



ma, Poštuj znak STOP i Ne pij dok voziš. Nastavak je uslijedio 29. svibnja 2004., kada je Upravni odjel za društvene djelatnosti Grada Dubrovnika organizirao akciju Kaciga glavu čuva. Aktivnosti su se događale na različitim mjestima u gradu, a glavna manifestacija ispred crkve sv. Vlaha, na Stradunu. U promotivno-edukativnoj akciji sudjelovale su školske ekipe Prve pomoći, Gradsko društvo Crvenoga križa, djeca predškolskog uzrasta dječjih vrtića Izviđač i Pile, osnovne i srednje škole, Društvo distrofičara, invalida cerebralne i dječje paralize i ostalih tjelesnih invalida, Policijska postaja – ispostava Dubrovnik, Javna vatrogasna postrojba Dubrovački vatrogasci i Zavod za javno zdravstvo. Prikazane su vježbe pružanja prve pomoći zbog krvarenja i prijeloma udova te oživljavanje na lutki, natjecanje u vožnji bicikla, poznavanju prometnih znakova, a javne su osobe u svojim nastupima pozivale velike i male da pažljivim i odgovornim ponašanjem pridonesu sigurnosti u prometu. Djelatnici policije u nekoliko su prometnih ulica zaustavljali vozače motocikla i zajedno s predstavnicima gradske uprave čestitali i simboličnim nagradama nagrađivali sve vozače koji su poštivali prometne propise i nosili kacigu. Zavod za javno zdravstvo prezentirao je postere Kaciga glavu čuva, Sigurnost u prometu te Alkohol i mladi. U suradnji s PU podijeljeni su leci Svjetske zdravstvene organizacije i brošure o utjecaju alkohola na sigurnost u prometu. Društvo distrofičara, invalida cerebralne i dječje paralize i ostalih tjelesnih invalida dijelilo je privjeske za ključeve i fluorescentne letke Označeni ste!, a dubrovački vatrogasci zainteresiranim su



građanima pokazivali opremu kojom se koriste u svojim intervencijama. Svojim prisustvom, odorama i obveznim kacigama, pozornost je privukla oveća grupa bajkera, koji su se također pridružili manifestaciji. Sva je događanja pratio i u eter prenosio lokalni Radio Dubrovnik. Tom je prilikom organizirano i potpisivanje Sporazuma o međusobnom uvažavanju sudionika u prometu (vozača i pješaka). Uz

brojne velike i male Dubrovčane, svojim su se potpisima priključile i osobe iz političkog, kulturnog i društvenog života Grada, predvođeni gradskim čelnicima.

**Marija Mašanović Worman, dr. med.,  
Matija Čale-Mratović, dr. med.,**  
Zavod za javno zdravstvo Županije  
dubrovačko-neretvanske  
zzjz-dubrovnik@du.htnet.hr

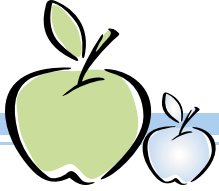
## Listopad, mjesec starijih osoba

Promjena načina življenja u starijoj dobi pomaže u ostvarivanju kvalitetnijeg i zdravijeg života svake pojedine osobe, a stručna pomoć i pojačana skrb daju još bolje rezultate

**S**tarenje je prirodna, normalna fiziološka pojava, koja se razvija u svakog čovjeka drukčije, neovisno o dobi. Danas je svaki šesti stanovnik Hrvatske stariji od 65 godina, a skoro svaka peta osoba starija od 65 godina ovisna je o tuđoj pomoći.

Podaci dobiveni iz popisa stanovništva 2001. godine ubrajaju Dubrovačko-neretvansku županiju među starije u RH, jer je udio osoba starijih od 65 godina 15,9% (u Hrvatskoj je 15,6%), što iznosi 22% više u odnosu na popis iz 1991. godine.





Veći udio od županijskog prosjeka ima petnaest općina i grad Korčula. Najveći udio staračke populacije imaju Janjina (33,2%), Mljet (29,3%), Trpanj (26,8%) i Dubrovačko primorje (25,7%). Najmanji udio starijih osoba imaju Župa dubrovačka (9,8%) i Metković (10,9%).

Ovakva struktura stanovništva odražava se na vrstu bolesti i strukturu uzroka smrti stanovništva, što zahtijeva veću zdravstvenu i socijalnu skrb i njegu. Ta činjenica predstavlja sve veće opterećenje za ekonomsko poslovanje zdravstvenog sustava i sustava socijalne skrbi.

Prema analizi koju smo dobili istraživanjem na području Županije (kvantitativnom i kvalitativnom metodom), jednim od prioritarnih problema pokazala se zdravstvena i socijalna pomoć i njega u kući. Razvučen teritorij Županije, nepravilan raspored većih centara koji posjeduju resurse (Dubrovnik je na samom kraju Županije), odnosno najveća koncentracija mobilnih timova zdravstvene njege u kući, na užem je području gradova. Postavljen je strateški okvir i ustanovljene su smjernice rada kojima se ide prema osnivanju mobilnih sociozdravstvenih timova na cijelom teritoriju županije. Na osnivanje takvih timova potiče se privatnike, udruge i vjerske zajednice Dubrovačkog primorja, Konavala, Neretvanske oblasti (sa sjedištem u Metkoviću) i otoka (sa sjedištem u Korčuli). Svakako treba naglasiti poticanje i motiviranje puka za dobrosusjedsku pomoć na terenu, kojom bi se smanjilo smještanje starijih u domove za starije i nemoćne osobe.

Sprječavanje rizičnih čimbenika nastanka bolesnog starenja i ovisnosti o tuđoj pomoći



treba započeti već u mladosti. Kod starijih osoba trebalo bi poticati pozitivno zdravstveno ponašanje (održavanje osobne i okolišne higijene, uklanjanje barijera, kliskih i mokrih površina u kući i okolišu, radi sprječavanja padova i ozljeda, pravilna prehrana i kretanje 15-30 minuta svaki dan, u skladu s mogućnostima, redovita higijena zubi i zubala, pridržavanje uputa liječnika i stomatologa i, u skladu s tim, redovito i pravilno uzimanje lijekova).

Postoji razlika u načinu življenja starijih, koji su u suživotu s bračnim drugom ili partnerom, proširenom obitelji ili žive sami. Usamljene starije osobe su sklonije depresijama, gubitku interesa za društvena događanja, komunikacije s drugim osobama i zatvaranju u osamu. Razmišljaju o prošlosti, pogotovo ako su živjeli u skladnoj zajednici s bračnim drugom (ili partnerom), djecom (unucima)

ili proširenoj obitelji. Teško se navikavaju na njihov gubitak (odlazak djece i/ili unuka na školovanje, smrt bliskih osoba i sl.). Stoga, starije osobe treba uključiti aktivno u zajednicu i iskoristiti potencijale njihovih umijeća i znanja te ih prilagoditi današnjem načinu življenja.

Povodom listopada, mjeseca starijih osoba, Zavod za javno zdravstvo i Dubrovnik zdravi grad upriličili su niz aktivnosti. Tako su u suradnji s dječjim vrtićima organizirali podjelu poklon-paketa. Paketi su podijeljeni socijalno najugroženijim osobama starijim od 65 godina. U paketima su bile namirnice i kućne potrepštine, čija dostava u kuću predstavlja problem, naročito stanovnicima Starog grada i ostalih dijelova grada, gdje su ulice dislocirane od autobusnih stajališta i parkirališta.

Domu za starije i nemoćne osobe udruga Dubrovnik zdravi grad donirala je opremu za fizikalnu terapiju, internistički krevet za pregledavanje pacijenata, loptu za pilates, paket malih utega, štapove za gimnastiku i loptice za vježbanje mišića šake. Organiziran je prigodan program, uz film o životu štićenika Doma, a prikazana je suradnja s liječnikom obiteljske medicine, fizikalna rehabilitacija i tjelesna aktivnost, kao prevencija funkcionalne nesposobnosti u starosti. U sklopu aktivnosti mjeseca listopada organizirana je i šetnja na Gradac, s pokretnim i dobro raspoloženim korisnicima Doma za starije i nemoćne. Neki od njih su po prvi put samostalno, nakon dugotrajnog liječenja, uz pomoć ortopedskih pomagala krenuli u dir iz svoje mladosti. Šetnji su se priključile i djelatnice Doma (ravnateljica, liječnica, glavna medicinska sestra, fizioterapeutkinja) koje su održale predavanje (kakva se inače redovito održavaju u Domu), o temama iz područja fizikalne medicine, reumatologije i ortopedije.

**Marija Mašanović Worman, dr. med.,  
Matija Čale-Mratović, dr. med.,**  
Zavod za javno zdravstvo Županije  
dubrovačko-neretvanske  
zzjz-dubrovnik@du.htnet.hr

