

CIJENIMO ISKUSTVO – ZAŠTITIMO DOSTOJANSTVO

Brošura o dostojanstvu starijih osoba



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EUROPSKI
SOCIJALNI
FOND



DOM ZA STARIJE OSOBE CENTAR



GRAD
ZAGREB



DOM ZA STARIJE OSOBE CENTAR



GRAD
ZAGREB

CIJENIMO ISKUSTVO – ZAŠTITIMO DOSTOJANSTVO

Brošura o dostojanstvu starijih osoba



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E
S
F
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Doma za starije osobe Centar

Impressum

Izdavač:

Dom za starije osobe Centar
Zagreb, Klaićeva 10

Autorice:

Melanija Paradi,
Sanela Kovač Gajski,
Marina Zupančić

Fotografije:

Vjekoslav Skledar

Grafičko oblikovanje:

Design Up, Zagreb

Tisak:

Tiskara Zelina, Sveti Ivan Zelina

Naklada:

200 primjeraka

Godina izdanja:

2023.

Nositelj projekta:

Dom za starije osobe Centar
Zagreb, Klaićeva 10, tel: 01 4924 100,
www.dom-centar.hr
e-mail: dom.centar@zg.t-com.hr

Za više informacija o EU fondovima posjetite web stranicu Ministarstva regionalnoga razvoja i fondova Europske unije: www.strukturnifondovi.hr.

Zahvaljujemo Gradskom uredu za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom Grada Zagreba na podršci u pripremi ove publikacije.

Uvod

Drage čitateljice i dragi čitatelji, poštovane sugrađanke i poštovani sugrađani!

U vašim rukama nalazi se publikacija o dostojanstvu, pravima i uslugama za starije osobe na području Grada Zagreba, nastala u okrilju Doma za starije osobe Centar iz Zagreba, a u partnerstvu s Gradskim uredom za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom Grada Zagreba.

Pružanje najkvalitetnijih socijalnih usluga osobama starije životne dobi u Domu i lokalnoj zajednici uvažavanjem njihovih individualnih potreba, naša je misija kojom se vodimo već dugi niz godina.

Podržavajuća domska atmosfera, uz profesionalno, brižno i ugodno osoblje, svakoj starijoj osobi daje priliku za sigurnost i dostojanstven život.

Osim smještaja, Dom Centar pruža i druge vrste podrške i pomoći osobama starije životne

dobi u njihovoj lokalnoj zajednici (npr. dostava gotovih obroka, nabava namirnica, pomoć u održavanju osobne higijene i higijene prostora...). Uz druge izvaninstitucijske usluge ovakva podrška često omogućuje starijim osobama duži i kvalitetniji život u vlastitom domu osobito ako uz to imaju i podršku svojih srodnika i bliskih osoba.

Naša je vizija biti moderna ustanova koja je svojim znanjem, vještinama, zalaganjem i tehničkim uvjetima dostigla i primjenjuje najviše standarde institucijskih i izvaninstitucijskih socijalnih usluga za osobe starije životne dobi.

Poklonite nam svoje povjerenje, a mi ćemo ga znati opravdati!

*Za izdavača:
Melanija Paradi, mag.act.soc.
Ravnateljica Doma*

Dostojanstvo

Dostojanstvo starijih osoba se odnosi na poštovanje i vrijednost koju društvo pridaje starijim osobama, pružajući im potrebnu skrb, podršku i priznanje za njihov doprinos zajednici tijekom života. To uključuje pravo na osobnu slobodu, integritet, autonomiju i

samopoštovanje, kao i pravo na život bez diskriminacije, zlostavljanja ili zanemarivanja.

Ono uključuje osiguravanje dostojanstvenih uvjeta života, uključujući adekvatno stanovanje, prehranu, zdravstvenu zaštitu i društvenu podršku.

! Dostojanstvo starijih osoba nije privilegija, već temeljno ljudsko pravo koje se mora poštovati bez obzira na dob, spol, rasu, vjeroispovijest ili druge osobne karakteristike.



Prema načelima Ujedinjenih naroda o skrbi za starije osobe:

Stariji ljudi bi trebali:

- moći dostojanstveno i sigurno živjeti te biti zaštićeni od izrabljivanja i tjelesnog i duševnog zlostavljanja;
- biti sigurni da će se s njima postupati pošteno bez obzira na dob, rasnu ili etničku pripadnost, invaliditet ili drugi status, kao i da će biti cijenjeni bez obzira na svoj gospodarski doprinos.

! Nепрепознавање старијих као особа вредних поштовања и чињеница да постaju друштвено невидљиви велика је пријетња достојанству старијих особа.



Osobe starije životne dobi ponekad navode da se ne osjećaju cijenjeno u odnosu na njihov doprinos društvu i prethodni rad. Iako godine često donose i promjene u zdravstvenom stanju, starije osobe ponekad biraju umanjiti ili prikriti vlastite poteškoće sa zdravljem. Zašto? Zato da bi ih društvo vidjelo kao ljude koji imaju svoje dostojanstvo i zaslužuju poštovanje, a ne samo kao bolesnike i pacijente u potrazi za skrbi i njegovom.



Što mogu sama učiniti kako bih osigurala dostojanstvenu starost?



Održavajte zdrav način života:

Redovito se bavite fizičkom aktivnošću koja je primjerena vašoj dobi i zdravstvenom stanju, pridržavajte se zdrave prehrane i izbjegavajte štetne navike.



Ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima:

Komunikacija i socijalna interakcija ključni su za održavanje dobrog mentalnog zdravlja. Zato ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima, čak i ako to znači samo kratki telefonski poziv ili dopisivanje.



Planirajte unaprijed:

Razmislite o svojim željama i potrebama te planirajte svoju budućnost. Uključite se u razne aktivnosti i društvene događaje kako biste se osjećali korisno i društveno aktivno.



Upoznajte svoja prava:

Informirajte se o svojim pravima, poput prava na zdravstvenu zaštitu, prava na dostojanstvo, prava na zaštitu od zlostavljanja i zanemarivanja.



Ostanite pozitivni i aktivni:

Uživajte u hobijima, aktivnostima i društvenim događajima koji vas čine sretnima. Ostanite pozitivni i fokusirani na ono što vam je važno u životu.



Razmišljajte o načinu i uvjetima svog stanovanja:

Ako se osjećate usamljeno ili niste u mogućnosti samostalno skrbiti o sebi, razmislite o angažiranju pomoći u kući ili smještaju u domu za starije osobe.



Kako ostati aktivan u mirovini, na koji način ostati uključen u društvo?

Umirovljenje je velika promjena u životu i može biti izazovno prilagoditi se novoj životnoj fazi. Međutim, postoje mnoge

aktivnosti koje možete poduzeti kako biste ostali uključeni u društvo nakon umirovljenja. Donosimo nekoliko prijedloga:



Volontirajte u lokalnoj zajednici:

Pronađite organizaciju ili ustanovu u vašoj lokalnoj zajednici koja vam je bliska i zanimljiva te poklonite svoje vrijeme.



Putujte:

Ukoliko vam mogućnosti to dopuštaju, putovanje može biti sjajan način da se povežete s drugima i doživite nove kulture.



Upoznajte nove ljude:

Pridružite se klubu ili organizaciji koja vas zanima i upoznajte nove ljude.



Upoznajte nove vještine i budite aktivni:

Upoznajte nove vještine i budite aktivni: Učenje novih vještina može biti izazovno i zabavno te vam pomoći da se osjećate produktivno. Možete se upisati na tečaj plesa, slikanja ili bilo kojeg drugog hobija koji vas zanima. Ostanite aktivni kako biste se osjećali dobro i bili u dobrom zdravstvenom stanju. Informirajte se o uslugama i aktivnostima koje se osiguravaju putem Programa podrške u lokalnoj zajednici “Gerontološki centri Grada Zagreba”.



Ostanite povezani sa svojim bivšim kolegama:

Ako ste se dobro slagali s kolegama na poslu, ostanite u kontaktu s njima nakon umirovljenja.

! Važno je ostati otvoren za nove mogućnosti i aktivnosti nakon umirovljenja kako biste ostali povezani s drugima i zadržali svoj društveni život.



Kako ću osigurati dostojanstvenu starost kada više neću moći sama zadovoljiti sve svoje potrebe?

U vlastitom domu možete nastaviti živjeti uz pomoć i podršku koja se pruža u okviru usluga pomoći u kući. Pri odabiru načina organiziranja pomoći u kući, potrebno je uzeti u obzir vaše potrebe i želje, te dostupne opcije na vašem području. Važno je razgovarati s obitelji i prijateljima, te medicinskim osobljem i drugim stručnjacima kako bi se donijela najbolja odluka prilagođena upravo vama. U Zagrebu,

usluge pomoći u kući pružaju gradski domovi za starije osobe, svaki za svoje geografsko područje, te određeni privatni pružatelji usluga i organizacije civilnog društva. Preko njih možete dogovoriti uslugu gerontodomačice i pripreme i dostave ručka. Oni će vam pružiti stručnu i kvalitetnu uslugu, te će se brinuti o svojoj potrebnoj administraciji, evidenciji i drugim aspektima ugovaranja usluga.

Ilustracija procesa ugovaranja usluga pomoći u kući koje pružaju gradski domovi za starije osobe:



Za detaljnije informacije može se obratiti i domovima za starije osobe, Gradskom uredu za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom ili Hrvatskom zavodu

za socijalni rad. Oni će vam pružiti informacije o tome koje usluge možete koristiti, te kako ostvariti pravo na njih.



Koje poslove obavlja gerontodomačica?

Gerontodomačica je osoba osposobljena za pružanje pomoći starijim osobama u njihovom domu.

Ona obavlja različite poslove, kao što su osnovno čišćenje stana, kuhanje, održavanje higijene prostora u kojem osoba živi. Također, pruža pomoć u oblačenju i svlačenju, kupanju i održavanju osobne higijene. Gerontodomačica također može pratiti stariju osobu na razne zdravstvene preglede i terapije, pomagati joj kod obavljanja raznih administrativnih poslova, te osigurati da osoba uzima svoje lijekove i pravilno se hrani. Uz praktičnu pomoć, gerontodomačica je često i društvena

podrška starijoj osobi. Ona može provesti vrijeme u razgovoru s osobom, pomoći joj organizirati aktivnosti i pružiti emocionalnu podršku. U nekim slučajevima, gerontodomačica može također pružiti savjete za njegu i brigu o starijoj osobi te uputiti osobu na druge stručnjake koji mogu pomoći u rješavanju određenih problema.

Gerontodomačice ne pružaju medicinsku skrb ili liječničke usluge, već isključivo praktičnu pomoć u kući i društvenu podršku.

Gerontodomačice nisu servis za čišćenje.





Htjela bih ugovoriti uslugu pripreme i dostave ručka. Na koji način to mogu učiniti? Mogu li birati između različitih jelovnika?

Uslugu pripreme i dostave hrane moguće je ugovoriti s domovima za starije osobe. Pri tome se sklapaju ugovori o pružanju usluge, a ovisno o indikacijama moguće je izabrati između redovnog jelovnika, te onog prilagođenog žučnoj ili dijabetičkoj prehrani. Dostava obroka organizirana je preko ugovornih partnera domova, a ručak se isporučuje svakog dana, vikendom i blagdanom; odnosno prema dogovoru kojeg je korisnik

usluge napravio s ustanovom. Priprema i dostava obroka naplaćuje se prema unaprijed utvrđenim cjenicima, a osobe s primanjima ispod prihodovnog cenzusa mogu ostvariti besplatnu uslugu. Za detalje se možete obratiti domu za starije osobe u svom dijelu grada, Gradskom uredu za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom ili Hrvatskom zavodu za socijalni rad.



Primjer jelovnika Doma za starije osobe Centar, veljača 2023.

Korisnicima usluge dostave toplog obroka u vlastitom kućanstvu, dostavljaju se samo ručkovi.

	STANDARDNA	DIJABETIČKA	ŽUČNA
Dan 1	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada
	Ručak: Kelj varivo i faširane šnicle, kruh	Ručak: Kelj varivo i faširane šnicle, kruh	Ručak: Brokula lešo s krumpirom, kuhana junetina, kruh
	Večera: Koh od riže i čaj	Večera: Koh od riže i čaj	Večera: Koh od riže i čaj
Dan 2	Doručak: Kruh, kava, čaj, topljeni sir	Doručak: Kruh, kava, čaj, topljeni sir	Doručak: Kruh, kava, čaj, topljeni sir
	Ručak: Pileća juha sa pšeničnom krupicom, pileći paprikaš, tijesto, kruh, salata	Ručak: Pileća juha sa pšeničnom krupicom, pileći paprikaš, tijesto, kruh, salata	Ručak: Pileća juha sa pšeničnom krupicom, kuhana piletina, tijesto, kruh, salata
	Večera: Krumpiruša, acidofil	Večera: Krumpiruša, acidofil	Večera: Krumpiruša, acidofil
Dan 3	Doručak: Kruh, mlijeko, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, mlijeko, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, mlijeko, čaj, margarin, marmelada
	Ručak: Juha pileća s rezancima, špinat, pire krumpir, jaje, kruh, voće	Ručak: Juha pileća s rezancima, špinat, pire krumpir, jaje, kruh, voće	Ručak: Brokula lešo s krumpirom, špinat, pire krumpir, hrenovke, kruh, voće
	Večera: Juneći ujušak, kruh	Večera: Juneći ujušak, kruh	Večera: Juneći ujušak, kruh

Dan 4	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada
	Ručak: Juha juneća s pšeničnom krupicom, okruglice od mesa, tijesto, kruh, salata	Ručak: Juha juneća s pšeničnom krupicom, okruglice od mesa, tijesto, kruh, salata	Ručak: Juha juneća s pšeničnom krupicom, okruglice od mesa, tijesto, kruh, salata
	Večera: Hrenovke, senf, kruh, čaj	Večera: Hrenovke, senf, kruh, čaj	Večera: Hrenovke, kruh, čaj
Dan 5	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada	Doručak: Kruh, kava, čaj, margarin, marmelada
	Ručak: Juha pileća sa zvjezdicama, riba, blitva s krumpirom, kruh	Ručak: Juha pileća sa zvjezdicama, riba, blitva s krumpirom, kruh	Ručak: Juha pileća sa zvjezdicama, kuhana piletina, blitva s krumpirom, kruh
	Večera: Juha od rajčice, kruh	Večera: Juha od rajčice, kruh	Večera: Juha od rajčice, kruh
Dan 6	Doručak: Kruh, kava, čaj, mliječni namaz	Doručak: Kruh, kava, čaj, mliječni namaz	Doručak: Kruh, kava, čaj, mliječni namaz
	Ručak: Zelje varivo sa svinjetinom, kruh, voće	Ručak: Zelje varivo sa svinjetinom, kruh, voće	Ručak: Fino varivo sa svinjetinom, kruh, voće
	Večera: Riža na mlijeku	Večera: Riža na mlijeku	Večera: Riža na mlijeku
Dan 7	Doručak: Kruh, mlijeko, čaj, med, margarin	Doručak: Kruh, mlijeko, čaj, med, margarin	Doručak: Kruh, mlijeko, čaj, med, margarin
	Ručak: Juha pileća sa zvjezdicama, pečena vratina, krumpir, kruh, salata, kolač	Ručak: Juha pileća sa zvjezdicama, pečena vratina, krumpir, kruh, salata, kolač	Ručak: Juha pileća sa zvjezdicama, pečena piletina, krumpir, kruh, salata, kolač
	Večera: Mesni narezak, bioaktiv, kruh	Večera: Mesni narezak, bioaktiv, kruh	Večera: Topljeni sir, bioaktiv, kruh



Postoje li ograničenja u pružanju usluga pomoći u kući starijim osobama u Zagrebu?

Postoji nekoliko praktičnih ograničenja i rizika u pružanju usluga pomoći u kući starijim osobama:

- Ograničena dostupnost usluga: Može biti teško pronaći organizacije koje pružaju ili imaju slobodne kapacitete za pružanje usluga pomoći u kući za starije osobe.
- Ograničena fleksibilnost: Neki programi i organizacije mogu imati ograničenja u pogledu vremena ili trajanja usluga koje nude, što može predstavljati problem ukoliko je potrebno raspored pružanja usluga prilagoditi individualnim potrebama korisnika.
- Dostupnost usluga samo određenoj populaciji: Neki programi i organizacije nude usluge samo određenim skupinama starijih osoba, poput onih koje su niskog socioekonomskog statusa.
- Financijska ograničenja: Troškovi pomoći u kući za starije osobe mogu biti visoki u odnosu na iznos mirovine, što može biti prepreka za neke potencijalne korisnike usluga. Postoje organizacije koje nude besplatne ili subvencionirane usluge za one koji ispunjavaju određene uvjete.
- Ograničeno trajanje: Brojne usluge pomoći u kući pružaju se iz projekata koji imaju propisani datum početka i datum završetka pružanja usluga, te ih nije moguće nastaviti koristiti nakon završetka projekta.
- Crno tržište: U nekim slučajevima, osobe koje pružaju pomoć u kući starijim osobama možda nemaju dovoljno adekvatnih iskustva i znanja o brizi za starije osobe. To se posebno odnosi na osobe koje se angažiraju privatno, "na crno", samo putem usmenog dogovora.





Postoje li usluge boravka za starije osobe u Zagrebu?

Usluge boravka pružaju se u okviru tri gradska doma (Dom Medveščak, Sveta Ana Zagreb i Sveti Josip Zagreb). Ovom uslugom se osiguravaju organizirane aktivnosti tijekom dana uz stručnu i drugu pomoć i podršku, radi zadovoljavanja osnovnih i dodatnih životnih potreba korisnika koje ne mogu biti zadovoljene u obitelji, a uključuje prehranu, održavanje osobne higijene, brigu o zdravlju, njegu, psihosocijalnu rehabilitaciju, organiziranje slobodnog vremena, prijevoza i dr.

Usluga boravka namijenjena je starijim osobama koje još žive u svom domu, a može se osigurati kroz cjelodnevni boravak (u trajanju od šest do deset sati dnevno) ili poludnevni boravak (u trajanju od četiri do šest sati dnevno). Boravak je namijenjen osobama koje su potpuno samostalne, ali i onima kojima je zbog starosti, Alzheimerove bolesti ili drugih demencija (srednji/srednje teški stadij bolesti) potrebna pomoć i nadzor druge osobe u zadovoljenju potreba.



Nije mi ugodno razmišljati o smještaju u dom za starije. Je li smještaj u Dom nužan?

Današnje društvo potiče osobe da ostanu u svojim kućanstvima, te da se smještaj u domove za starije prolongira što je dulje moguće. Preporuka je da starije osobe koriste što više usluga pomoći u kući, kako bi uz takvu vrstu podrške i dalje mogli dostojanstveno živjeti u svojim prostorima.

Ipak, ukoliko dođe do značajnog narušavanja zdravlja osobe, smještaj u dom za starije ponekad je bolja alternativa ostanku u vlastitom domu. Na smještaj u dom za starije ne treba gledati kao na gubitak kontrole nad vlastitim životom, već upravo suprotno: ponekad, smještaj u dom za starije omogućava adekvatnije odgovaranje na psihosocijalne i zdravstvene potrebe od ostanka u vlastitom domu.



Izvor fotografije: Dom za starije osobe Centar



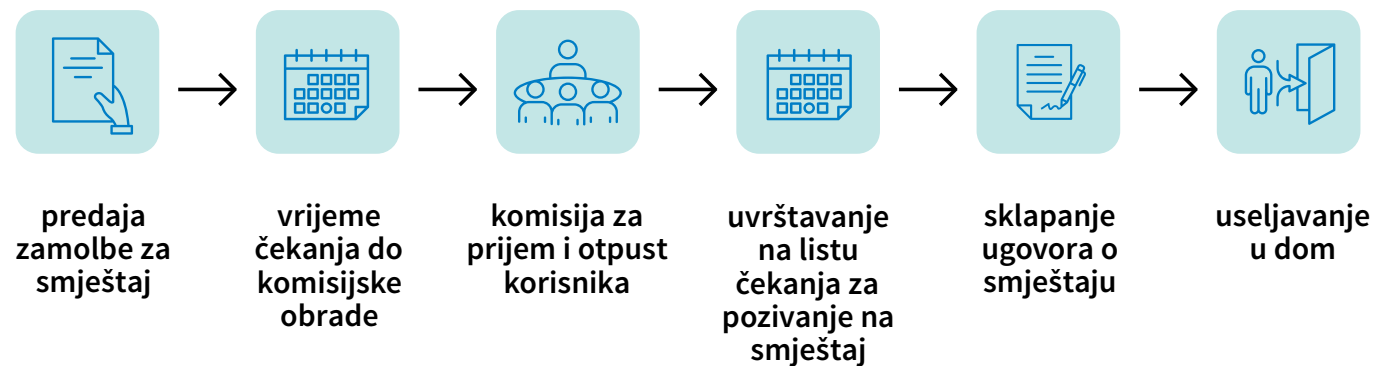


Kakva je procedura za prijavu u Dom?

Potrebno je kontaktirati dom za starije osobe, te ispuniti obrazac zamolbe za smještaj čime postajete kandidat za smještaj. Ovisno o domu u koji se upišete, dobit ćete i informacije o eventualnim drugim obavezama, npr. o po-

trebi redovnog javljanja te procesu nakon podnošenja zamolbe.

U nastavku donosimo kako izgleda proces nakon prijave u Dom za starije osobe Centar:



Kada dođete na red, socijalne radnice iz doma za starije kontaktirat će vas i provjeriti jeste li zainteresirani u skorije vrijeme doći na smještaj u dom, te u slučaju potvrdnog odgovora tražiti dostavu dodatnih dokumenta i potvrdu od liječnika o vašem zdravstvenom stanju. Nakon toga slijedi komisijska obrada na kojoj članovi Komisije za prijem i otpust korisnika

utvrđuju ispunjavate li uvjete za smještaj u Dom kao i stupanj usluge. Neposredno prije smještaja kontaktirat će vas socijalna radnica i dati vam sve potrebne upute za pripremu za smještaj u dom. Prava i obveze reguliraju se ugovorom o smještaju, kojim se ujedno definira način plaćanja, te datum prijema u dom za starije.





Kako izgleda život u domu za starije?

Dom za starije osobe je ustanova u kojoj se osobama starije životne dobi pružaju usluge socijalnog rada, njege i brige o zdravlju, psihosocijalne rehabilitacije, radne terapije, organiziranja slobodnog vremena, fizikalne terapije, radnih aktivnosti i usluge aktivnog provođenja vremena.

Smještaj se, ovisno o mogućnostima svakog doma, može pružati u jednokrevetnim i više-krevetnim sobama. U Domu za starije osobe

Centar smještaj u jednokrevetnim sobama osigurava se za osobe koje su najvećim dijelom samostalne (funkcionalno neovisne osobe) ili im je potrebna djelomična podrška. Dvokrevetne i trokrevetne sobe namijenjene su osobama kojima je potrebna djelomična ili potpuna pomoć u zadovoljenju svih potreba (djelomično i potpuno funkcionalno ovisne osobe). Smještaj bračnih parova moguć je u zajedničkoj dvokrevetnoj sobi.





“ Socijalna radnica:
“Useljenje u dom za starije ponekad je teška odluka, zbog čega posebnu pažnju pridajemo pružanju podrške u razdoblju prilagodbe na smještaj koje se događa neposredno nakon useljenja.”



“ Glavna sestra:
“Starost nije bolest i ne treba joj tako pristupati. Stariti treba aktivno i uživati u stvarima koje vas okružuju.”



“ Fizioterapeut:
“Redovitost vježbanja, šetnja, rekreacija posebno su važni za očuvanje tjelesne i psihičke dobrobiti starijih osoba.”



“ Radni terapeut:
“Trudimo se upoznati svakog korisnika i prepoznati njegove interese kako bismo ga potaknuli na daljnju aktivnost i u starijoj dobi.”



“ Voditeljica prehrane:
“Prehrana u domovima priprema se sukladno prehrambeno-gerontološkim normama, a naša kuhinja je tradicionalna kontinentalna kuhinja, te sadrži okuse i sastojke na koju je većina korisnika već navikla tijekom svog dosadašnjeg života.”





“Čini se da nas društvo potiče da ostanemo u vlastitom domu što je duže moguće. Kako bismo to i ostvarili nude nam se brojne besplatne aktivnosti, kao i usluge pomoći u kući. Kada više niti takva pomoć nije dovoljna, trenutak je za pokucati na vrata doma za starije osobe.”

Ispuni godine
životom,
a ne život
godinama.