. U nekim se obiteljima odrasla djeca <b>ponovno vraćaju</b> u roditeljski dom što neki ljudi doživljavaju s odobravanjem dok za druge to može biti zabrinjavajuće.</p>
<p><b>8. Obitelj koja stari</b></p>	<p>Ovo vrijeme nosi <b>prihvatanje preokreta u generacijskim ulogama</b> odnosno smanjenje vlastitih mogućnosti praktičnog podupiranja odrasle djece i početak traženja pomoći s njihove strane.</p> <p><b>Financijska moć</b> para često slabi. Velik dio kućnog budžeta, ali i svakodnevnih misli i briga usmjeren je na osiguranje <b>medicinske pomoći</b> ili zbrinjavanja.</p>

Partneri se uočavaju sa sve većim brojem **gubitaka** bliskih osoba u svojoj okolini: rastaju se od svojih roditelja, bliskih prijatelja, jedno od drugoga. Većina ljudi i u tim okolnostima nastavlja njegovati bliske odnose i **prihvata** promjene koje se događaju. Ipak, kvaliteta života se postupno mijenja i potrebno je uložiti mnogo truda da se što dulje zadrži vlastita **neovisnost**.

Za bračne parove u ovoj fazi partnerski odnos može biti vrlo vrijedan izvor podrške. Jedno drugome u doba nemoći partneri mogu biti vrlo važni, kako u brizi za zdravlje tako i kao pomagači i društvo. Mnogi parovi u ovoj fazi razvijaju novu vrstu bliskosti. Najvažniji zadatak osoba treće dobi je održavanje što većeg broja prijatelja, poznanika i što češće kontaktiranje s članovima obitelji, kako bi sebi u najtežim vremenima mogli osigurati i **sustav podrške**.

Promatrajući obitelji na ovaj, većini ljudi poznat i razumljiv način, lakše je razumjeti i nesuglasice koje se mogu pojaviti među članovima iste obitelji i koji su u različitim životnim fazama, te u skladu s njima imaju i različite prioritete. Slično, par se može zapitati, kako je u vlastitoj vezi prošao kroz različite faze, koje su uspjehe supružnici ranije uspjeli zajednički prebroditi, te kako ih krize koje trenutno proživljavaju čine sličnima i drugim ljudima koje poznaju, a s kojima možda o ovim privatnim dilemama ne razgovaraju.

### **Bračni odnos umirovljenika u kontekstu današnjice**

Na bračne odnose utječu kultura i vjerovanja o braku tog vremena: možemo se zapitati kako su brak i veze poimali roditelji današnje generacije umirovljenika, a kako ih shvaćaju njihova djeca. U današnje vrijeme, više nego možda ikada ranije, prisutni su sve raznolikiji i nepredvidljivi oblici obiteljskog života. Na razini društva, plodnost je manja (manje djece), razvodi je društveno sve prihvaćeniji, a moguća su i ponovna vjenčanja, usvajanje djece partnera, razni oblici suživota izvan okvira bračne zajednice. Obiteljske su uloge fleksibilnije, ali ekonomski

kontekst stvara i potrebu za većom međuovisnosti, što ponekad dovodi i do sukoba članova obitelji. Produljenje života s druge strane, stvara potrebu za duljom brigom za starije osobe, a neka istraživanja pokazuju da su upravo supružnici prvi koji brinu o oboljeloj starijoj osobi u obitelji<sup>6</sup>. Spomenute uvjete života dobro je imati na umu kada pokušavamo razumjeti kako nastaju bračne napetosti i zašto je teško vlastiti partnerski odnos uspoređivati s drugima.

### Što stvara krizu u odnosu?

- Aktualni izazovi (praktični, u odnosima, emocionalni)
- Neriješene teškoće iz prethodnih životnih faza
- Neriješene teškoće iz prethodnih generacija

#### Životni primjer:

*Ivana i Boris su u braku 31 godinu. Prije godinu dana udala se njihova starija kći i s mužem se odselila u drugu zemlju. Mlađa kći, Marija je prije tri godine počela živjeti sa svojim partnerom. Ivana je u mirovini od prije šest mjeseci, iako nastavlja raditi i honorarno. Čini joj se da "je kuća sada prazna ... stalno bi negdje željela ići ... noću ne može spavati, plačljiva je, Boris je užasno nervira ..." . Tokom svih godina braka " puno su radili , jako posvećeni djeci i poslu , maštali su kada će biti sami i posvetiti se svom odnosu... Rijetko su imali vremena za sebe ." Boris je u mirovini od prije dva mjeseca ... " Dok je radio, stalno je bio u planovima u vezi poslova u kući, bolje se organizirao u svemu, sada je potpuno nezainteresiran. Sjedi pred televizijom, neaktivan je, razdražljiv i dosađuje se". Ivana se razbjesni kada dođe kući: pronađe veliki nered i Borisa koji ne pokazuje nikakvu želju da sudjeluje u održavanju kuće. Obje kćeri su veoma zabrinute za roditelje. Iako to nije planirala, starija kći Tanja ima namjeru doći posjetiti roditelje. Marija se svakodnevno javlja, misli da su „roditelji pošasavili od slobodnog vremena i usamljenosti“.*

---

<sup>6</sup> Strmota, M. (2017). Stanovništvo 50+ u ulozi pružatelja i primatelja neformalne skrbi u Hrvatskoj. *Revija za socijalnu politiku*, 24 (1), 1–18.



Opisana obitelj predstavlja primjer bračne krize u trećoj dobi.

Iz prikaza bi se moglo zaključiti kao su partneri niz godina proveli usmjereni na roditeljstvo ili karijeru. Čini se da je gubitak uloga vezanih uz poslovni i obiteljski život za oboje izazvao privremeni osjećaj nedostatka smisla i sposobnosti za posvećivanjem kako partneru tako i vlastitom ispunjenju. Obitelj je do sada pokazala da uspijeva zajednički prebroditi brojne izazove (školovati djecu, osigurati materijalnu stabilnost, biti uspješni u poslu) i to je važno podsjetiti par koji se nalazi pred novim, „nevidljivim“ izazovom. Pronaći nove zajedničke ili pojedinačne ciljeve u koje će usmjeriti svoju energiju moglo bi se činiti kao prirodno rješenje za ovaj par.

Ipak, ako se prisjetimo da nakon faze „praznog gnijezda“ slijedi u njihovom životu faza „obitelji koja stari“ i koja se suočava i s određenim fizičkim izazovima – preporučili bismo im da se usmjere na pronalaženje snage upravo u svom partnerskom odnosu i razvijanje prihvaćanja jedno za drugo.

Kako bi bilo lakše, par se može zapitati: **što jedno kod drugoga i u našem zajedničkom odnosu ne bismo nikada željeli promijeniti, s čime smo zadovoljni i u čemu želimo i više uživati?**

*Na psihološke radionice odazvali su se brojni članovi kluba Belveder Kozala Doma Kantrida*



## Nekoliko savjeta za poboljšanje partnerskog odnosa u mirovini:

1. Odustati od neispunjenih očekivanja – neke su želje ostale neispunjene... prigovarati i često žaliti neće pomoći ni vama samima da budete zadovoljniji niti vašem partneru/ci da vam se približi u odnosu. Neke je stvari doista najbolje prihvatiti takve kakve jesu.
2. Brak koji je bio usmjeren na potrebe djece treba pronaći **nove interese** koji će povezati partnere. U početku je to najlakše usmjeravajući se na neke zajedničke i za oboje važne aktivnosti (uređenje vrta, briga o kućnom ljubimcu, zajedničke posjete prijateljima, izleti,...). S vremenom je važno **brak usmjeriti partneru**, odnosno da ono što je za oboje najbitnije postane dobrobit drugoga i interes za drugoga.
3. Bolje upoznavati svog partnera  

Znate li: Tko je njemu/njoj najmanje drag prijatelj/ica? Koja je njegova/njena neostvarena želja? Razmišljate li u novim situacijama: što bi partner mislio / želio u ovoj situaciji?
4. Biti prijatelji i zabavljati se zajedno
5. Posvetiti se romantici i seksualnosti  

Hormonalne promjene i zdravstvene tegobe možda će seksualne odnose učiniti rjeđima ili težima, ali ne sprječavaju očuvanje **intimnosti**. **Važno je dati si više vremena za pripremu i istraživati...** Ono što ponajviše utječe na seksualnost u starosti, osim zdravlja, jest **dostupnost partnera**.  
**Treba se ipak čuvati** rizičnog ponašanja (nezaštićenog odnos i upotreba lijekova bez medicinske konzultacije)!
6. Pomoći jedno drugome u prihvaćanju promjena uloga koje donosi umirovljenje.
7. Zajednički istraživati spiritualnost u vezi: i za nereligiozne pitanja smisla života važna su u partnerskom odnosu.



*Ideal ljubavi u starijoj dobi više nije strastvena veza već ljubav vjernih pingvina koji brinu jedno o drugome.*

## ODNOS S ODRASLOM DJECOM

Kvaliteta odnosa starijih roditelja i njihove odrasle djece igra važnu ulogu u zadovoljstvu obiteljskim životom. Iako je emocionalna potpora najbližih važna i roditeljima i njihovoj odrasloj djeci, ponekad razlike u ritmu života, stavovima i vrijednostima mogu dovesti do povremenih ili dugoročnih neslaganja između članova obitelji.

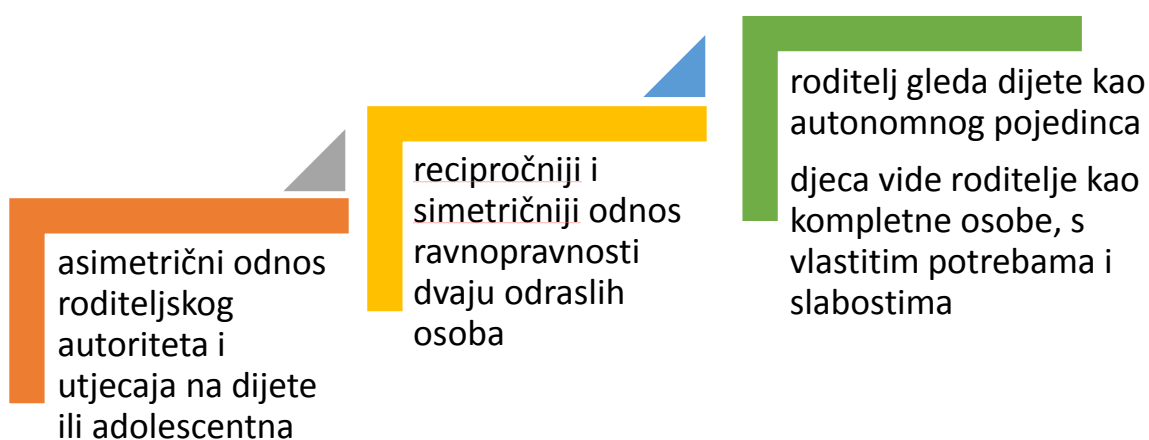
*Klub Sv. Nikola Turnić bio domaćin nekoliko Respektovih radionica*



## Odakle sukobi?

Vratimo se poglavlju o bračnim odnosima. U njemu je u tablici opisan tijek životnih faza obitelji. Gdje se trenutno vi osobno (slično kao i vaša generacija) nalazite? Ako ste u mirovini možda ste u fazi 7 ili 8. Ako ste odraslo dijete umirovljenika u nekoj ste od ranijih faza. Prema tome vaše potrebe i primarni životni ciljevi trenutno se razlikuju od onih vašeg odraslog djeteta ili starijeg roditelja.

### *Promjena odnosa roditelja i djece kroz život*



Važan zadatak zrelosti za djecu je prihvatiti roditelja **kao osobu koja nije samo roditelj, već ima i svoje osobne ciljeve, životna iskustva i nedostatke**, od milja „mušice“. Isto tako, zrelost i mudrost roditelja sastoji se i u prihvaćanju da njegovo dijete više nije „malo“, da nad njime više nema roditeljski autoritet, već da je za svoje postupke samo odgovorno i samim time, samostalno.

Kada odrasla djeca i njihovi roditelji u mirovini ne uspijevaju pomiriti razlike koje proizlaze iz međusobnih potreba u različitim životnim fazama i različite vrijednosti koje imaju nastaje **generacijski raskol**.

Odvajanje djece od roditelja, osamostaljivanje i početak komunikacije „odraslog s odraslim“ velika je životna promjena koja ne nastupa preko noći, ali na koju mnogi nisu spremni niti kada se ona već, silom prilika, dogodila. Katkada **netko teško prihvaća svoju životnu fazu** koja nastupa npr. ako odraslo dijete odbija

preuzeti svoje odgovornosti odrasle osobe i pronaći posao, brinuti samostalno za kućanstvo ili djecu i opterećuje financijski i fizički starijeg roditelja ili možda roditelj odbija prihvatiti svoja ograničenja i savjete svog zabrinutog djeteta „da uspori“. Tada može doći do teškoća u odnosu. Ponekad su roditelji ti koji **odbijaju podržati osamostaljivanje vlastite djece**, stvaraju im osjećaj krivnje ukoliko su posvećeni vlastitoj djeci ili partnerima ili neprestano kritiziraju njihove načine postupanja u poslu ili roditeljstvu. Neka djeca s druge strane **zanemaruju svoje onemoćale roditelje** koji od njih traže pomoć. Ove situacije mogu dovesti do obostrane boli i razočaranja, a ponekad i do ozbiljnih sukoba.

### FILMSKA PREPORUKA

U sklopu projekta Rispekt u klubovima Krimeja, Belveder i Turnić o temi odnosa odrasle djece i njihovih roditelja razgovarali smo uz isječke filma talijanskog redatelja Giuseppea Tornatorea (1989) „*Svi su dobro*“. Umirovljeni udovac, otac petero djece, kojega u filmu glumi legendarni Marcello Mastroiani, sa svojom djecom uglavnom razgovara samo telefonski, dok su oni često prezauzeti da ga posjete u udaljenom selu na Siciliji. Otac stoga odlučuje krenuti na put po Italiji i posjetiti svoju zauzetu djecu. Putem otkriva mnoge obiteljske tajne koje djeca skrivaju kako ga ne bi razočarala.

Film je ponovno snimljen i u američkoj kinematografiji s Robertom De Nirom. Obje verzije iste priče predstavljaju kvalitetno filmsko postignuće, obiteljsku dramu koju vrijedi pogledati.

Većina ljudi doživjela je u nekoj blažoj mjeri ovakve nesuglasice i nakon nekog vremena uspijeva spontano prihvatiti promjene koje godine i životne okolnosti donose te održati bliskost u odnosu. Oni kojima to ne pođe za rukom, mogu potražiti pomoć, ponekad stručne osobe, liječnika, psihologa ili možda službenika vjere. U mnogim slučajevima postoje i drugi članovi obitelji koji su spremni pomoći i posredovati u pomirenju zavađenog roditelja i odraslog djeteta: braća, sestre, supružnici ili unuci također mogu pomoći, ako se od njih ne traži da „odabiru strane“.



## PLANIRANJE BRIGE ZA STARIJEG ČLANA OBITELJI

U nekim se društvima (posebno u istočnim i mediteranskim zemljama) na njegu za stariju osobu gleda kao na obiteljsku i moralnu dužnost. S druge strane, ekonomska opterećenost obitelji, sve dulji životni vijek koji zahtjeva i dulju brigu te trendovi profesionalnog zdravstvenog zbrinjavanja izvan obitelji, mijenjaju pogled na brigu za starije – gubi se iz vida plemenitost njege, a sve češće percipirana kao teret. Potreba za povećanom socijalnom podrškom kod nekih se starijih osoba javlja postupno, dok se kod drugih zdravstveno stanje naglo pogoršava. Iako raste tržište profitnih pružatelja usluga skrbi (privatni domovi, negovateljice u kućanstvu,...), skrb za starije i dalje je najčešće obiteljska briga.

Novija istraživanja u našoj državi pokazuju kako su najčešći pružatelji pomoći uz supružnike, odrasla djeca, a potom osobe koje nisu članovi obitelji poput susjeda ili prijatelja.<sup>7</sup>

### PLANIRANJE BUDUĆNOSTI

Razgovor o budućoj skrbi nerijetko se u obiteljima odgađa, a primatelji i pružatelji skrbi pronalaze se nespremni u situaciji kada briga postaje potrebna. Započnite razgovor o ovoj temi ranije, dok potreba još nije potpuno izražena, kako biste izbjegli nesuglasice i u neznanju pokazali nepoštovanje roditeljskih želja i mogućnosti odrasle djece.

Kod planiranja brige i skrbi o starijima osobi najvažnije je uvažiti njihovu **potrebu za autonomijom**, odnosno želju starijih da ostanu što dulje samostalni. Iako možda ne može sama skuhati jelo i pospremiti stan kao nekad, starija osoba koja se i dalje može sama presvući ili obaviti toalet inzistirati će na očuvanju ovog dijela autonomije i **suvišna pomoć neće biti dobrodošla**.

Stariji roditelji koji se mogu u potpunosti brinuti za sebe kroz ispitivanja govore kako ne očekuju pomoć u kućanskim poslovima ili da njihova odrasla djeca

<sup>7</sup> 3. Strmota, M. (2017). Stanovništvo 50+ u ulozi pružatelja i primatelja neformalne skrbi u Hrvatskoj. *Revija za socijalnu politiku*, 24 (1), 1–18.



prilagođavaju poslovne obaveze njezi.<sup>8</sup> Ona pomoć koju su spremni tražiti je vezana primarno uz **održavanje redovnih kontakata i emocionalnu podršku**. Mnogim suvremenim umirovljenicima postaje sve više prihvatljivo korištenje formalnih oblika zbrinjavanja – posebno pomoć u kući od strane (ne)medicinskog osoblja.

### U čemu je pomoć potrebna?

Nabrojani su primjeri pomoći koju obitelji mogu pružiti svojim starijima. Obilježite znakom X ono ponašanje koje očekujete od osobe koju zamišljate kao budućeg njegovatelja te upitajte i njega ili nju što misli da bi želio ili trebao činiti. Slažete li se, što je danas potrebno?

Mislim da trebam primiti...		Njegovatelj misli da treba pružiti...
	Pomoć u održavanju okućnice ili imovine	
	Uključenost u planiranje zdravstvene njege, praćenje kod doktora	
	Pomoć oko osobne njege (oblačenje, kupanje,...)	
	Novčano pomoći	
	Živjeti zajedno	
	Obavljati kupovinu	
	Pomoć u obavljanju kućanskih poslova	
	Osigurati prijevoz	
	Pomoći u prihvaćanju promjena koje dolaze s godinama	
	Biti emocionalna potpora pružanjem utjehe ili ohrabrenja	
	Redovito posjećivati roditelja	

<sup>8</sup> Banov, K. i Smojever-Ažić, S. (2019). Očekivanja o filijalnoj brizi u starijoj dobi iz perspektive odrasle djece i roditelja. *Ljetopis socijalnog rada*. 26 (2), 257-279.

Mislim da trebam primiti...		Budući njegovatelj misli da treba pružiti...
	Redovito se čuti telefonom	
	Savjetovati ili informirati oko važnih životnih pitanja	
	U posebnim prilikama biti zajedno	
	Prilagoditi druge obiteljske ili poslovne obaveze	

Često starije osobe izbjegavaju tražiti pomoć jer brinu da će svojoj obitelji biti „teret“ stoga je važno, pri pružanju pomoći, kako bi ona bila bolje primljena izraziti i zahvalnost za sve što je od osobe koja danas treba pomoć nekada i primljeno (poput odgoja ili podrške). Kako bi se smanjila opterećenost njegom kod jednog člana obitelji i izbjeglo da i bolesnik osjeti **njegovateljev stres** i preopterećenost, važno je da obitelj osigura „**dane odmora**“ primarnom njegovatelju, bilo kroz dijeljenje dužnosti ili angažiranje povremene stručne njege. Ako u obitelji ne pronalazite pomoć, promislite o mogućnostima uključivanja prijatelja, susjeda ili se obratite Centru za socijalnu skrb i raspitajte o svojim pravima kao obiteljskom njegovatelju. Ovo je vrlo važno, jer njega starije osobe često predstavlja psihički, fizički ali i financijski teret. Iskoristite mogućnosti materijalnih odšteta ili angažiranja stručnog osoblja u slučaju potrebe kako biste očuvali vlastito zdravlje i ostali dobri njegovatelji svojim starijima. Status njegovatelja, koji garantira određena obeštećenja, mogu dobiti članovi obitelji koji brinu o starijima u vrlo teškom stanju, ali postoje i manje pomoći za one koji se suočavaju s manjima, ali dugotrajnim izazovima njege.

## Nekoliko isprika koje koriste negovatelji starijih osoba koji izbjegavaju uzeti „slobodne dane“

### **Teže mi je dovesti ga/ju do tamo, nego brinuti cijeli dan za njega/nju.**

Korištenje rehabilitacijskih usluga može biti naporno i bolno za pacijenta te zahtjeva praktične pripreme vezane uz prijevoz i organizaciju za druge članove obitelji. Ipak, trud se isplati. Fizioterapijske vježbe, posjete logopedu ili drugi oblici terapije, ovisno o zdravstvenom stanju, sprječavaju napredovanje bolesti i pomažu u oporavku. Vrlo važna je i prilika za pauzu od njege za negovatelja. Kraći odmori pomažu u izdržavanju dugotrajne njege koja je često poput maratona.

### **Ne mogu si priuštiti pomoć.**

Stručne usluge koštaju i nisu u potpunosti pokrivena zdravstvenim osiguranjem. Ipak, postoje servisi i organizacije civilnog društva koje mogu pomoći i za manje novca. Jeste li se raspitali u udrugama koje povezuju osobe s invaliditetima? Jeste li se raspitali o mogućnostima pronalaska povremenog volontera u gradskom volonterskom centru? Jeste li pokušali doći do povoljnije stručne usluge mladih pripravnika, obraćajući se institucijama koje ih obrazuju? Jeste li se raspitali o svojim pravima u socijalnim ustanovama i na odjelima socijalne skrbi u vašem gradu ili općini. Sve navedeno vrijedi istražiti, a do mnogih je informacija moguće doći i putem interneta ili postavljanjem oglasa u novinama.

### **Nitko se ne može brinuti o mome roditelju dobro kao ja.**

Sami ste sigurno razvili dobre rutine i sigurno okruženje za svoje najmilije. Upamtite da traženje pomoći ne znači da će vas drugi potpuno zamijeniti, već da će vam osigurati vrijeme za odmor. Briga za starije je teška i nije rijetko da izaziva umor i frustraciju. Mnogi sebi zamjeraju takva osjećanja pa ih počinje opterećivati i osjećaj krivnje. Ove emocije roditelj može osjetiti i ako o njima ne razgovarate. To kod primatelja njege također može izazvati neugodnosti. Osigurajte si stoga odmor, a svome roditelju priliku za društvene susrete novih osoba.

### **On/ona nikada ne bi pristali na to.**

Kada ne znaju što očekivati, stariji se mogu opirati odlasku na tretman. Nakon prvotnih pokušaja s burnijim reakcijama stariji će se član obitelji u većini slučajeva početi privikavati na odlaske te će se otpori smanjiti. Također, nerijetko su negovatelji iznenađeni s kolikom smirenošću i lakoćom starije osobe prihvaćaju stručne usluge.

## SLABLJENJE SLUHA...MALA ILI VELIKA PROMJENA?

*Članove kluba Krimeja zainteresirale su mogućnosti korištenja slušnih aparata*



**Uho** je organ kojim primamo slušne podražaje iz okoline. Anatomski se sastoji od vanjskog, srednjeg i unutarnjeg uha, a ovisno o tome na kojoj od navedenih razina je došlo do oštećenja, razlikujemo različite tipove naglušosti. Tijekom starenja, u tijelu čovjeka se događaju različite fiziološke promjene koje utječu na to da slabe sva osjetila, a najviše vid i sluh.

Činjenica je da sa starenjem dolazi do svih tipova naglušosti, da je gubljenje sluha vrlo česta pojava u trećoj životnoj dobi, te da se gubitci sluha najčešće zamjećuju u području visokih frekvencija. Iz tog razloga mnoge osobe najprije primijete da slabije čuju npr. cvrkut pita, svoje unuke (glasovi u području visokih frekvencija) ili njihova okolina opazi da puno glasnije slušaju radio ili televiziju. Prvi korak u dijagnosticiranju oštećenja sluha, je temeljita audiološka pretraga i testiranje sluha (audiometrija). Time se isključuje neke druge organske uzroke koji bi mogli dovesti do pomicanja praga čujnosti, te se određuje koje su to frekvencije koje osoba slabije čuje. To je izrazito važno jer bez toga se osobi ne bi moglo dodijeliti slušno pomagalo i ne bi se mogla započeti slušna rehabilitacija.

Slušna pomagala razlikuju se po veličini, snazi, tehničkim obilježjima i načinima na koje se postavljaju na uho. Svim vrstama slušnih pomagala zajedničke su komponente mikروفon, tijelo i zvučnik. Uobičajeno se dodjeljuju sljedeće vrste pomagala:

1. Zaušno slušno pomagalo
2. „Nevidljivo“ slušno pomagalo
3. Pomagalo kompletno u kanalu
4. Pomagalo u kanalu
5. Pomagalo u uhu
6. Zaušna pomagala s prijemnikom u kanalu za otvoreno uho
7. Pomagalo u naočalama
8. Slušna pomagala usidrena u kost



Preuzeto s: <https://bontech.hr/slusni-aparati/>

Uvriježeno je mišljenje kako slušni aparati služe ušima na isti način kako naočale služe očima. To nije u potpunosti točno. Iako današnja slušna pomagala mogu riješiti dobar dio komunikacijskog problema, ono ne vraća sluh u stanje prije oštećenja, već služi kao 'pomoć' uhu u zapažanju frekvencija koje ono više ne detektira. No, taj proces zahtjeva vrijeme i trud kako bi se mozak priviknuo na novi način slušanja i time iskoristio puni potencijal slušnog pomagala. Mnogi posustanu u tom procesu privikavanja prije nego što osjete prave boljitke slušanja sa slušnim pomagalom. Stoga je prvi savjet svakom novom korisniku slušnog pomagala – **budite strpljivi i uporni!** Oštećenje sluha nameće korjenite promjene u komunikaciji, što duboko utječe na interpersonalne interakcije osoba koja je

stekla oštećenje. Česti i dobro dokumentirani pratioci stečenog oštećenja sluha su depresija, tjeskoba, ljutitost, usamljenost, socijalna povučenost i izolacija, a svi proizlaze iz novonastalih komunikacijskih uvjeta, kojima se većina osoba koje su izgubile sluh ne može samostalno prilagoditi. Situacije koje su do nedavno bile normalne i nisu zahtijevale poseban trud, sada od osobe iziskuju aktivni angažman, strpljenje i pozitivan stav. Slušanje pomoću slušnog pomagala može biti uspješnije primjenom određenih komunikacijskih taktika. Način na koji se ponašate, stilovi i kontrola situacije u kojoj se nalazite omogućavaju da slušno pomagalo pruži najveću korist. No, takve pomoćne komunikacijske navike znače i mijenjanje dugogodišnjih navika, što nije lak zadatak. Iz tog razloga, prosječnoj osobi je potrebno oko 4-6 mjeseci da od slušnog pomagala iskoristi najveći potencijal.



## TEHNIKE ZA POBOLJŠANJE SVAKODNEVNE KOMUNIKACIJE

### **Koristite više osjetilo vida**

Zamolite svoje sugovornike sljedeće:

- da se okrenu prema vama kako bi mu mogli vidjeti lice,
- da vam pridobiju pažnju prije nego počnu govoriti,
- da ne stoje ispred izvora svjetla jer će im lice biti u sjeni
- da ne zaklanja lice rukama prilikom razgovora



## **Kontrolirajte uvjete razgovora**

Prilikom razgovora pokušajte:

- smanjiti udaljenost između vas i sugovornika
- ne poticati sugovornike da viču jer se time iskrivljuju govorne poruke i time više otežava razumijevanje
- odmaknuti se od izvora buke; zatvorite prozor, radio ili televiziju te se u javnim prostorima odmaknite od zvučnika, uređaja ili aparata koji proizvode buku

## **Izbjegavajte skraćivanje govornih poruka**

Zamolite sugovornike da:

- govore prirodno, ali malo sporije
- da izgovaraju cijele riječi i pritom ne ispuštaju glasove
- izbjegavaju spajanja riječi sa sljedećom riječi
- naglase ključne riječi
- podijele dugačke poruke na manje dijelove
- naprave kratke pauze između poruka
- izražavaju jednostavno, ponove ili preoblikuju što su rekli
- najave temu razgovora

## **Ne zatvarajte se u sebe**

Informirajte se o aktualnim događajima, što ste više informirani, lakše ćete pratiti razgovore u koje ste uključeni. Također, važno je zapamtiti da je komunikacija dvosmjerna i da su za njenu uspješnost zaslužni i govornik i sugovornik. Što vaši sugovornici bolje razumiju vaše komunikacijske teškoće, to će komunikacija s njima biti kvalitetnija, a da biste ih vi mogli informirati o tome, najprije morate sami razumjeti.

Za sve informacije o testiranju sluha i dodjeli slušnog pomagala posjetite internet stranice nekih od distributera slušnih aparata.

## Što smo radili na radionicama?

U sklopu projekta Rispekt u klubu Centar, Škurinje i Krimeja provodile su se logopedsko psihološke edukativne i interaktivne radionice u kojima smo s umirovljenicima razgovarali o njihovim iskustvima gubitka sluha. Spomenuli smo i koliko je za očuvanje dobrih odnosa važno prepoznati gubitak sluha kod vlastitih ukućana ili prijatelja te što je moguće napraviti kako bismo bolje komunicirali s nagluhim prijateljima.

Oštećenje sluha sa sobom nosi i emocionalne teškoće: **ljutnja** zbog nerazumijevanja i nestrpljivosti drugih, **stid** i **tuga** zbog nemogućnosti sudjelovanja u druženjima kao ranije, **sumnja** u tuđe dobre namjere... I o takvim pridruženim problemima razgovarali smo sa polaznicima radionica te su im pružene korisne tehnike za svakodnevni život i funkcioniranje u zajednici. Na jednoj od radionica sudjelovao je i regionalni voditelj firme Bontech, gospodin Darko Vidović, koji je sudionicima na jednostavan način objasnio različite vrste slušnih pomagala, kako ih koristiti i održavati.

*U klubu Škurinje članovi brinu jedni za druge i duže se uz rekreativne programe*



## OPORAVAK NAKON MOŽDANOG UDARA

Svake godine približno 795 000 ljudi u Sjedinjenim Američkim državama doživi novi ili ponovljeni moždani udar (Benjamin i sur., 2018). Na razini cijelog svijeta ta brojka iznosi čak 15 milijuna (HDPMU1, 2018). Kao posljedica poremećenog dotoka krvi u mozak uslijed moždanog udara javljaju se brojne teškoće, uključujući i jezično-govorne, čime su moždani udari vodeći uzrok invalidnosti, a drugi uzrok smrtnosti u Republici Hrvatskoj. Jedna od najčešćih posljedica moždanog udara je **afazija**, stečeni jezični poremećaj koji nastaje uslijed bolesti ili oštećenja krvožilnog sustava, odnosno ozljede mozga. Normalna funkcija mozga podrazumijeva stalnu i primjerenu prokrvljenost, čime se osigurava dotjecanje metabolita u mozak. Cerebrovaskularna bolest (CVB) se s obzirom na učestalost i visoke postotke obolijevanja i smrtnosti nalazi u samom vrhu problematike današnje medicine.<sup>9</sup>



Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, moždani udar je klinički sindrom definiran kao naglo nastali žarišni, ili rjeđe, globalni neurološki deficit koji traje dulje od 24 sata ili dovodi do smrti, a može se objasniti cerebrovaskularnim poremećajem. Moždani udar je akutno stanje koje zahtjeva ranu intervenciju i hitno liječenje.

---

<sup>9</sup> Bešenski, N., Janković, S., Buča, A. (2011). Klinička neuroradiologija mozga. Medicinska naklada. Zagreb.

Prvi je uzrok smrtnosti i onesposobljenosti u Hrvatskoj, a drugi vodeći uzrok smrti u svijetu. Oko polovine preživjelih ostaje trajno onesposobljeno te zbog toga cerebrovaskularna bolest ima izraženu socijalnu dimenziju. Klinička slika moždanog udara je varijabilna i ovisi o mnogim čimbenicima kao što su pogođena strana mozga, jačina oštećenja, ali i opće stanje bolesnika. Dvije su velike skupine cerebrovaskularnih bolesti: bolesti koje uzrokuju ishemiju i bolesti koje se očituju krvarenjem. Bolesti koje uzrokuju ishemiju uzrok su 85% moždanih udara, dok bolesti koje se očituju krvarenjem čine 15% svih moždanih udara. U širem smislu, u cerebrovaskularnu bolest ubrajaju se i anomalije krvnih žila.<sup>10</sup> Arterioskleroza je osnovna i zajednička bolest u najvećem broju moždanih inzulta ishemijske ili hemoragijske naravi. Osim arterioskleroze, u manjeg broja bolesnika, u nastanku infarkta određenu ulogu igraju razne vrste upalnih vaskularnih bolesti, malformacije, srčane bolesti, šećerna bolest, kolagenoze, tumori i fibromuskularna displazija.

Moždani udari za posljedicu mogu imati različite motoričke i nemotoričke posljedice koje zahtijevaju pravovremenu rehabilitaciju. Jezične teškoće spadaju u nemotoričke posljedice, a brojna literatura govori o važnosti što ranijeg početka logopedске terapije nakon moždanog udara. Od moždanog udara stradaju i tijelo, i um<sup>11</sup>, i osjećaji, pa u oporavku osim samog bolesnika izuzetnu ulogu imaju medicinski tim, obitelj i prijatelji. Bolesnici nakon preboljenoga moždanog udara vrlo često imaju teška oštećenja i funkcionalna ograničenja kretanja i percepcije, stoga je od iznimne važnosti timski rad različitih struka te uključivanje obitelji u rehabilitaciju bolesnika.



<sup>10</sup> Bešenski, N., Janković, S., Buča, A. (2011). Klinička neuroradiologija mozga. Medicinska naklada. Zagreb.

<sup>11</sup> Demarin, V. (2004). Moždani udar-rastući medicinski i socijalno ekonomski problem. *Acts Clinica Croatica*; 43 (1), 9-13.

Postoji nekoliko osnovnih vrsta terapija nakon moždanog udara:

1. Radna terapija
2. Fizioterapija
- 3. Govorna i jezična terapija**
- 4. Psihološka terapija**
5. Dijetalna potpora

Potaknute podacima kako pravovremena rehabilitacija bolesnika s moždanim udarima daje puno bolji ishod oporavka neuroloških deficita, organizirane su logopedsko-psihološke radionice s ciljem mentalne stimulacije u KBC-u Rijeka na Odjelu za neurologiju.

Pacijenata s moždanim udarom tokom hospitalizacije jesu najfragilniji, no to je period kada intenzivna logopedska terapija ima najveći učinak. Da bi se potaknuo oporavak (poznat kao neuroplastičnost) mozga, mentalna stimulacija mora **motivirati** i **okupirati** (potaknuti fokusiranu pažnju), mora biti **izazovna** kako bi pacijent vježbao prilagodbu, mora biti **intenzivna** i dobro je uključiti više raznolikih zadataka (pokazivanje, prepoznavanje, nabrojanje, govor,...) što pomaže stimulaciji i više različitih regija mozga.<sup>12</sup> Ove radionice su pomoću pomno izabranih jezičnih i nejezičnih zadataka stimulirale ponovnu aktivaciju obje hemisfere mozga.

Vježbe za osobe koje su u oporavku od moždanog udara moraju biti pomno odabrane. U nekim bolnicama medicinsko osoblje u nedostatku vremena nema priliku dovoljno poticati komunikaciju pacijenata. Stoga je dobro da članovi obitelji pri posjeti nastoje pokretati više razgovora i vježbanja s pacijentom, umjesto podržavanja neaktivnog odmora.

Rehabilitacija nakon moždanog udara nije jednostavna. Zahtjeva mnogo vremena, truda, predanosti i pozitivnog stava. Mnoge osobe na tom putu posustanu i odustanu od rehabilitacije u nedostatku motivacije.

---

<sup>12</sup> Zavoreo I, Butković Soldo S. (2014) Rehabilitacija nakon moždanog udara. U: Bašić KV, Demarin V i sur. Moždani udar. Medicinska naklada: Zagreb; 371. -378.



Izdvojili smo nekoliko korisnih savjeta za uspješan oporavak:

1. **Ostanite pozitivni!** Za mnoge osobe možete u ovoj situaciji biti uzor i primjer borca.
2. **Nastavite se kretati!** Ostanak u krevetu neće vam pomoći. Prisjetite se kako su vas i u bolnici poticali na ustajanje i kretanje!
3. **Postavljajte si svakog tjedna male, dostižne ciljeve** - ako postavite i ostvarite ciljeve, to će vam pružiti osjećaj uspjeha i nećete prerano odustati.
4. **Bilježite napredak** - ako redovito bilježite svoje aktivnosti, tada ćete lakše primijetiti napredak koji ste ostvarili.
5. **Budite uporni** – upornost pomaže u ostvarenju boljeg oporavka. Za to treba vrijeme i strpljenje u vježbanju svakodnevnih, malih koraka.

*U klubu Podvežica razgovarali smo o izvorima pomoći starijim osobama koje trebaju dnevnu njegu*





## Imunitet u starijih osoba i kako ga poboljšati

Imunološki sustav važan je u obrani tijela od stranih i štetnih tvari . Starenjem našeg tijela, stari i naš imunološki sustav. Proizvodnjom obrambenih stanica i protutijela imunološki sustav ima sposobnost zaštititi nas od bakterija, virusa, toksina i stanica raka. Neki ljudi su skloniji određenim infekcijama, a neki manje što je ovisno o karakteristikama imuniteta svakoga pojedinca. Starenjem se imunološki sustav sporije aktivira i za samu aktivaciju potrebno mu je više energije. Osim činjenice da se imunološki sustav sporije aktivira, naše tijelo se sporija oporavlja kao posljedica sporije izgradnje tijela u starijoj dobi, posebice kod ljudi sa određenim stanjima (primjerice dijabetes). Zbog sporije aktivacije imunološkog sustava i sporijeg oporavka, infekcije u starijoj životnoj dobi često imaju teže simptome nego kod mlađe populacije, zbog toga je važno prevenirati bolesti, posebice zarazu gripom ili influenzom. Kako bi naš imunološki sustav potpomogli, važno je voditi računa o unosu dovoljne količine hrane bogate vitaminima i mineralima, te o zdravom načinu života.

Prije svake veće promjene u stilu života ili za početak uzimanja suplemenata, potrebno je konzultirati se sa liječnikom, posebice ako uzimate propisane lijekove.

### Vitamin D

**Vitamin D najpoznatiji je kao vitamin potreban za izgradnju kosti, ali osim toga iznimno je važan i za imunološki sustav. Osim unosa u obliku hrane, važno je provesti i dovoljno vremena na suncu, barem 15 minuta dnevno, kako bi došlo do aktivacije vitamina D.**

### Vitamin C

**Vitaminom C bogate su namirnice citrusa (naranča, limun, grejp, mandarine, ...) i kivi. Vitamin C pomaže u sintezi kolagena i bogat je antioksidansima koji smanjuju razinu stresa u tijelu. Vitamin C pomaže u prevenciji nastanka prehlade, te smanjenju trajanja i jačine prehlade.**

## **Propolis, med, đumbir i češnjak**

**Ove namirnice bogate su antioksidansima i pomažu u smanjenju upale i poboljšanju imuniteta.**

## **Cink**

**Cink je jedan od elemenata koji ima brojne funkcije u našem tijelu uključujući antioksidativno djelovanje i poboljšanje djelovanja imunološkog sustava. Namirnice bogate cinkom su meso,riba, jaja i grahorice.**

## **Spavanje**

**Nesanica i nekvalitetan san utječu također na imunološki sustav,čime pada obrana našega organizma.**

**Dobra higijena sna uključuje:**

- **Popodnevo spavanje do 30 minuta**
- **Izbjegavanje kave i cigareta nekoliko sati prije sna**
- **Svakodnevna tjelovježba**
- **Izbjegavanje obilnih oborka prije sna**
- **Izlaganje dnevnom svjetlu- omogućuje održavanje ritma dan/noć u mozgu**
- **Opuštanje prije spavanja – tuširanje, čitanje knjige**

## **Tekućina**

Naše tijelo sastoji se 70% posto od vode. Unosimo je putem hrane i tekućine. Ona kao sastojak krvi donosi hranu i kisik svim stanicama, odvodi štetne tvari. Voda osim toga sudjeluje u podmazivanju zglobova, te održavanju tjelesne temperature. Manjak vode zbog slabog unosa ili pojačanog gubitka tekućine uzrokuje dehidraciju, koja se čituje kao osjećaj žeđi, suha usta, promjene u urinu ili glavobolja.

## Kvalitetna prehrana

Uravnotežena prehrana u skladu sa potrebama tijela, bogata vlaknima, vitaminima i nutrijentima. Kod određenih bolesti ili operacija potrebno je pridržavati se prehrane propisane od strane liječnika.

## Vakcinacija protiv gipe

### Čajevi

Čaj od komorača, korjena sljeza, lovora – pomoć kod produktivnog kašlja

Čaj od kadulje – antioksidativno djelovanje, ispiranje usne šupljine

Čaj od Koprive – čišćenje organizma

Sirup od borovih iglica – pomoć kod kašlja

## Svakodnevna tjelovježba

Svakodnevna tjelovježba od minimalno 15 minuta omogućuje bolji protok krvi u tijelu, stimulira tijelo na izgradnju, potiče lučenje serotonina (hormona sreće) te poboljšava imunitet.\*

## Smanjenje razine stresa

Život je pun sretnih i tužnih trenutaka kroz koje svi prolazimo. Često nailazimo na prepreke ili iste nosimo otprije sa sobom. Ako se sa istima neznamo nositi na pravi način, uzrokuju nam anksioznost i stres. Dugotrajnim izlaganjem stresu, nedajemo našem tijelu da se dovoljno odmori te u stvorenom dugotrajnom grču uzrokuje psihofizičke promjene.

## Gripa

Gripa ili influenza, virusna je bolest dišnoga sustava, koja se prenosi kapljičnim putem. Pojavljuje se gotovo svake zime u manjim ili većim razmjerima. Karakteristični simptomi gripe su izrazito **visoka temperatura, glavbolja, bol u mišićima i suhi kašalj.**

Kod osoba starije životne dobi, zbog opće slabosti organizma, gripa se može zakomplicirati bakterijskom upalom pluća ili pogoršanjem već postojeće kronične bolesti. Gripa se ne liječi antibioticima, ali kod nekih komplikacija gripe poput bakterijske upale pluća antibiotici se primjenjuju.

*U klubu umirovljenika Potok u dobrom je društvu održana radionica o zdravstvenim ponašanjima i poboljšanju imuniteta*



## Prevenција gripe

### Cijepljenje

Cijepljenje protiv gripe je najbolja preventivna mjera i provodi se svake godine. Besplatno je i preporučeno za sve osobe iznad 65 godine, posebice kod osoba koje često obitavaju u bolnici ili osoba u staračkim domovima

- redovito pranje ruku
- prekriti nos i usta maramicom u slučaju kašljanja ili kihanja, te baciti maramicu u smeće poslije korištenja
- redovito kretanje i boravak na svježem zraku
- održavanje tjelesne kondicije
- cjelogodišnja dobra i uravnotežena prehrana bogata vitaminima naročito vitaminom C
- izbjegavanje boravka u zatvorenim prostorima s puno ljudi
- izbjegavanje bliskih kontakata s bolesnim osobama
- svakodnevno prozračivanje prostorija u kojima živimo
- odgovarajuća zimska odjeća



## U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH

Starenje je progresivan i neizbježan proces koji zahvaća sve žive organizme. Tijekom procesa starenja tjelesne i psihološke sposobnosti koje se stječu tijekom života smanjuju se, a karakteristika koja obilježava stariju populaciju je povećana potreba za zdravstvenom i socijalnom skrbi koja se javlja radi fizioloških promjena uzrokovanih procesima starenja. Čest uzrok lošeg zdravstvenog statusa osoba treće životne dobi i preranog biološkog starenja je tjelesna neaktivnost i zanemarivanje osnovne ljudske potrebe za kretanjem. Činjenica je da se većina ljudi priklanja sedentarnom, pasivnijem načinu života, što ubrzava degenerativne procese. Postoji čitav niz teorija i istraživanja s ciljem da bi se starenje prihvatilo kao normalan biološki proces i da se preventivnim aktivnostima što dulje održi samostalnost starijih osoba, te da se posljedično uvjetuje holistički pristup problematici.

Zdravo i aktivno starenje postiže se redovitim provođenjem tjelesnih aktivnosti čiji je rezultat jačanje mišića i poboljšanje ravnoteže što ukupno predstavlja pozitivan utjecaj na proces starenja. Ukoliko starije osobe redovito vježbaju, zdravstveni problemi mogu biti smanjeni, a pojedinci mogu iskusiti pozitivne tjelesne, mentalne i socijalne ishode. Bavljenje fizičkom aktivnošću bilo koje vrste rezultira poboljšanjem motoričkih sposobnosti, brzine, fleksibilnosti, ravnoteže, snage, spretnosti te zadržavanjem njihove visoke razine. Da bi tjelesna aktivnost imala svoj učinak potrebno ju je provoditi najmanje dva do tri puta tjedno, najbolje svakodnevno odgovarajućim intenzitetom prema kriterijima fiziološke starosti i stupnju zdravlja te odgovarajućeg trajanja. Optimalno trajanje svakog vježbanja je između 30 i 45 minuta za nemoćne starije osobe i 45 do 60 minuta za osobe koje nemaju ovaj poremećaj. Najbolje je da vježbe provodi i smišlja stručna osoba te da sadrže vježbe snage, izdržljivosti, brzine, ravnoteže i spretnosti jer je važno prilagoditi vježbe pojedincu i uspostaviti kontinuitet vježbanja.



## Vježbe za kod kuće

### A. Vježbe na stolcu



#### 1. Razgibavanje vratne kralježnice

Osim pokret *pogled preko ramena*, može se dodati i nagib glave uhom prema svakom ramenu

#### 2. Vježbe za rameni pojas















### 3. Vježbe za rame i lakatni zglob







4. Vježbe za šake







5. Vježba za koljeno i stopala







Vježba se može izvoditi u krug, unutra – van te gore – dolje  
6. Izdržaji





## B. Vježbe u stojećem položaju

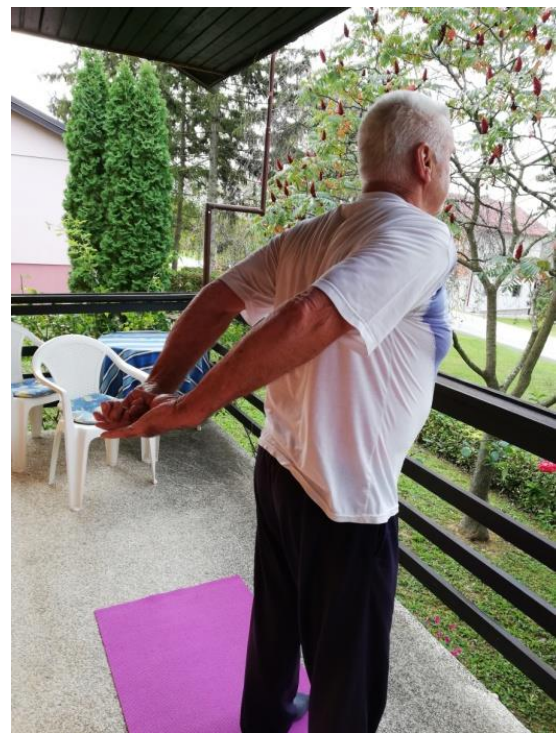
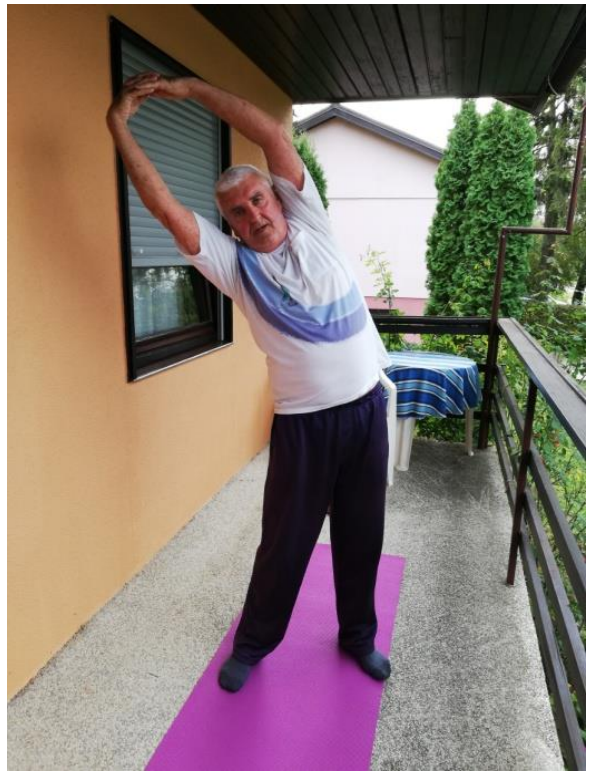
### 1. Vježbe razgibavanja



Vježba se može izvoditi i pokretima naprijed – nazad te u krug.





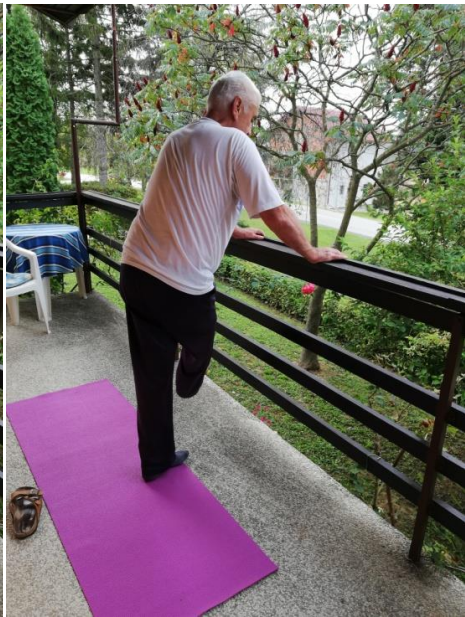
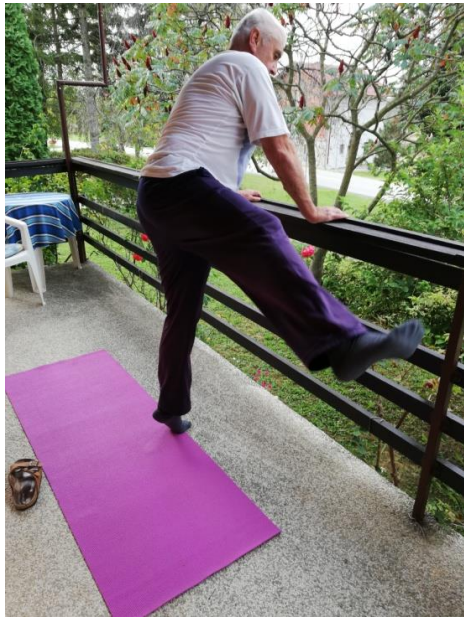
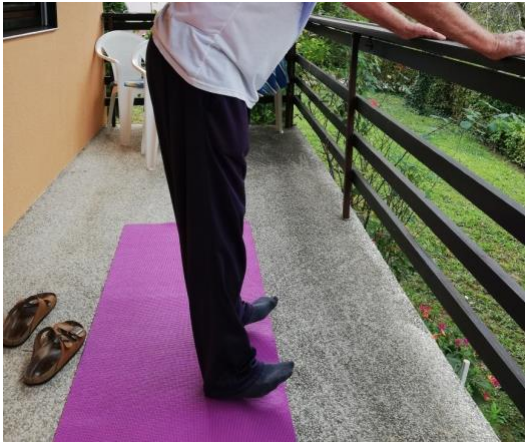




## 2. Vježbe za noge









Napomena: Savjetuje se vježbati minimalno 30 minuta dnevno ili minimalno tri puta tjedno u kontinuitetu kako bi vježbe imale učinka. Svaka vježba izvodi se u 7 – 12 ponavljanja kroz minimalno dvije a najviše 3 serije ponavljanja sa obavezanim pauzama između svake serije.

Vježbe su prikazane u kućnoj atmosferi te okolini kako bi prikazale raznolikost mogućnosti i podigle motivaciju u vježbača. Vježbe volonterski izvodi Leo Kržek.



Zahvaljujemo Riječanima i Riječankama koji su kroz Vijeće građana sudjelovali u odabiru ovog prijedloga u programima Civilne inicijative koji se održavaju u okviru projekta Europske prijestolnice kulture.

Nadamo se da su naše aktivnosti doprinijele povezivanju i druženju građana treće dobi kroz korisne ili edukativne aktivnosti te doprinijele promociji građanske kulture i vrijednosti zajedništva.