

Lična karta dostojanstva

BROJ 1-2 | MART/APRIL 2022. | BESPLATAN PRIMJERAK



KVALITETNA
STAROST JE
OSNOVNO
LJUDSKO PRAVO

**Svako ko
prestane
učiti je star**

strane 6 - 7

KUĆNA NJEGA

**Dostojanstvo
je važno**

strane 8-11

ZAŠTO STARIMO

**Put u
jednom
smjeru**

strane 14 - 17

NERASKIDIVA
VEZA GENERACIJA

**Bake i deke su
najbolja publika na
putu odrastanja**

strana 22-25

Uvodnik

Poštovani čitaoci,

Pokrenuli smo ovaj časopis polazeći od pretpostavke da starije osobe često sačinjavaju jednu od najranjivijih grupa u društvu i da se suočavaju sa rizicima pojave staračke nemoći, diskriminacije, zanemarivanja pa čak i zlostavljanja, sa karakterističnom dimezijom socijalne isključenosti.

Časopis daje mogućnost uključivanja starijih lica, koji će na konkretnom primjeru dokazivati svoj doprinos, značaj djelovanja i sopstvenog postojanja, što će upravo biti "lična karta dostojanstva" svakog pojedinca. Na taj način se smanjuje osjetljivost na rizike koji su direktno u vezi sa godinama života, uključujući staračku nemoć, gubitak zarađenih prihoda i određene bolesti.

Želja nam je da zajedno pronalazimo pouke i poruke na narednim stranicama i da ih zajedno ispisujemo. Iskustvo svih starijih osoba je blago i nemjerljiva vrijednost koja zaslužuje poštovanje i od kojih mlađe generacije treba da uče.

Hvala što čitate ove redove i što svojim interesovanjem održavate plamen dostojanstva koji utiče na živote mnogih ljudi u Crnoj Gori i što još mnogo toga treba da prolazimo u misiji života.

Redakcija časopisa

O ČASOPISU

Časopis „Lična karta dostojanstva“ objavljuje i uređuje **NVO Identitet** u partnerstvu sa **Udruženjem sportskih novinara Crne Gore** i namijenjen je za potrebe projekta "Lična karta dostojanstva starijih lica u Crnoj Gori" podržanog od **Ministarstva finansija i socijalnog staranja** u oblasti pomoć starijim licima u 2021. godini - Prioritet III. Redakciju časopisa čini projektnim uz participaciju ciljne grupe: starijih lica u Crnoj Gori, čime se povećava njihova socijalna ključenost i vidljivost.

SJEDIŠTE REDAKCIJE

Cetinjski put I-3/5, 81000 Podgorica
www.identitetcentar.com | identitetcentar@yahoo.com
tel: +382 67 614 095



RAZVOJNI PRISTUP STARENJU POPULACIJE

Briga o starima

U okviru sveobuhvatne brige o građanima Crna Gora, kao članica Ujedinjenih nacija i Savjeta Evrope, ima obavezu da sprovodi i u praksi implementira normative i standarde utvrđene u brojnim međunarodnim dokumentima.

Vlada Crne Gore usvojila je razvojni pristup starenju populacije kroz

uvođenje pitanja starijih ljudi u nacionalne i internacionalne razvojne politike i politike u svim sektorima, međugeneracijski životni pristup koji ističe pravičnost i društveno uključivanje grupe starijih građana u svim oblastima života, i socijalnu integraciju starijih građana radi održavanja i unapređivanja njihovog kvaliteta života.

Osnovni pravac djelovanja je izgradnja institucija i mehanizama socijalne integracije koji svim građanima Crne Gore omogućavaju da u potpunosti ostvare svoja prava i obaveze na ravnopravnoj osnovi, bez obzira na različitosti. Vlada Crne Gore dosledno je usmjerena na razvoj društva u skladu sa konceptom socijalne kohezije. Pristup starijim i

starim licima u Crnoj Gori u skladu je sa suštinskim načelima socijalne kohezije i drugim preporukama navedenih dokumenata. Socijalna zaštita starih lica usmjerena je na omogućavanje starijim i starim osobama da ostanu aktivni članovi društva koliko god je to moguće, da slobodno biraju svoj stil života i da vode nezavisan život u svom domu i prirodnom okru-

ženju koliko god je to moguće, kao i na poštovanje privatnosti i obezbjeđivanje učešća u uslovima života starih lica u instituciji socijalne zaštite.

Da bi socijalna zaštita uspješno odgovorila potrebama starih i starijih korisnika u skladu sa ratifikovanim međunarodnim dokumentima i konceptom socijalne kohezije neophodno je postojanje harmoničnih

nacionalnih propisa koji čine osnovnjene primjene.

Usvajanjem novog Zakona o socijalnoj i dječjoj zaštiti stvoreni su unutar sistema socijalne zaštite temelji njenog daljeg savremenog razvoja kada je u pitanju zaštita starih i starijih lica.

Izvor: <https://www.gov.me/clanak/briga-o-starima-2>

KVALITETNA STAROST JE OSNOVNO LJUDSKO PRAVO

Svako ko prestane učiti je star

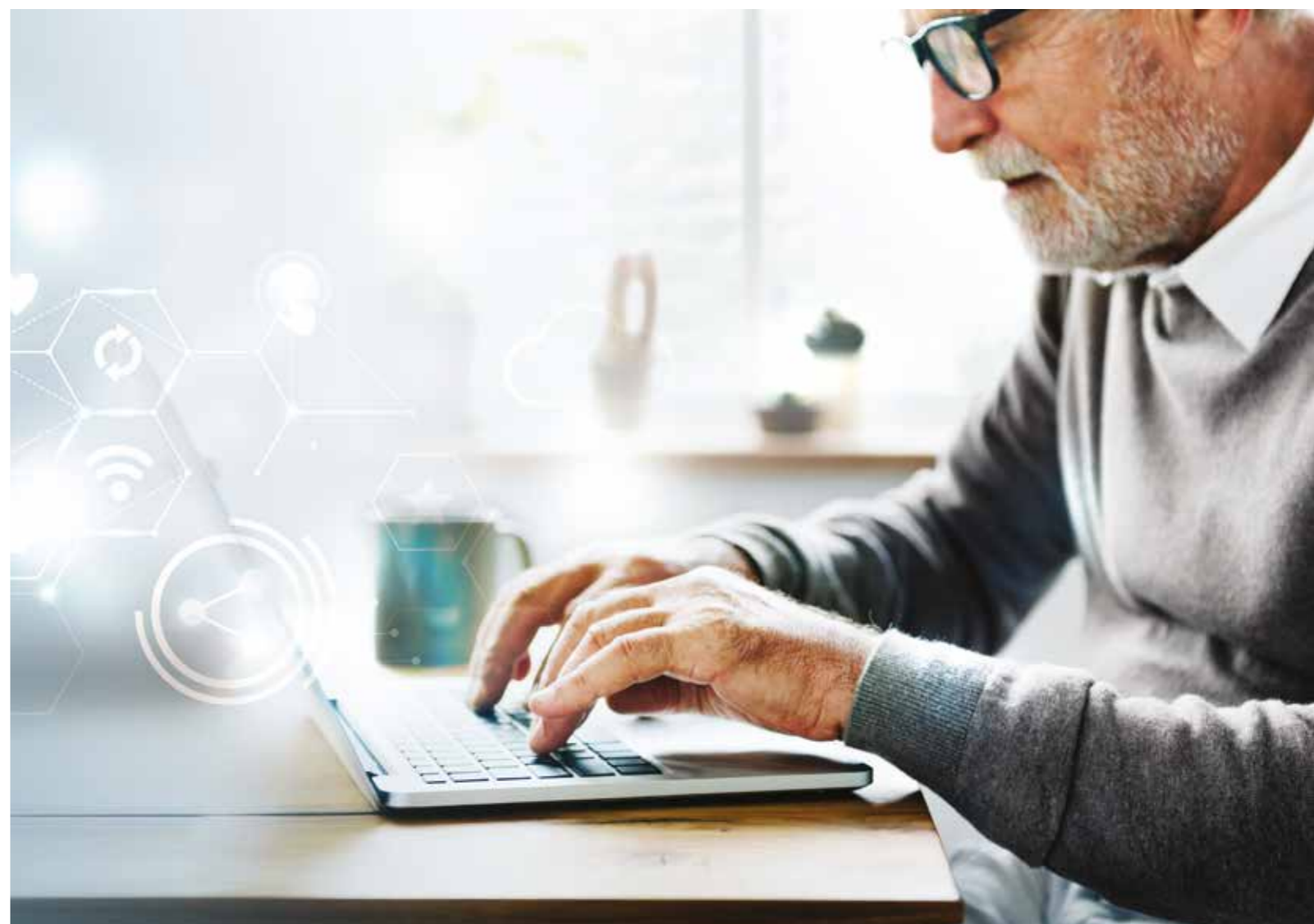
Piše: Gordana Bošković, andragoškinja

Osim zdravstvenog blagostanja starijih lica u korijenu koncepta unapređenja kvaliteta života su i njihov materijalni položaj, zadovoljstvo životom, optimizam, mogućnost da budu društveno korisni, informisani, uključeni u donošenje odluka i sl.



Ako je suditi po riječima Henrija Forda, po kojem "Svako ko prestane učiti je star, bilo da ima dvadeset ili osamdeset godina", moramo se kao društvo ozbiljno zapitati koliko smo stari. Inače, starost kao fenomen, odavno zaokuplja pažnju društva ali i stručnjaka koji ovaj fenomen posmatraju sa više različitih aspekata: ekonomskog, socijalnog, antropološkog, psihološkog, kulturološkog i sl. Interesantno je kako i pored obimne stručne literature koja tretira ovu oblast, pored jako velikog broja studija i istraživanja još uvijek ne postoji jedinstveno mišljenje o tome šta je starost i kako se tačno odvijaju procesi koji joj prethode. Danas je broj starih u Evropi u stalnom porastu. Moderne države nastoje da stvore uslove za implementaciju sveobuhvatnih strategija koje su usmjerene na stare, njihovu dobrobit, zdravlje i kvalitet života. Starenje populacije u Crnoj Gori, dovešće do značajnog smanjenja radne snage narednih godina, što dodatno može, uz posljedice koje su nemonovne tokom i nakon pandemije Covid-19, negativno da utiče na ekonomski položaj naše zemlje. Zato smo u obavezi da primijenimo strateške mjere kojima ćemo značajno uticati na kvalitet života starijih lica i da kreiramo programe podrške socijalnoj simbiozi različitih generacija.

Pod kvalitetom života starijih lica podrazumijeva se prevashodno opšte blagostanje ove populacije. Prvi set mjera nužno treba biti usmjeren ka unapređenju zdravstvenog položaja starijih lica, olakšanom pristupu zdravstvenoj zaštiti i sl. Prema nekim podacima, četvoro od petoro stari-



jih lica boluje od nekog hroničnog oboljenja, dok su najčešće potrebe starijeg stanovništva vezane za medicinsku i socijalnu podršku, što se značajno može odraziti na kvalitet života starije populacije. Kao najznačajnije faktore kvaliteta života starijih treba pomenuti demografske faktore, socioekonomske i zdravstvene faktore, stil života, fizičku aktivnost, stres i socijalnu podršku.

Osim zdravstvenog blagostanja starijih lica u korijenu koncepta unapređenja kvaliteta života su i njihov materijalni položaj, zadovoljstvo životom, optimizam, mogućnost da budu društveno korisni, informisani, uključeni u donošenje odluka i sl.

Kvalitet života na koji utiče više subjektivnih faktora, nije lako mjeriti i uglavnom se koriste skale likertovog tipa (petostepena skala koja procjenjuje stepen saglasnosti

sa određenim tvrdnjama) kojima se mjeri stepen zadovoljstva starijih lica svojim sveukupnim životom kao i kvalitetom svakodnevnih emocionalnih iskustava.

Ekonomski faktori imaju uticaj na kvalitet života, ali kvalitet života ne zavisi samo od ekonomskih faktora. Ne treba zanemariti ni ulogu socijalne podrške i otvorenog pokazivanja socijalne brige za starija lica.

Stil života još je jedna od determinanti kvaliteta života. Uticaj načina života na zdravstveno stanje pojedinca je neosporno i potvrđeno brojnim istraživanjima. Takođe, stil života ima uticaja na postojanje socijalne podrške. Zdravstvene karakteristike direktno utiču na kvalitet života pojedinca. Studije pokazuju da je adekvatna socijalna podrška apsolutno neohodna onda kada postoje ozbiljniji zdravstveni problemi, a naročito

treba obratiti pažnju na njen uticaj shodno trajanju bolesti.

Period pandemije Covid-19 jedan je od velikih ispita socijalne zrelosti globalnog društva jer je populacija starijih bila prva na liniji ugroženosti od posljedica obolijevanja od ovog virusa, što je rezultiralo najvećim stepenom smrtnosti upravo među navedenom populacijom.

U narednom periodu vlade zemlja su na potezu da primijene strategije koje će direktno biti usmjerene na unapređenje kvaliteta života ove populacije, a prevashodno na saniranje posljedica pandemije Covid-19 na psihofizičko zdravlje starijih.

Naše društvo je na novom ispitu demokracije! Da li ćemo položiti ovaj ispit i da li ćemo pokazati da smo socijalna bića koja počivaju na ideji altruizma naučiće nas niko drugi do naši najstariji i najmudriji!



KUĆNA NJEGA

Dostojanstvo je važno

U posljednje vrijeme, sa razvitkom svijesti o potrebi da se starijima pruži dodatna briga i pruži mogućnost da nastave da žive u svom domu, ali da ne budu ugroženi niti da im kvalitet života opadne

zadatak za one koji obezbeđuju ličnu njegu, naročito pošto postoji i mnogo drugih stvari koje treba uraditi. I gerontonegovatelji mogu imati porodicu o kojoj se staraju, oni imaju svoj dom o kome treba da brinu i tako dalje. Ipak, osobe koje se brinu za starije ne bi trebalo da dozvole da ih njihova ogromna lista obaveza satjera u čošak te da zbog toga ne pruže dovoljno pažnje nekome ko to zaslužuje.

Takođe, treba napomenuti da neki stariji ljudi mogu da preuveličaju male greške gerontonegovatelja i da od njih naprave veliki problem. Ovakva situacija će pružaocu usluge samo doneti gubitak vremena. Upravo su male stvari koje radimo ili ne radimo ono što čini najveću razliku.

Njegovatelj mora da se potruži da koliko god je moguće pruži dobru negu starijim ljudima o kojima brine. Gerontonegovatelj mora biti usredsređen na druge, a ne na sebe.

Dostojanstvo je važno

Život postaje manje zabavan kako ljudi stare (bar tako starost većina ljudi doživljava). Starenje se dešava svima bez obzira na društveni status ili imovinsko stanje. Mnogi stariji ljudi sa kojima se gerontonegovatelji sreću kroz svoj posao osjećaju tugu, bol, dosadu, a bolest i samoća ih pritiskaju.

Veoma lako ovi stariji ljudi mogu izgubiti dostojanstvo pored onih koji vode računa o njima. Svjesni su da ne mogu ništa da kontrolišu niti da utiču na bilo koga. Sada, oni moraju da slušaju gerontonegovatelja i da prate njegova naređenja čak i kada im se ona ne čine ispravnim. Njihova nesposobnost da spremne jelo, da se okupaju sami, kao i da izvrše osnovne radnje koje su nekada ne razmišljajući izvršavali, može da ih izjeda iznutra. Mnogi čak izgube i pokretnost. Nekoliko godina ranije, bilo im je nezamislivo da se nađu u ovakvoj situaciji.

U posljednje vrijeme, sa razvitkom svijesti o potrebi da se starijima pruži dodatna briga i mogućnost da nastave da žive u svom domu, a da ne budu ugroženi niti da im kvalitet života opadne, sve više se razvija sektor pružanja tzv. kućne njege - brige o starima u njihovom sopstvenom domu.

Postoje neke male, ali važne stvari o kojima gerontonegovatelji/ice moraju da vode računa kako bi pružili uslugu na odgovarajućem nivou.

Staranje o starijoj osobi podrazumeva nekoliko važnih aspekata o kojima treba voditi računa. Došlo je do povećanja broja starijih osoba koje imaju složene potrebe, baš kao što po-

stoje i sve raznovrsnije i brojnije mogućnosti brige o njima u domovima za stare ili smještajima za dugotrajnu negu. Sve je veća i podrška koja se starijim osobama pruža u njihovom domu.

U posljednje vrijeme, sa razvitkom svijesti o potrebi da se starijima pruži dodatna briga i pruži mogućnost da nastave da žive u svom domu, ali da ne budu ugroženi niti da im kvalitet života opadne, više se razvija i sektor pružanja tzv. kućne njege - brige o starima u njihovom sopstvenom domu.

Osobe koje se brinu o starijima u kući suočavaju se sa istim izazovima kao i negovatelji u rezidencijalnom smještaju, ali postoje i neke specifič-

nosti, dok su neki aspekti izraženiji. Ovo nije lak posao, ali može ispuniti posvećenu osobu. Postoje, međutim, neke male, ali važne stvari o kojima negovatelji starijih u njihovom sopstvenom domu moraju da vode računa kako bi pružili uslugu na odgovarajućem nivou.

Opšte je poznato da što je veća invalidnost neke osobe, to je veća njena potreba za negom. Neki stariji ljudi, međutim, tvrde da oni koji brinu o njima ne ispunjavaju njihove potrebe. Druge su starije osobe ukazivale na to da su njihove potrebe ispunjene. Postoje, međutim, dokazi koji ukazuju na činjenicu da stariji ljudi jednostavno ne vole da se žale. Duboko u sebi, većina starijih oseća da se

o njima ne staraju onako kako oni to zaslužuju ili kako bi oni to želeli.

Postoji ogromna praznina koju gerontonegovatelji treba da ispune. Da bi ispunili ove praznine, gerontonegovatelji bi trebalo da imaju na umu neke važne stvari dok se staraju o starijoj osobi. Iskreno, to su neke sasvim jednostavne stvari. Kao i kod svake uobičajene zdravstvene i lične njege, postoje neke jednostavne stvari koje svakodnevno zanemarujemo. To su osnovne potrebe svih ljudi. One su samo više važne starijim ljudima.

Briga za starije mora biti usredsređena na čovjeka

Svaki stariji građanin u svakoj zajednici je čovjek. Upravo kao prema

čovjeku se prema njemu i treba opohoditi. Stariji imaju ista prava kao i svako od nas. Baš kao što imaju pravo na dobru zdravstvenu zaštitu, oni imaju pravo i na istu onu slobodu koja se daruje milenijumcima. To je gledište koje bi gerontonegovatelji trebalo da usvoje kada se brinu o starijima.

Udovoljavanje specifičnim potrebama starijih ljudi može biti težak

” Takođe, treba napomenuti da neki stariji ljudi mogu da preuveličaju male greške gerontonegovatelja i da od njih naprave veliki problem



Posao negovatelja je da im pomogne da povrate samopouzdanje. Gerontonegovatelj je tu da im pomogne da zadrže dostojanstvo pružajući im maksimalno poštovanje. Mali gest poštovanja i adekvatna njega koju pruža negovatelj upravo čine svu razliku starijoj osobi. Prilikom staranja o starijoj osobi u njenom domu, gerontonegovatelji mogu da ih podrže i tako što će im dati da oni sami izvrše neke zadatke; gerontonegovatelj može i sjesti sa starijima na nekoliko minuta i razgovarati o svemu o čemu bi oni željeli da pričaju. Uostalom, ko ne voli da časka i da sazna šta ima novo?

Ovo nije dobro samo za stariju osobu o kojoj se brine već, dugoročno

gledano, i za negovatelja. Čak je i najboljim gerontonegovateljima poznato da stariji ljudi znaju ponekad da budu malo mrzovoljni ili mogu lako zaboraviti nešto. Posao negovatelja je da se upozna sa ovim.

Ponašanje starih ljudi takođe može podsjećati na ponašanje male djece, ali ovakvo ponašanje nikada nije namjerno. Ono je samo pokazatelj pada kognitivnih sposobnosti.

Oni mogu izgovoriti nešto sa čim se negovatelj ne slaže ili nešto što ga može iznervirati, ali gerontonegovatelj mora ostati pribran i razumjeti ih.

Gerontonegovatelj treba da bude strpljiv. Gerontonegovatelji treba da razumiju starije ljude. Zzahvaljujući

tom razumijevanju, svi će biti srećni.

Gerontonegovatelj/ica - osoba kojoj se poveravaju, ali koja po svaku cenu štiti privatnost

Biti osoba od povjerenja znači da gerontonegovatelj i starija osoba mogu pričati o raznim stvarima i smijati se zajedno. Gerontonegovatelj može na primer, ukoliko i on i starija osoba imaju djece, da priča o tome koliko je zastrašujuće podizati ih.

Ne smije se, međutim, preći granica. Od presudne je važnosti da negovatelj bude kao prijatelj osobi o kojoj se stara. Takav odnos pomaže da međusobno bolje razumiju - osigurava se dobar odnos. Međutim, pričanje o stvarima koje treba da ostanu privatne znači da gerontonegovatelj prelazi uobičajene granice.

Na primer, rođaci starije osobe možda se spore oko zdravstvenih pitanja. Koliko god ova tema imala veze sa gerontonegovateljem, ona ga se ne tiče ni na koji način. Negovatelj mora da se skloni u potpunosti iz porodičnih rasprava i ne smije dijeliti

detalje iz svog privatnog života o kojima ne želi da se priča.

Prijaviti sve oblike maltretiranja

Stariji ljudi mogu biti pomalo džangrizavi i to bi moglo dovesti do toga da počnu da vrijeđaju osobu koja se stara o njima. Od gerontonegovatelja se ne očekuje da odgovori na ovo i čak nije preporučljivo da priča drugima o tome. Najbolje što negovatelj može da se uradi u ovoj situaciji jeste da prijavi maltretiranje odgovarajućoj osobi. Odbijanje da se ovaj blagi pristup usvoji može dovesti do ozbiljnih posledica koje se nikom ne bi dopale.

Stariji ljudi mogu lako izgubiti povjerenje u svog negovatelja ako on kasni ili ne poštuje dogovoreni raspored. Za razliku od mlađih ljudi, mnogi stariji nemaju strpljenja da nastave da pružaju povjerenje nekome ko uporno krši obećanja. Gerontonegovatelj se mora pokazati kao neko na koga oni mogu da se oslone, neko u koga mogu da se pouzdaju.

Većina starijih je godinama živela nezavisno od drugih ljudi. Zbog toga je gotovo nemoguće da se oslone na nekoga ko je naizgled nepouzdan. Postoje slučajevi kada bi starija osoba ugrabila priliku da se sama stara o sebi kada gerontonegovatelj ne dođe na vrijeme. Ovo može dovesti do opasnih posledica. Pad niz stepenice je jedna od opasnosti kada se starija osoba brine sama o sebi.

Poenta je da se ne pravi drama oko svega; jednostavno svaki gerontonegovatelj mora znati da je njegova pouzdanost važna.

Gerontonegovatelj/ica pronalazi način da probije smetnje u komunikaciji

Nekim starijim ljudima koji imaju neki oblik hendikepa vezanog sa komunikacijom, nije lako da ostvare kontakt sa drugima. Moždani udar, na primer, može da utiče na nečiji govor. Mnogi stariji ljudi se, pka, muče da čuju šta drugi ljudi govore.

Ponekad je potrebno da se govori malo glasnije i da se izražajnije otvaraju usta kako bi izrazom pojačali riječi koje se govore starijoj osobi. Važno je istražiti različite metode koje bi se mogle upotrijebiti da se komunicira sa starijim osobama. Njihova želja

Zaključak

Briga o starijim osobama u kućnim uslovima može biti prilično veliki izazov za gerontonegovatelje. Ovaj posao se može, međutim, pojednostaviti. Većina starijih ljudi ne zahtijeva mnogo. Većina jednostavno želi da ih saslušaju. Oni žele da se osećaju kao oni ljudi koji su bili prije 20 godina. Žele da se o njima brinu na način koji oni zaslužuju.

Ako gerontonegovatelj izdvoji dovoljno vremena da sasluša koje su njihove potrebe i da komunicira sa njima, kao i da sebe prikaže kao pozdanu osobu, svoj posao brige o starijim osobama može zaista da pretvori u nešto što nije izuzetno teško, kako se obično misli. Taj posao može postati iskustvo koje obogaćuje i gerontonegovatelja i osobu o kojoj se stara.



za komunikacijom će olakšati posao negovatelja da ih razumiju.

Gerontonegovatelj/ica ima na umu - stariji ljudi žele dobar kvalitet života

Gerontonegovatelj može njegu u kući vidjeti kao način da zaradi novac, ali stariji ljudi je vide na drugi način. Za njih, to je način da se poboljša kvalitet njihovog života. To je vrijeme da se njihov životni prostor prilagodi njihovim društvenim i emotivnim potrebama. Gerontonegovatelja vide kao osobu koja će im pomoći da sve to postignu.

Oni gerontonegovatelju povjeravaju sve svoje sposobnosti i pružaju mu svoje povjerenje. Žele da se kreću čak i ako imaju problema sa pokretljivošću. Žele da vide sve izvan svog doma. Posao gerontonegovatelja je da

im pomogne da to postignu.

Drugi ih mogu vidjeti samo kao stare ljude, ali oni žele da steknu nove prijatelje. Žele da prate zanimljive nove serije koje prati njihov negovatelj. Oni žele da uživaju u životu koliko god je to moguće. Gerontonegovatelj možete postati upravo taj pravi prijatelj koga traže.

Usamljenost je stalni problem starijih ljudi. Gerontonegovatelji im mogu pomoći da izbjegniju depresiju. Gerontonegovatelji se nalaze u centru težnji za kvalitetnijim životom jedne osobe. To je vjerovatno najvažnija stvar koju treba da zapamtiti prilikom pružanja usluge njege u kući starijoj osobi.

Izvor: <https://www.penzin.rs/briga-o-starima-u-njihovom-domu-vazne-stvari-koje-treba-zapamtiti/>

” Negovatelj mora da se skloni u potpunosti iz porodičnih rasprava i ne smije dijeliti detalje iz svog privatnog života o kojima ne želi da se priča

STARENJE MORA DA BUDE DIO SVIH POLITIKA

Stariji su trijumf nauke i društva

Svako slovo o starijim licima povezano je sa činocima koji utiču na jačanje kapaciteta pojedinca, porodice i zajednice. Jačanje pojedinca podrazumijeva jačanje ličnih kompetencija i odgovornosti da se razmišlja o svojoj starosti unaprijed, da se cijelog života promoviše koncept aktivnog starenja koji će omogućiti duži životni vijek sa manje godina provedenih u bolesti. Jačanje porodice podrazumijeva kreiranje novih usluga i olakšica, koje će omogućiti porodicama da bolje brinu o svojim starijim članovima. I na kraju ali ne manje značajno, jačanje zajednice, što podrazumijeva pored institucija i privatnog sektora veće uključivanje podrške koja dolazi iz "civilnog sektora" (Gorman, 2002).

Potrebno je da promijenimo ugao gledanja, da starenje posmatramo sa pozitivnog aspekta, da ne posmatramo starije kao teret, već kao trijumf razvoja nauke i društva, ne kao problem, već kao rešenje. Starije osobe posjeduju vještine i znanja iz različitih oblasti i potrebno im je omogućiti da ih koriste i budu aktivni i time ne samo da doprinesu poboljšanju kvaliteta života pojedinca, već da doprinese i dobrobiti čitave zajednice. Starenje mora da bude dio svih politika, a prije svega politika razvoja ukoliko želimo da odgovorimo na njegove izazove.

Kada počinje starost? Definicije starenja "Stariti nije prijatno, ali je to jedini dosad poznat način da bi se dugo živjelo." Saint-Beuve Augustin Charles, francuski pjesnik Žorž Mino se pita "Kada je čovek star? Sa 55 godina? 60? 65? 75? Ništa nije nepostojanije od obrisa starosti, te fizio-

Starije osobe posjeduju vještine i znanja iz različitih oblasti i potrebno im je omogućiti da ih koriste i budu aktivni i time ne samo da doprinesu poboljšanju kvaliteta života pojedinca, već da doprinese i dobrobiti čitave zajednice



loško-psihološko-društvene složenosti. Ima li čovjek godine svojih vena, srca, mozga, svog duha ili ličnih podataka? Ili nas to pogled drugih jednog dana svrstava među stare ljude?" (Mino, 1994).

Kako izgleda starija osoba? Na ovo pitanje ne postoji jedinstven i jednostavan odgovor, jer se ne radi o homogenoj grupi. Starija osoba može biti ili starija žena ili stariji muškarac i aktivna i manje aktivna, pokretna ili polupokretna, zdrava ali i sa hroničnim oboljenjima, radno 26 sposobna, ali isto tako ima starijih koji teško obavljaju i svakodnevne aktivnosti, može biti vesela, ali i depresivna, može biti gojazna ali i vrlo mršava, može biti borac za svoja prava, ali može biti i potpuno neinformisana o svojim pravima, može živjeti u gradu, ali i na selu ili u instituciji, može biti obrazovana ali i neobrazovana, možemo nastaviti sa nabranjem, ali suština je da su velike razlike u ovoj populacionoj grupi.

Starenje je kompleksan i dinamičan proces koji počinje rođenjem, a završava se smrću. Svakako, starenje se ne definiše samo protokom vremena, ali ipak ne postoji jedinstvena definicija starenja. U svakom slučaju bez obzira koliko vam je godina pojedine osobe misliće da ste još mladi, a

neko drugi će vas pak doživljavati kao stariju osobu.

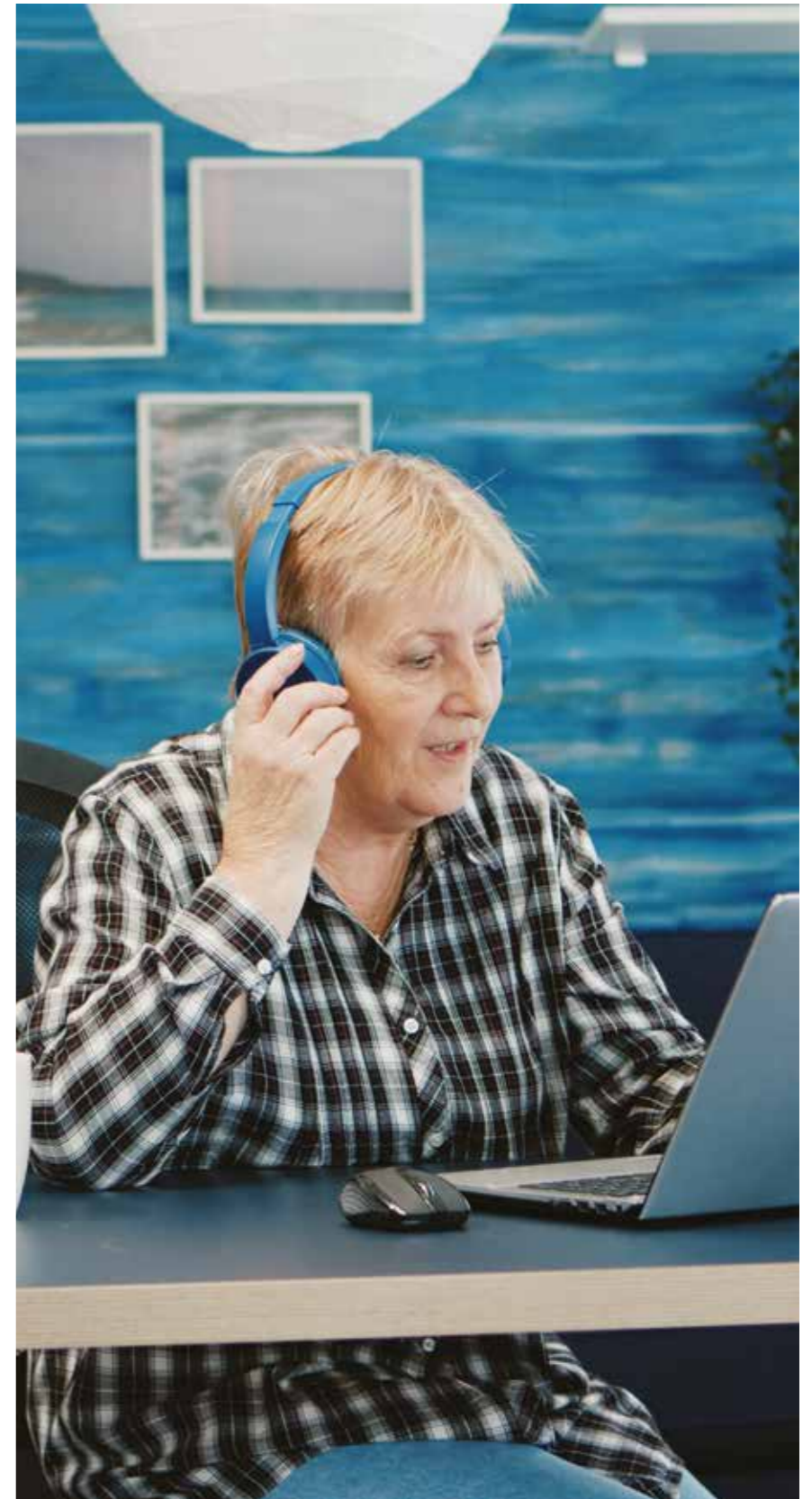
Starenje je univerzalno, dešava se svakome, neizbježno je i ne možemo ga zaustaviti, a naravno i ireverzibilno je: nikada ne možemo biti mlađi nego što smo danas. Ne postoji jedan sveobuhvatan koncept fenomena starenja.

Kao što je navedeno starenje je kompleksan fenomen koji nije ograničen samo na aspekt proticanja vremena. Stoga su za razumijevanje starenja i pokušaj definisanja starosti važni i fiziološki, socijalni i kulturnološki aspekti. Hronološke definicije polaze od biološke prirode starosti i tiču se različitog stepena funkcionalnog opadanja. Kada se koristi ovaj kriterijum, starost se definiše godinama i počinje u 60. ili 65. godini i zakoni ih prepoznaju kao "starije odrasle" ili "starije građane".

Fiziološke definicije polaze od fizičkog procesa starenja i po njima starost je povezana sa hronološkom starošću, ali se ne mjeri direktno godinama starije osobe. Ove definicije starenja prije svega se odnose na gubitak funkcionalnih kapaciteta i postepenim smanjenjem koštane gustine, tonusa i promjene u percepciji. Psihičke promjene se manifestuju kako na intelektualnom tako i na emocionalnom i motivacionom planu (Huenchuan i Rodriguez-Pinero, 2011).

Na kraju, kada govorimo o socijalnim definicijama, prvenstveno mislimo na stavove i načine ponašanja koji su prikladni i karakteristični za određene godine života. Ovdje se, kao i u slučaju rodne ravnopravnosti, radi o kulturno-istorijskom pristupu starenju.

Ove definicije se odnose na biološke procese starenja i subjektivnu procjenu pojedinca i njegove produktivnosti (Huenchuan i Rodriguez-Pinero, 2011). Pitanje definisanja starosti nema samo puki akademski značaj. Različite definicije starenja utiču ne samo na percepciju/odnos društva prema starosti, već utiču i na kreiranje javnih politika kao i sistema socijalne i zdravstvene zaštite koje se odnose na starije osobe. Starenje je u svakom slučaju individualno iskustvo. Različiti opisi starenje



rezultat su stvarnog stanja, u toku cijelog života postoje individualne razlike, koje su praktično najveće u toku starenja. Rezultat su svakako genetičkih faktora, ali i faktora sredine uslova i stila života osobe (Smilja-

nić, 1987).

Tekst je manji dio publikacije: "Uvod u starenje i ljudska prava starijih", koji su priredili predstavnici ciljne grupe projekta "Lična karta dostojanstva starijih lica"



ZAŠTO STARIMO

Put u jednom smjeru

Tekst: Jelena Milutinović

Bio je baš zgodan mladić. Ljep, pun snage. Sad je ostario, sav izboran, senilan i pogrbljen. Ništa neobično, jer svi znamo da je riječ o univerzalnom, prirodnom sledu sitnih događaja u organizmu, koji na kraju dovedu do smrti. Ali, znate li koje se to promjene

Koje se promjene odvijaju u tijelu tokom života, odnosno zašto se „trošimo“? I ko je uopšte kriv za starenje organizma?

odvijaju u tijelu tokom života, odnosno zašto se „trošimo“?

Zašto nekada zategnuta koža posle par decenija gubi sjaj? Zašto četvr-

ti sprat na koji ste u mladosti trkom stizali za manje od minut u poznim godinama izgleda kao Mont Everest, ili na primer, zašto će starija gospoda

često novi model unukinog mobilnog telefona doživjeti kao neshvatljivu i pomalo zastrašujuću napravu?

Jasno je da sa godinama naši organi „popuštaju“. Sve su manje sposobni za uloge koje su nekada više ili manje savršeno obavljali. Priroda kaže moramo da ostarimo, a naši organi moraju da oslabe. Ali šta se to dešava u organizmu? Više je odgovornih u

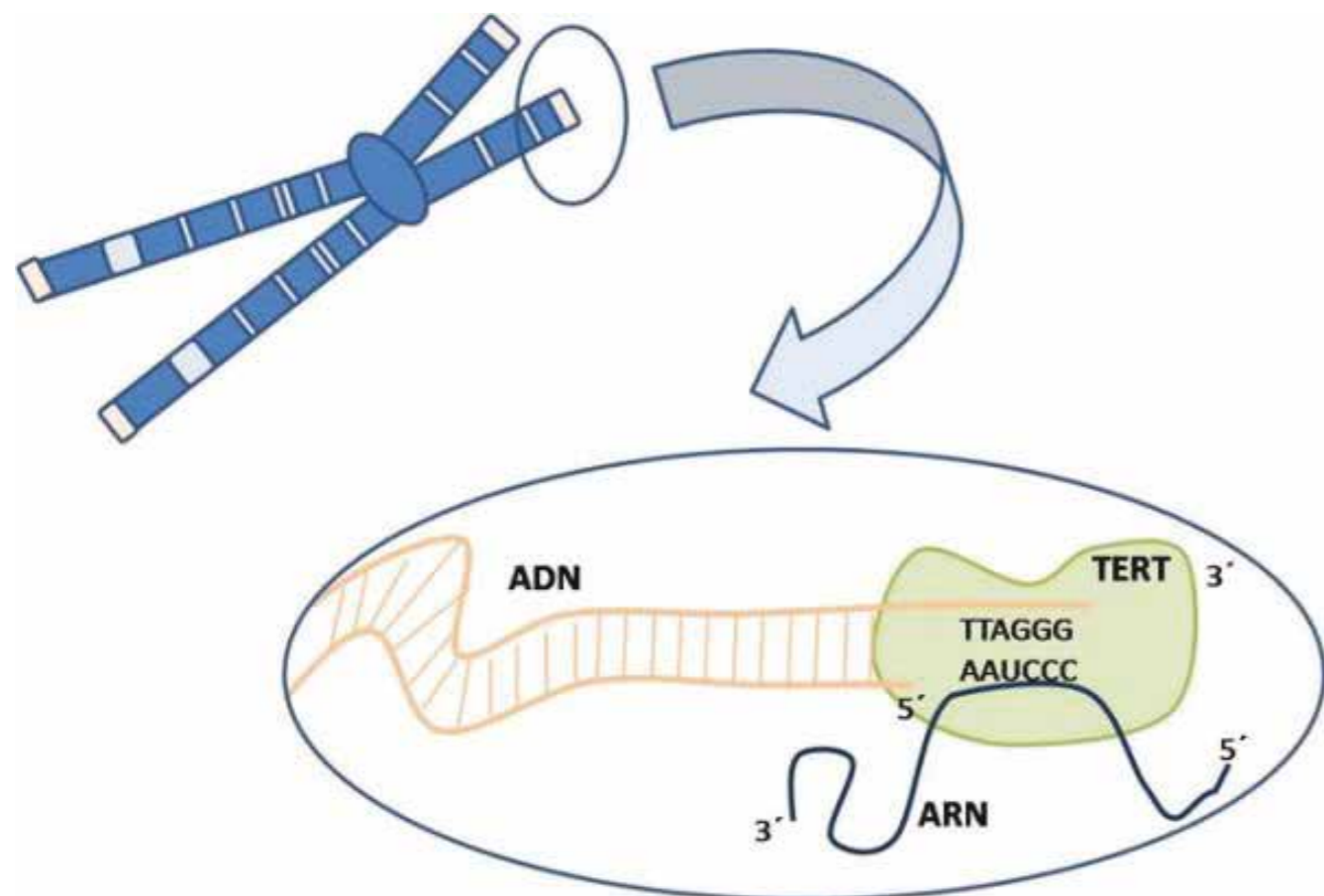
ovom univerzalnom procesu popuštanja ćelija i tjelesnih sistema. Na starenje utiče mnogo faktora. Geni, životne navike, stres, bolesti, okruženje, samo su najočigledniji.

Kako dolazi do starenja

Nauka se još nije složila oko jedinstvene teorije starenja. Umjesto nje postoji više teorija od kojih svaka ima

svog glavnog osumnjičenog. Do sada se zna da je za „propadanje“ ćelija, tkiva i organa optuženik broj 1 - gen. I to ne jedan, jer je za bar stotinu gena dokazano da, svaki na svoj način, dovede do starenja ćelija.

Poseban značaj u tom procesu imaju tzv. telomere. Telomere su terminalni djelovi hromozoma koji sadrže višestruko ponovljen određen



niz nukleotida. Kod čovjeka (kao i kod svih kičmenjaka) taj niz je sastavljen od šest nukleotida TTAGGG (T-timin, A-adenin, G-guanin) i ponovljen je oko dvije hiljade puta.

Ti naizgled besmisleni nizovi su tu kako bi u procesu kopiranja hromozoma, zaštitili informacije u hromozomu na čijem se vrhu nalaze oni sami. A zaštita u vidu telomere je neophodna jer se prilikom svakog kopiranja hromozoma mali djelovi te zaštitne kapice gubi.

Još je Džejms Votson, naučnik koji je zaslužan za otkriće DNK otkrio da prilikom kopiranja genetske informacije kopiranje ne počinje baš od samog početka koda, nego uvijek malo zakine početni dio „teksta”. To znači da vremenom, posle mnogobrojnih ćelijskih dioba tokom života, telomere postepeno nestaju.

Kod života, DNK

U cijelom tom procesu posebno je bitan enzim telomeraza. netačno je da pomaže da kopiranje bude što preciznije ali problem je što je taj enzim aktivan u mladom životnom dobu, kada on dodavanjem ponovaka TTA-

GGG povećava dužinu telomera na krajevima hromozoma. Vremenom prestaje da radi pa telomere prestaju da se obnavljaju.

Upravo zbog ovog otkrića nekoliko velikih svjetskih farmaceutskih kompanija danas ulaže velika sredstva u razvoj nanotehnologija kojima bi se mogla obnavljati telomera. Detaljno se proučava enzim telomeraza, koji je

zbog svoje uloge u organizmu dobio popularniji naziv - enzim besmrtnosti. Upravo ćelije kancera često imaju uvijek aktivne telomerase. Zbog toga su one besmrtne i dijele se nebrojeno puta, sve dok ne osvoje organizam.

Tim istraživača iz španskog Centra za proučavanje raka nedavno je dokazao uticaj telomere i djelovanje telomeraze na starenje tako što su



” Uticaj spoljne sredine, uslovi u kojima živimo, kao i hrana koju jedemo sigurno su sredstva koja će vam pomoći da djelimično odredite kilometražu sopstvenog životnog puta

ubacivanjem gena za telomerazu ne postoji gen za telomerazu, radi se o više gena koji su čak i na različitim hromozomima u miševima uspjeli da im produže život za 24 odsto. Posebno je bilo važno to što sa ubacivanjem gena nije došlo do pojave kancerogenih ćelija koje su se do sada uvijek javljale u drugim istraživanjima. Uspjeh su postigli jer su koristili novu tehniku ubacivanja genetskog materijala.

Međutim, nisu samo hromozomske kapice, tj. telomere, krivci za to što starimo. Možda jednako zaslužni su ozloglašeni slobodni radikali. Tokom života njihov broj u organizmu se povećava, a za to je dobrim dijelom odgovorna malena organela ćelije pod nazivom mitohondrija. Mitohondrije su prave mini elektrane jer proizvode oko 90 odsto energije uz pomoć koje inače funkcioniše organizam. Ali, dok rade, te elektrane stvaraju i nusproizvod koji vremenom postaje poguban. Nusproizvod su slobodni radikali (nestabilni veoma reaktivni atomi, joni i molekuli), kojih je sa godinama sve više, a koji u organizmu oštećuju ostale dijelove ćelije.

Telemeraza

Ćelije starijih ljudi sadrže više mitohondrija sa oslabljenom aktivnošću i to je ono što dovodi do laganog umiranja ćelija. Nema energije, a nusprodukt, slobodni radikal, pravi štetu za koju nema lijeka.

Naravno, pored telomera i slobod-



nih radikala u postepenom ubistvu organizma još je mnogo saučesnika. Neke teorije kažu da su glavni uzroci starenja promjene u slabljenju imuniteta i opadanju nivoa hormona tokom godina.

Činjenica je da brojni faktori, kako genetski predodređeni tako i spoljni, dovode do starenja, ali koliki je čiji doprinos nije sasvim razjašnjeno. Ono što je jasno je to da sve promjene na kraju imaju vidan rezultat. Čovjek gubi na visini, mišićnoj masi i ukupnoj težini. Mozak i srce usporavaju, uši odbijaju da čuju (posebno visoke frekvencije), dok čulo ukusa pomalo postaje svejedno šta je slano, a šta gorko.

Iako je starenje zbog genetske pre-

dodređenosti put u jednom smjeru, ne zaboravite da je dobra vijest to što je važno kakav je taj put.

Uticaj spoljne sredine, uslovi u kojima živimo, kao i hrana koju jedemo sigurno su sredstva koja će vam pomoći da djelimično odredite kilometražu sopstvenog životnog puta.

Izvor: Elementarijum - rubrika Nučne vijesti
Izbor napravili saradnici iz Podgorice, Pljevalja i Kotora u okviru participiranja ciljne grupe u projektu "Lična karta dostojanstva starosti", sa naglaskom da su naučni tekstovi korisni starijim licima i sa preporukom da što više saznajemo o sebi i životu na zemlji.

ZLOSTAVLJANJE STARIH LICA

„Sindromom babe robinje“

Zlostavljanje starijih osoba se može definisati kao svako ponašanje u sklopu ljudskih odnosa povjerenja, koje na neki način šteti starijoj osobi. Ono se odnosi na nasilje, maltretiranje i/ili zanemarivanje koje stariji mogu doživjeti od supružnika, djece, rodbine, staratelja, zaposlenih u stručnim službama ili osoba u situacijama moći i povjerenja.

Internacionalna mreža za prevenciju zlostavljanja starijih osoba definisala je zlostavljanje starijih osoba na sljedeći način: „Zlostavljanje starijih je pojedinačan ili ponavljajući čin ili nedostatak odgovarajućeg po-

stupanja, koje se dešava u bilo kojem odnosu očekivanja i povjerenja, a koje uzrokuje štetu, bol, nepriliku i/ili nevolju starijoj osobi“ (Abuse of elderly, 2002.).

Oblici zlostavljanja

Nasilje se može podijeliti s obzirom na mjesto gdje se ono odvija i način na koji se ono odvija. Nasilje nad starijima može se dešavati u privatnosti doma, u ustanovi i strukturalno. Za starije osobe koje žive privatno, u svojim kućama, nasilje može biti povezano sa njihovom finansijskom ili emocionalnom zavisnošću od članova porodice. Kod osoba smještenih u

ustanovu, zlostavljanje se može javiti kod hranjenja, kupanja, oblačenja, uzimanja lijekova i sl. Strukturalno nasilje odvija se u okviru društva, a odnosi se na nedostatak socijalne sigurnosti i finansijskih sredstava koji bi omogućili zadovoljavajući kvalitet života. Ovaj oblik odnosi se na diskriminaciju socijalnu, zdravstvenu i ostalu politiku i praksu prema starijima, te neodgovarajuće i uznemiravajuće postupanje javnih službi (Ajduković, 2003.). Starija osoba može doživjeti više različitih oblika zlostavljanja u isto vrijeme.

Svaki oblik nasilnog ponašanja uključuje različite načine postupanja

nje bez dopuštenja na način da se neprikladno ili protivzakonito koristi nečija imovina ili novac je novčano izrabljivanje odnosno finansijsko zlostavljanje.

Fizičko zlostavljanje uključuje bilo koji čin nasilja nezavisno od toga jel rezultat neka fizička povreda ili nije. Namjerno izazivanje boli ili povrede, a koje rezultira fizičkom povredom ili duševnom boli smatra se zlostavljanjem.

Seksualno zlostavljanje uključuje različite oblike seksualnog ponašanja, iskorištavanja i uznemiravanja (seksualno maltretiranje, napadnje i sramoćenje) bez njihove volje

nasilja nad starijim osobama važna je kako bi starijim ljudima mogli osigurati dostojnu starost, pružanje materijalne sigurnosti i uopšte unaprjeđenje kvaliteta života

Strategija borbe protiv nasilja treba uključivati zastupanje i podizanje svijesti, obrazovanje za kulturu nenasilja, osposobljavanje stručnjaka, unaprjeđenje zakona i njihova primjena, praćenje intervencija i analizu podataka, pružanje neposredne usluge žrtvi i počiniocu, ranu identifikaciju. Strategija borbe mora biti jasno osmišljena uzimajući u obzir kulturne i regionalne specifičnosti, ulogu lokalne zajednice, civilnog



prema žrtvi.

Psihičko (i emocionalno) zlostavljanje uključuje pokušaje dehumanizacije i podcjenjivanja starijih osoba. Bilo koje verbalno ili neverbalno postupanje koje smanjuje njihovo samopoštovanje ili dignitet i tretiranje njihovog psihološkog i emocionalnog integriteta je zlostavljanje.

Finansijsko zlostavljanje obuhvata novčane manipulacije ili iskorištavanje, a uključuje prevare, krivotvorenje, ucjene, zloupotrebu. Odnosi se na korišćenje novca ili vlasništva starije osobe na nepošten način ili korišćenje imovine starije osobe za sopstvenu dobrobit. Svako postupa-

prema žrtvi. Uključuje neželjeno doticanje (stariji često nisu sposobni izraziti svoje negodovanje), sve vrste seksualnog napada poput silovanja, sodomije, razgoličavanja i fotografisanja.

Zanemarivanje (nebriga) se odnosi na namjerno ili nenamjerno nepružanje osnovnih uslova za život i potrebne njege.

Prevenција

Nasilje u porodici je lični, porodični i društveni problem koji značajno narušava kvalitet života i mentalno zdravlje svih onih koji su mu izloženi - posredno ili neposredno. Prevenција

društva, države i međunarodnih organizacija, ali i odgovornost svakog pojedinca.

Početak 21. veka donio je novi vid nasilja nad starijim osobama koji se u psihologiji naziva "sindromom babe robinje". Ovaj fenomen novijeg je datuma i u pitanju su starije žene koje dobrovoljno podnose veliki teret u okviru svoje porodice. Faktori koji utiču na pojavu ovog sindroma jesu obaveze starijih žena koje se gomilaju: čuvanje unučića, kućni poslovi i obaveze oko članova porodice koji su invalidi ili bolesni.

Izvor: <http://www.pravastarih.me/prava-starih.html>



SAVJETI ZA TREĆE DOBA I BEZBJEDNU STAROST

Zdravlje i dugovječnost

Ma koliko bio svjestan svega onoga što starenje sa sobom nosi i ma koliko se postepeno s godinama mirio sa očitim pokazateljima onoga što piše u njegovoj krštenici, rIJetko koji čovjek je u potpunosti pripremljen da se adekvatno nosi sa starenjem, prIJe svega kao biološkom kategorijom.

I sve dok bez većih problema može da funkcioniše i da svakodnevne životne aktivnosti obavlja na sopstvenim nogama, može se reći da živi bez nekih većih problema i bez prevelike potrebe za cjelodnevnom i potpunom tuđom brigom i njegovom.

Starost može biti jako lijepa, ukoliko je čovjek te sreće da mu zdravlje nije isuviše narušeno, ako je u mladosti izbjegao zamke raskalašnog i neurednog života koje dodatno narušavaju zdravlje, ako nije podlegao porocima tipa duvan i alkohol, ako se zdravo hranio i nije pretjerivao u jelu, ukoliko je vodio računa o bioritm i poštovao potrebu organizma za snom tokom noći.

Lagane vježbe za ostarjele kosti

Ali, oboli, onemoća, izdaju noge, ruke i ostali organi čak i mnoge od onih koji su se besprekorno stara-

li o svom zdravlju, a kako neće one koji su sami zapostavljali sopstveno zdravlje ili su ih težak život, naporan rad u još težim uslovima, oskudica, siromaštvo, loša ishrana, stresovi, život u nezdravoj sredini ili lošoj porodičnoj atmosferi učinili podložnim svakojakim oboljenjima.

Lijekovi su tu, naravno, da pripomognu "krpljenju" narušenog zdravlja i opstanku - ko je još vidio osobu u zreloj dobi koja može da funkcioniše bez bar šake lijekova dnevno; malo bar kretanja i lagane fizičke vježbe prilagođene starosnom dobu i zdravstvenom stanju svakog pojedinačno mogu donekle

da ublaže tegobe vezane za oboljenje kostiju, uzrokovane dugim životom, osteoporozom, smanjenom fizičkom aktivnošću i tim brdom lijekova; djeca, unuci, praunuci i ostala rodbina i prijatelji su tu da unesu malo radosti i vedrine, pa i optimizma u mnogim starim ljudima dosadnu svakodnevnicu, a ponekad se angažuje i stručna pomoć psihologa ili psihijatra za ublažavanje tegoba vezanih za anksioznost, depresiju, demenciju, meteoropariju...

Kada sve to postane nedovoljno, nužno se angažuju pojedinci ili pak institucije koje su koncipirane tako da pružaju raznovrsne usluge u vidu pomoći starim i onemoćalim licima i njihovim porodicama. Ponekad je u pitanju samo ljekarska briga (bilo kod urgentnih stanja, bilo kao redovna zdravstvena briga) i sestrijska njega (davanje injekcija, previjanje...), a nekada je nužno da se angažuju i gerontodomačice čiji je zadatak da pomognu starom članu porodice oko svakodnevnih aktivnosti: obavljanja umivanja i lične higijene, ishrane i nabavke i pripremanja hrane, uzimanja lijekova na vreme, održavanja prostora u kojem stari čovjek boravi, lagane šetnje po stanu ili dvorištu. A nekada se obim usluga proširuje i na vođenje ljekaru, uzimanje rezultata i analiza, odnošenje tih rezultata ljekaru opšte prakse, ukoliko je potrebno prepisivanje lijekova ili davanje uputa za doktore specijaliste.

Odlazak u ambulatnu, dom zdravlja ili na specijalizovane klinike, za staru osobu čije je kretanje otežano do nivoa da jedva bez tuđe pomoći može otići i do toaleta ili načiniti samo nekoliko koraka, može da bude i vrlo traumatičan. Taksu vozilo ili porodični automobil mogu biti neprikladni za ulazak i izlazak pacijenta, ma koliko se porodica trudila oko njega, a često on nije u stanju ni da sjedi u njemu, čak i da uspije da se nekako smjesti.

Transport pacijenata sanitetom i izbegavanje trauma

Nije suvišno, stoga, podsjetiti na činjenicu da postoje institucije koje se bave pružanjem i ovih usluga:

transportovanjem pacijenata sanitetom do željene lokacije, bilo da je u pitanju ambulanta, bilo bolnica ili klinički centar. U vozilima specijalizovanim za prevoz pacijenta se, tako, mogu izbjeći traume skopčane s njegovim transportovanjem u neadekvatnim uslovima, koje, osim što su fizički neprijatne za njega, mogu uzrokovati i psihičke probleme kod onih osoba koje su ionako pritisnute osjećanjem bespomoćnosti i pitanjima tipa "zašto sve ovo mora da podnosim".

I da se vratimo priči s početka ovog teksta. Sve to, teoretski posmatrano, znamo skoro svi. Ona narodna "pitaće te starost gde ti je bila mladost" odnosi se na sve aspekte jednog života, počevši od brige o sopstvenom zdravlju pa sve do brige, tokom čitanja te "mladosti" i o tome kako će i šta će kada starost zakuca na vrata.

Živimo u jako stresnim vremenima. Opterećeni smo neizvesnošću, nestabilnošću, nesigurni smo, nemamo tačku oslonca ponekad. Jedemo... ma koliko čitali i slušali o pesticidima, aditivima i ostalim zagađivačima namirnica, nikada ne možemo pouzdano znati koliko zatrovanu hranu, guše nas i zagađene rijeke, i vazduh i zemljište i mora i šume, koje bi trebalo da budu izvor zdravlja. Podležemo reklamama koje nam nameću preradevine... ko zna

čega, čipseve i preslatka gazirana pića obogaćena ko zna kakvim pojačavačima ukusa koje nas nagone na još i još... i još... Čak ni zabrana pušenja na javnim mjestima mnoge nije odvukla od cigareta, čak i po cijenu da se smrzavaju do prehladivanja, samo da bi tokom onih pet minuta pauze povukli nekoliko dimova na minus ko zna koliko stepeni. Osim u tijelo, i na tijelo nanosimo gomilu štetnih sastojaka u vidu svakojakih krema, mirisa, gelova, boja, potamnivača i prosvjetlivača. Malo se krećemo. Sjedimo za kompjuterom uz televizor. Zračimo se i zračimo nas. Hranu pečemo u aluminijumskoj foliji, na ćumuru, pržimo na rafinisanom ulju... I tako bismo mogli da nabrajamo dok ne svane.

A onda, kada krenemo da se suočavamo s dijagnozama, počinjemo da vodimo računa o tome i šta jedemo i šta pijemo i koliko se krećemo. Pa držimo dijete, bilo da smršamo, bilo da smanjimo holesterol i trigliceride, pojačamo krv, bilo da se ugojimo. Sve u stilu, živiš, radiš, ponedjeljak - petak, ponedjeljak - petak... sve dok ne dođe prva subota. Možda je baš ovo onaj dan kada bi trebalo da se zamislite nad svojim zdravljem. Kako vam u starosti ne bi bila potrebna pomagala bilo koje vrste.

Izvor: <http://www.sumedija.rs/saveti-za-trece-doba-i-bezbednu-starost/>



NERASKIDIVA
VEZA GENERACIJA

Bake i deke su najbolja publika na putu odrastanja

Istraživanje sprovedeno u Velikoj Britaniji koje je obuhvatilo 1600 majki kaže da čak 52 procenta djece više voli društvo bake i deke nego roditelja

Bez njih svijet ne bi bio isti, ni upola tako toplo i ušuškano mjesto u danima djetinjstva. Naši su najveći obožavaoci, spremni za svaku akciju

koju dječije radoznale glave smisle - palačinke u ponoć, krofne za doručak, mač od drveta iz dekine radionice, priča za laku noć... Bake, deke i unuci - neraskidiva veza generacija, lanac

ljubavi za sva vremena. Dok se uloge mijenjaju, srca ostaju mlada zauvijek jer i kad ostarimo, naši će nas unuci blagosloviti svojom dječijom ljubavlju i vratiti nas u vrijeme bezbrižno-

sti.

Istraživanje sprovedeno u Velikoj Britaniji koje je obuhvatilo 1600 majki kaže da čak 52 procenta djece više voli društvo bake i deke nego

roditelja! Citiraću sjajnog američkog humoristu Sema Levensona - Razlog zašto se unuci, bake i deke tako dobro slažu jeste taj što imaju istog neprijatelja! Šalu na stranu, djeca prosto

užívaju u vremenu sa njima jer imaju svu slobodu i podršku da budu sve što požele. Osjećaju se kao superheroji, kao ptice koje su upravo saznale za moć letenja. Baka i deka blaženih



krivanju njegovih interesovanja i prepoznavanju svojih potreba i upoznavanja sopstvene ličnosti. Ispred sebe imaju pogled uvijek pun podrške i ljubavi, i za svoju baku i deku oni su uvijek najbolja djeca, pa i onda kad sasvim odrastu! Oni uvijek bezrezervno navijaju za svoje unuke što je od nemjerljivog značaja za osjećaj sigurnosti kod djece.

Bake i deke pomažu djeci da izgrade pravilan sistem vrijednosti. Bogato iskustvo i mudrost koju su sticali godinama, od naših baka i deka stvorili su dragocjene pomoćnike za naš dječiji i budući život koji je često pun izazova.

Zahvaljujući njihovoj nježnosti i strpljenju dok nam slikovito prenose razne poučne priče koje su sami doživjeli, uče nas da prepoznamo prave vrijednosti i uzmemo ih nesvjesno kao svoj vrednosni sistem. Od njih učimo davno zaboravljene vještine i zanimanja, i tako nas približavaju našoj tradiciji.

Bake i deke su čuvari prošlosti. Baka i deka su uglavnom ti koji razvijaju kod djece ljubav i poštovanje za pretke. Oni stoje kao most, povezujući prošlost i budućnost, ponosni čuvari svega vrijednog iz minulih vremena bilo da se radi o porodičnoj ili nacionalnoj istoriji. Sa njima gledamo stare porodične fotografije i slušamo nevjerovatne primjere hrabrosti, istrajnosti, trpljenja ali i gubitaka, stradanja i opadanja. Sve

osmjeha posmatraju to radosno biće i dive mu se kao kakvom djelu umjetnosti. A djeca to i jesu - čista, bez stega odraslih ljudi, zaigrana i slobodna.

Bake i deke uvek navijaju za nas i vjeruju u naše snove. Deca obožavaju ludiranje i osjećaj nesputanosti koji imaju dok su sa bakom i dekom. Oni ih nikada neće prekinuti usred njihove zaigranosti i reći ima da sakupe igračke i uzmu da uče. Strpljivo će im dopustiti da završe svoju tačku do kraja a onda ih nenametljivo usmjeriti ka obavezama koje imaju. Sa njima se djeca osjećaju potpuno bezbjedno da budu ono što njihovo biće traži. Roditelji postavljaju granice, što je sasvim normalno. Za razliku od njih, kod bake i deke je uvijek opuštenija atmosfera i na određeni način to djeluje podsticajno za dijete u razot-



su to vrijedne lekcije na putu našeg odrastanja.

“Bake i deke su pomalo roditelji, pomalo učitelji a pomalo i najbolji prijatelji djetetu”.

Bake i deke su tihi ali često najbolji savetnici. Kako odrastamo, sve nam je potrebije da nas neko iskreno saslušaju, bez osuđivanja i predrasuda. Postoji izreka - Kada ne znaš šta da radiš, nazovi baku. Ona će nas saslušati, dopustiti nam i da se isplačemo ako treba, neće sputavati nijednu našu emociju i tako nam svojom dobrotom omogućiti da opet budemo povezani sa svojim unutrašnjim bićem pa će i

Bakina kuhinja

Bakina kuhinja je uvijek korak ispred mamine, reklo bi se i po tome što djeca rijetko šta odbijaju kod bake. Jela zbog kojih kod mame prave čuvene grimase uz uzvik Bljak, ja to ne jedem - kod bake pojedu u slast. Kako? Bake su neotkriveni talenti za pričanje priča i zato majstori da unuke navedu da probaju i ono što misle da im se neće dopasti. Osim toga, njihovi su recepti stari i provjereni i dugogodišnjom prakosom dovedeni do savršenstva. Tu je još jedna tajna - smirenost sa kojom baka i deka svemu pristupaju. Njima nikada nije teško da zbog unuka sve ostave i posvete se spremanju i najzahtevnijih jela i poslastica koje mame rijetko prave jer su vremenski ograničene. Bake često imaju i svoju baštu ili malu farmu što takođe utiče na ukus i kvalitet obroka. Još je ljepše kada unucima dozvole da budu mali baštovani ili farmeri jer djeca obožavaju svaku priliku za kreativnost kada se mogu oprobati u nečemu novom i korisnom, a uz baku i deku sve postaje i mnogo zabavnije.



odgovori koje tražimo prirodno doći sami, jer ćemo očišćenog uma moći bolje da čujemo svoje potrebe. Istraživanja govore u prilog tome da u tinejdžerskom dobu djeca koja odrastaju uz prisustvo baka i deka, mnogo lakše prolaze kroz krize i izazove ovog

burnog perioda.

Kao što je u životu svakog djeteta dragoceno prisustvo bake i deke, tako je za lijepu i veselu starost jako važno društvo unuka i njihova podrška baki i deki onda kada ne mogu sasvim sami da brinu o sebi. Djeca im kon-

stantno pomažu da podmlade svoja srca obnavljajući ga energijom čiste i neograničene ljubavi.

Izvor: <https://www.originalmagazin.com/blog-kutak/bake-i-deke-su-najbolja-publika-na-putu-odrastanja/>

IZ ANALIZE STANJA DUGOTRAJNE NJEGE STARIJIH U CRNOJ GORI

Dva inovativna pristupa

Analizu stanja dugotrajne njege starijih u Crnoj Gori u prošloj godini priredili su Institut za javno zdravlje: dr Agima Ljaljević i dr Biljana Bajić i Crveni krst Crne Gore: Jelena Šofranac.

Projekat podrazumijeva dva inovativna pristupa u odgovoru na potrebe starijih i onih koji brinu o njima. Prvi se odnosi na otvaranje dva centra za njegu u zajednici, u okviru opštinskih organizacija Crvenog krsta Bar i Bijelo Polje, koji će obuhvatiti usluge socijalne i zdravstvene zaštite. Glavni cilj centara je pružanje podrške starijim osobama, kao i njihovim neformalnim njegovateljima, kako bi se sačuvala funkcionalna sposobnost starijih, promovisalo zdravo starenje i tako omogućilo ljudima da što duže borave kod kuće uz zadovoljavajući kvalitet života. Drugi inovativni pristup odnosi se na pružanje podrške osobama kod kojih postoje

Promjene koje će se dešavati na tržištu rada, a koje su, prije svega, posljedica starenja stanovništva, ogledaće se prije svega u smanjenju ponude radne snage

kognitivne poteškoće i demencija. U tom dijelu će se za starije osobe koje imaju demenciju obezbijediti volonterske usluge koje će pružati obučeni volonteri.

Promjene koje će se dešavati na tržištu rada, a koje su, prije svega, posljedica starenja stanovništva, ogledaće se prije svega u smanjenju ponude radne snage, što će posljedično dovesti do povećanja zavisnog u odnosu na radno-aktivno stanovništvo. Starenje stanovništva utiče na povećanje troškova za izdržavana lica ili lica starija od 65 godina, prvenstveno onih koji se izdvajaju iz tekućih fiskalnih prihoda. Dodatno, stari-

je stanovništvo ima potrebu za većim troškovima za zdravstvenu zaštitu, što u krajnjem dovodi do povećanja rashoda za zdravstvo i dodatno do većeg opterećenja radno aktivnog stanovništva. Međutim, posljedica ovih trendova nije samo povećanje državnih rashoda za transfere (penzije i zdravstvo), odnosno veće opterećenje radno aktivnog stanovništva.

Dugoročno, još značajniji negativni efekti će se ogledati u smanjenju nacionalne štednje. Posljedično, usljed smanjenja raspoloživog kapitala biće neophodno značajno povećati produktivnost rada ukoliko se želi održati životni standard. Jedan od najznačaj-



njih mogućnosti povećanja produktivnosti rada reflektuje se kroz tehnološke inovacije. Međutim, povećanje broja starijeg stanovništva i smanjenje mladog stanovništva povlači, na duži rok, i smanjenje motiva za tehnološke inovacije na nacionalnom nivou. Imajući u vidu veliki broj negativnih rizika na ekonomsku situaciju u Crnoj Gori koje sa sobom nose projektovane demografske promjene, veoma je bitno imati na umu da stanovništvo ne samo svojim demografskim kretanjima već i kulturom, obrascima i načinom ponašanja značajno utiče na ekonomska i društvena kretanja.

Stoga je veoma bitno posebnu pažnju posvetiti i ovom segmentu društvenog potencijala kroz obrazovanje i promjenu načina razmišljanja stanovništva svih starosnih dobi. Jedan od faktora koji mogu doprinijeti smanjenju uticaja socijalnih, a posebno ekonomskih posljedica starenja je i socijalna inkluzija starijih. Treba imati u vidu da starije osobe od društva, prvenstveno očekuju da ne budu zaboravljene i da se poštuju njihova prava za učešće u donošenju odluka koje se odnose na njih.

Integrisane usluge odnose se na međusektorsku saradnju u obezbjeđivanju usluga. Obezbeđivanje integriranih usluga u Crnoj Gori, do sada, nije u dovoljnoj mjeri našlo svoje mjesto ni u dokumentima niti u praksi. Ova strategija u najvećoj mjeri promovise koncept integriranih



usluga, s tim što su u njenom fokusu usluge socijalne zaštite za starije.

Ministarstvo zdravlja ima ulogu u obezbjeđivanju prava na dostupnu, pristupačnu, sveobuhvatnu, kontinuiranu njegu i zdravstvenu zaštitu starijih lica, a odgovorno je i za stalno

unaprijeđenju kvaliteta navedenih usluga. Usljed toga je Ministarstvo zdravlja bilo, i potrebno je da bude, sastavni dio tima koji osigurava realizaciju aktivnosti vezanih za unapređenje kvaliteta života starijih. Najveći broj usluga, koje su osnov za sveukupno angažovanje starijih, realizuje se u službama sektora zdravstva. Ministarstvo zdravlja planira organizaciju specifičnih službi za zadovoljenje preventivnih i kurativnih potreba starijih. Na ovaj način bi se kompetentnije zadovoljavale zdravstvene potrebe ovog dijela populacije, ali i uticalo na enormna izdvajanja za njihovu zdravstvenu zaštitu, jer su oni evidentno najveći potrošači zdravstvenih usluga.

Ministarstvo pravde, ljudskih i manjinskih prava ima ulogu da učestvuje u unaprijeđenju zaštite prava starijih građana našeg društva, upozorava na prisutnost raznih oblika zlostavljanja starijih ljudi i skretanja pažnje na različite oblike diskriminacije u vezi sa godinama života, kao i da radi na prevenciji istih.

Organizacija civilnog društva

Organizacije civilnog društva (OCD u oblasti socijalne zaštite starijih osoba u Crnoj Gori imaju važnu ulogu. Postoji niz značajnih prednosti OCD kao pružalaca usluga: (1) bliži su korisnicima i problemima sa kojima se oni susreću; (2) imaju značajan potencijal za inovacije; i (3) fleksibilnije su i sa tim u vezi lakše odgovaraju na potrebe korisnika, često posjeduju stručnost koje nema u javnom sektoru i daju nove ideje u stvaranju politika; (4) imaju prilike da uključe zainteresovane, kao i volontere u realizaciji aktivnosti. Usljed toga, OCD treba posmatrati kao partnere i posebno raditi na njihovom aktivnijem uključivanju u kompletan proces ugovaranja socijalnih usluga - od definisanja prioriteta do pružanja usluge i monitoringa/evalucije.

Danas u Crnoj Gori postoji više organizacija koje na različite načine brinu o starijoj populaciji. Neke od njih su fokusirane na inkluziju starijih u društvo i na međugeneracijsku saradnju, jer mlađi i stariji mogu da sarađuju i da imaju zajedničke aktivnosti. Neke organizacije su fokusirane na manje aktivnosti, dok ima i onih koje u kontinuitetu sprovode različite veće programe. Postoje organizacije čiji su volonteri mlađi ljudi, dok ima i onih koje čine stariji volonteri.

AKTIVNIM STERENJEM U BORBU
PROTIV STEREOTIPA I PREDRASUDA

Značaj inteligencije zasnovane na iskustvu

Brojne predrasude kje se pripisuju starim licima zapravo su odlike pojedinca i ne smijemo ih vezati za bilo koju starosnu kategoriju



Fenomen starenja je biološki uslovljen i posmatrajući ga iz te prizme on djeluje kao process čiji se tok ne može zaustaviti. Aktivno starenje može biti najbolja preventiva i najbolji mehanizam za rušenje stereotipa o starenju i starosti. U našem društvu dosta su uvriježeni negativni stereotipi, predrasude ali i zablude o licima treće životne dobi. Često možemo čuti da su starija lica teret ovog društva. Poseban stereotip odnosi se na uvjerenje da stariji ne mogu učiti. Tome su najviše doprinijele brojne pedagoške teorije koje su ukazivale da se učenje završava do 25. godine. Ove teorije iznjedrile su brojne poslovice na kojima su generacije formirale svoje stavove: Drvo se savija dok je mlado, Gvožđe se kuje dok je vruće, Ne možeš starog psa naučiti novim trikovima i sl. Osim ovih negativnih stereotipa, često se za starije vezuju i neke predrasude poput onih da su oni ržni, džangrizavi, škrti, tvrdoglavi, "teški" i sl. Ovakvi stereotipi i predrasude mogu imati direktan uticaj na netrpeljivost prema starijim osobama, do njihove marginalizacije i diskriminacije, a to onda može da ima nega-

” Starija lica usljed povlačenja, osjećaja da su nepoželjni ili da su teret društva, zbog gubitka sampuzdanja ili nekih zdravstvenih problema često sami doprinose da u društvu napreduju stereotipi ili predrasude prema njima

tivni uticaj na njihovo zdravlje i blagostanje.

Međutim, ukoliko analiziramo naučna andragoška dostignuća i gerontološku teoriju i praksu, biće jasno koliki je značaj kristalizovane inteligencije koja je zasnovana na iskustvu i koja sa godinama života raste. Ako ozbiljno shvatimo teoriju da funkcija jača organ, biće nam jasno da kontinuirano učenje značajno utiče na očuvanje mentalne kondicije koja je u direktnoj vezi sa aktivnim starenjem. Tačno je da stariji ljudi više ne pamte brzo, kao što su to mogli u svojoj ranijoj mladosti, ali oni jesu sposobni da uče i unapređuju svoja znanja i svoje vještine. Godine starosti nisu presudne za sposobnost učenja i usvajanja novog znanja, osnov učenja je unutrašnja motivacija koja je direktno povezana sa funkcionalnim karakterom stečenih znanja i vještina. Na sposobnost pamćenja može uticati više različitih faktora poput bolesti, stresa, stila života, mentalne kondicije is l. ali sve ovo nije specifikum samo treće već bilo koje životne dobi. Ako nam je stalo da se neka znanja i vještine usvoje ubrzanim ritmom, vjerovatnije je da će bolja postignuća imati mladi ljudi, međutim ukoliko vrijeme nije opredjeljujući faktor, sistematičnija i funkcionlanija znanja i vještine koje se mogu primijeniti neposredno u praksi možemo više očekivati od zrelijih i starijih ljudi. Mentalna i fizička kondicija jesu u korelaciji i značajno mogu pospješivati jedna drugu. Stoga, jasan nam je razlog zašto trku na sto metara trče mladi i jedri, puni snage, a maraton je rezervisan za senior koji imaju dosta iskustva i razvijenu strategiju.

Bolest nije sinonim za starost. Činjenica je da se neki zdravstveni problemi češće javljaju kod starijih osoba, ali bolest nije i ne mora nužno biti neizostavni pratilac starijih lica. Možemo reći da značajnije zdravstvene probleme češće imaju lica u periodu duboke starosti.

Takođe, ne možemo reći da su starija lica zaboravna i da je starost sinonim za senilnost. Ne pati previše starijih lica od nekog oblika psihičke izmijenjenosti. Demencija se češće javlja kod lica preko 80 godina života, nego kod onih sa 65 i više.

Brojne predrasude kje se pripisuju starim licima zapravo su odlike pojedinca i ne smijemo ih vezati za bilo koju starosnu kategoriju. Starija lica usljed povlačenja, osjećaja da su nepoželjni ili da su teret društva, zbog gubitka sampuzdanja ili nekih zdravstvenih problema često sami doprinose da u društvu napreduju stereotipi ili predrasude prema njima.

Biti aktivan znači raditi, doprinostiti fizički ili intelektualno, biti u komunikaciji sa neposrednim okruženjem, dijeliti iskustvo, predlagati

promjene, kritički promišljati, učiti is l. Ovakav stil života i konstruktivnog provođenja slobodnog vremena predstavlja aktivno starenje koje značajno doprinosi boljem zdravlju, kvalitetnijem životu, boljoj vezi sa društvenom zajednicom, manji međugeneracijski jaz,

Prema riječima Jovana Dučića, treba imati mnogo mudrosti, pa znati ostariti bez ružnoće, bez pakosti i bez tuge; tri kobne stvari koje idu zajedno.

G. B.



” Godine starosti nisu presudne za sposobnost učenja i usvajanja novog znanja, osnov učenja je unutrašnja motivacija koja je direktno povezana sa funkcionalnim karakterom stečenih znanja i vještina



CITATUI O STAROSTI I STARENJU

Nisi toliko star koliko ćeš biti

” Primijetila sam da sam počela da starim upravo onda kada su drugi počeli da me uvjeravaju da uopšte ne starim - *Marlen Ditrh*

Postoji uvjerenje da svi vole rođendane, ali nije baš tako. U djetinjstvu se rođendani čekaju sa nestrpljenjem, a kasnije kada godine krenu da se nižu rođendani su više potsjetnik koji nosi poruku - prošla je još jedna godina, sada si još stariji. Pred vama se nalaze neki zanimljivi citati o starenju i starosti a kao dodatak pronašli smo i narodne poslovice na ovu temu.

Neke od ovih citata možete koristiti kao šaljivu čestitku za rođendan osobi koja slavi svoj poseban dan. Na taj način joj podarite najljepši poklon, osmeh! Pročitajte rođendanske citate o starenju, ima tu i zabavnih ali i inspirativnih poruka. Kažu da osmeh produžava život, ako ništa drugo pomoććete slavljeniku da živi duže. Bez obzira na godine, rođendan je dan koji treba obilježiti i proslaviti.

Predstavljamo vam nekoliko odabranih šaljivih citata a vi izaberite način dostave, bilo mejlom, sms porukom ili javno preko društvenih mreža.

Nikad neću biti star. Za mene je star čovjek uvijek 15 godina stariji od mene. - Francis Bacon

Star si tek onda, kada ti svjećice za tortu koštaju više od torte. - Bob Hope

Evo testa koji će vam otkriti da li je završena vaša misija na Zemlji: Ako ste živi, onda nije. - Richard Bach

U trenutku kada subotom uveče sjedite kod kuće i zazvoni vam telefon a vi se nadate da nije za vas znate da ste u srednjim godinama. - Ogden Nash

Jedna zaista zastrašujuća stvar kod srednjih godina je saznanje da ćete i njih prerasti. - Doris Dai

Starost je poput aviona koji leti kroz oluju. Jednom kada se ukrcate, ne možete ništa učiniti u vezi s tim. - Golda Meir

Možete doživjeti stotu ukoliko se odreknete svih onih stvari zbog kojih i želite da doživite stotu. - Vudi Alen

Na kraju stignete do te tačke kada prestanete da lažete o svojim godinama i počnete da se hvalite zbog njih. - Vill Rogers

Ne žalite zbog rođendana i jedne godine više, dobra vijest je da ste živi i možete da ga proslavite. - Catherine Pulsifer

Dobra stvar kad ostariš je ako ne želiš da uradiš nešto, što možeš da

kažeš, prestar sam za to! - Kate Summers

Nisi toliko mlad kao nekada. Ali nisi toliko star koliko ćeš biti. - Irish Saiing

Postoje tri životna doba čovjeka: mladost, srednje doba i divno izgledate. - Kardinal Spellman

Citati o starenju

Kada smo stari, sva naša zadovoljstva su iza nas, ali kad smo mladi, sve su naše nevolje pred nama. - Irish Saiing

Šta uvijek dobijate na svoj rođendan? - Jednu godinu više!

Star čovjek je onaj koji je dovršio svoj ručak i gleda druge kako jedu - Onore de Balzak

Treba imati mnogo mudrosti, pa znati ostarjeti bez ružnoće, bez pakosti i bez tuge; tri kobne stvari koje idu zajedno. - Jovan Dučić

Neko ostari kao zlato i mermer a neko kao cipele. - Jovan Dučić

Četrdeset godina je starost za mlade ljude, a pedeset mladost za starce. - Mihail Šolohov

Četrdeset godina je ružno doba: čovjek je još mlad da ne bi imao želja, a već star da ih ostvaruje... - Meša Selimović

Ni godine ne izražavaju tačno čovjekovo doba... Ima mladih staraca kao što ima puno i starih mladića. - Jovan Dučić

Mladost imamo da bi činili gluposti a starost da bi za tim glupostima žalili. - Ernest Hemingvej

Primijetila sam da sam počela da starim upravo onda kada su drugi počeli da me uvjeravaju da uopšte ne starim - Marlen Ditrh

Svi žele da dočekaju starost, a kada je jednom dočekaju ljute se na nju. - Marko Tulijski Ciceron

Da bi se dugo živjelo, savjetovao je neki duhoviti biskup, naročito je potrebno imati dvije osobine: dobar želudac i zlobno srce. - Frančesko

Gveraci

Narodne poslovice o starosti

Star i mudar zaslužuju dvostruko poštovanje - Danska poslovice

Stara školjka biser daje. - Vijetnamska poslovice

Ako budeš sačuvao zelenu granu u svom srcu, doletjeće ptica i zapjevati - Kineska poslovice

Boj se starosti, jer ona ne dolazi sama. - Latinska poslovice

Kako god da kriješ starost, ona negdje proviruje. - Nemačka poslovice

Ko ima starca u kući - neka ga proda, ko ga nema - neka ga kupi - Rumunska poslovice.

Nećeš shvatati starca dok sam ne ostariš. - Jermenska poslovice.

Izvor: <https://duhoviti.com/lifestyle/mudrosti/misli-velikih/citati-o-starenju-i-starosti-narodne-poslovice-o-starosti.html>

Izbor teksta: Dostana Čosović iz *Mijakovića kod Pljevalja, 89 godina*



” Možete doživjeti stotu ukoliko se odreknete svih onih stvari zbog kojih i želite da doživite stotu. - *Vudi Alen*



MINISTARSTVO
FINANSIJA I SOCIJALNOG
STARANJA

