



izlet, uključujemo se u jednodnevne izlete u Međugorje, a kad pomažemo u fizičkim poslovima po kućama obvezno uključujemo dobrovoljke, učenice iz FRAME. Našom inicijativom pokrenuta je ideja da gradonačelnik posjeti sve osobe koje slave 85. rođendan.

Mislimo da je specifičnost našeg projekta »Sa starima i za stare« u tome što smo kroz aktivnosti Zdravog grada počeli obilaziti starije i nemoćne za blagdane, zajedno sa školskom djecom, a onda je to one pokretnije motiviralo da sami pomažu i starije i potrebitu djecu. Šireći aktivnosti došli smo zapravo prvi put do formiranja službenog Župnog Caritasa.

Vidljivo je da je naša djelatnost starijih i mladih za starije i mlade većinom karitativne prirode, ali kroz međusobno druženje zadovoljavamo potrebe i za pripadanjem i za važnošću i za zabavom, a radimo i na očuvanju kulturnih tradicija grada Metkovića.

Meri Jeramaz, voditeljica projekta
Asja Palinić Cvitanović, dr. med.
 asja.cvitanovic@du.t-com.hr



Potrebe i zadovoljstvo životom starijih osoba u Dubrovniku

Prolongiranjem očekivanog trajanja života, broj starijih ljudi konstantno raste. Starenje populacije jedan je od najvećih izazova s kojim će svijet biti suočen u ovom stoljeću. Ova »tiha revolucija« donosi i nove socijalne, ekonomske, kulturološke, psihološke i duhovne promjene, ali i probleme. Percepcija društva o vrijednostima starije dobi varira u različitim kulturama. Zdravo i aktivno starenje je ključ za starije osobe i njihovu ulogu u društvu. To uključuje svaku dimenziju života: fizičku, mentalnu, socijalnu i duhovnu. Mnogo je toga što pojedinac može učiniti kako bi bio zdraviji i aktivniji u starijoj životnoj dobi. Adekvatan stil življenja, integritetnost u obitelji i društvu te suportivno okruženje osobama starije dobi omogućavaju zadovoljstvo životom.

Na temelju takvih razmišljanja, »Zdravi

grad Dubrovnik« i Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije proveli su 2003. godine u Dubrovniku istraživanje o zadovoljstvu životom osoba starijih od 65 godina.

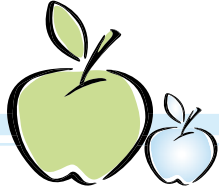
U Gradu Dubrovniku, prema zadnjem popisu stanovništva iz 2001. godine, žive 6.723 osobe starije od 65 godina, što je 15,4% ukupne gradske populacije. Prema spolu, 17,9% žena i 12,4% muškaraca su osobe te dobi. U ukupnom broju osoba u dobi od 65 godina i više, udio starijih žena je veći od udjela muškaraca (61,8% žena i 38,2% muškaraca).

Starije osobe kao važne čimbenike svoje kvalitete života identificiraju obitelj i zdravlje. Imati ulogu u obiteljskom životu i biti članom zajednice ima pozitivan učinak na zdravlje, unapređenje samo-vrijednosti i

samo-dostojanstva, nasuprot socijalnoj izolaciji zbog razvoda ili smrti bračnog partnera. Prema provedenom istraživanju, žene su u najvećem postotku živjele same (37,2%), s bračnim partnerom (21,2%) ili u proširenoj obitelji (32,8%). Muškarci su uglavnom živjeli s bračnim partnerom (42,5%) i u proširenoj obitelji (34,6%), a tek 17,3% sami. Takva struktura suživota s bračnim partnerom odnosno u proširenoj obitelji dijelom je rezultat bračnog stanja ispitanika. Čak je 63,0% muškaraca bilo oženjeno, 23,6% su bili udovci, 7,9% rastavljeni, a 5,5% se nikad nije ženilo. Kod žena te dobi bilo je 67,9% udovica, rastavljenih ili onih koje se nikad nisu udavale.

Iako su socijalna druženja najčešća bila s vlastitom djecom, ako su ih imali, i sa susjedima, ipak svaki deseti ispitanik (11,4%)





nije imao nikakve odnose sa susjedima ili ti odnosi nisu bili dobri. Nedostatak susjed-skih odnosa bio je još prisutniji kod osoba koje žive same (15,0%).

Od cijelog niza čimbenika koji neposredno utječu na percepciju kvalitete života, socijalno okruženje je jednostavno najvažnije, uključujući pritom dom, sigurnost, financije, usluge, dnevne aktivnosti, okoliš i transport.

Materijalno stanje lošijim od drugih smatralo je čak 42,5% osoba koje su živjele same, te samo 19,7% osoba koje su živjele s nekim u domaćinstvu.

Najčešće dnevne aktivnosti bile su gledanje TV, slušanje radija, odmaranje i šetnja (64,2% ispitanika). Prema stupnju obrazovanja one se nisu bitno razlikovale, osim što su osobe sa završenom višom i visokom školom češće čitale. Naši ispitanici su vrlo rijetko odlazili na kulturne priredbe (7,2%), organizirane aktivnosti (8,3%) i u klub umirovljenika (16,7%). Starije osobe, koje su živjele s bračnim partnerom i u proširenoj obitelji, među prvih pet najvećih problema iskazale su nedostatak javnih toaleta, novčana primanja, zdravstveno stanje, javni prijevoz te održavanje zgrade i okoliša. Osobama koje su živjele same vodeće probleme predstavljala su novčana primanja, osamljenost, javni prijevoz, zdravstveno stanje i popravak kućanskih aparata.

Pet najčešće iskazanih potreba osoba, koje su živjele u proširenom domaćinstvu bile su: popust na obrtničke usluge, dostava hrane u kuću, zdravstvena njega u kući, kasa uzajamne pomoći i organiziranje izleta. Osobe koje su živjele same kao najčešće potrebe iskazale su zdravstvenu njegu u kući, dostavu hrane u kuću, zdravstvene savjete, popust na obrtničke usluge, te kasu uzajamne pomoći.

Iz iskustva je poznato, što potvrđuju i brojne studije, kako starije osobe koje žive s partnerom ili u proširenoj zajednici iskazuju veći osjećaj zadovoljstva životom. U našem istraživanju 51,3% osoba koje su živjele s bračnim partnerom ili u proširenoj obitelji iskazalo je zadovoljstvo životom, a 10,5% nezadovoljstvo. Starije same osobe bile su manje zadovoljne (38,4%) i potpuno nezadovoljne (16,4%). Čak je 34,7% osoba koje su živjele s nekim u domaćinstvu i 52,1% osoba koje su živjele same smatralo

Na području općine Dubrovačko primorje, kvalitativnim ispitivanjem provedena je analiza trinaest domaćinstava s osobama starijim od 65 godina, koje žive same. Iako žive sami, s djecom uredno održavaju kontakte (telefonom). Viđaju se uglavnom u dane vikenda kada im oni donose namirnice i ostale potrepštine dostatne do sljedećeg dolaska. Ukupno gledajući, ispitanici su odavali dojam zadovoljstva i pomirnosti sa situacijom u kojoj žive. Usprkos samačkom životu, ne žele napustiti svoj dom i okruženje da bi otišli k djeci u adekvatnu ustanovu. Premda otežano pokretni, uspijevaju zadovoljiti minimum svojih egzistencijalnih potreba (održavanje vlastite higijene, higijene životnog prostora...). Odlazak u domove svoje djece povezuju s osjećajem suvišnosti i smetnje. Izražavaju želju za povremenim druženjem uz neobavezan razgovor. U selima gornjeg Primorja, postoji lokalna samoorganiziranost među ljudima gdje ključne uloge imaju poštari, pekari, po pozivu, susjedi. Međusobno su uvažavaju i pomažu. Osim donošenja mirovine poštar po potrebi plaća i račune. Pekar uz dostavu kruha donosi i novine ili neke druge potrepštine. Razvila se i određena samoorganiziranost zajednice u opskrbi starijih samačkih domaćinstava u nabavi kruha, novina, namirnica za životinje i sl. Potreba za pomoći u kući izražena je za teže fizičke poslove kao što je okopavanje vrta (baštine) ili prostiranje robe.

da su uglavnom ili u potpunosti životne prilike odredile njihov život.

Osobe koje žive s nekim u zajednici, bilo s partnerom ili u proširenoj obitelji, češće imaju pozitivniji pristup životu od onih koji žive sami (pogotovo više godina). Najvažniji čimbenici koji određuju senzitivnost starijih ljudi na kvalitetu života, osim socijalnog okruženja, jesu: kako se zdravo osjećaju, koliko su bez depresije, dobrih mentalnih sposobnosti i osobnog optimizma. Zdravlje je vitalno za održavanje osjećaja zadovoljstva i kvalitete života u starijoj dobi i esencijalno za starije građane kako bi i dalje aktivno pridonosili zajednici. Osobe koje su živjele s nekim u zajednici svoje su zdravstveno stanje procijenile kao pretežno zdrav (28,8%), niti zdrav niti bolestan (39,8%) i bolehljiv (20,9%). Same starije osobe su bile bolehljivije (30,1%), a 15,0% ih je duže vrijeme bilo bolesno. Starije same osobe su se osjećale usamljenije, bespomoćnije i bezvoljnije (33,8%) od onih koji su živjeli s partnerom ili u proširenoj obitelji (16,8%), te su rjeđe bili veseli i raspoloženi (48,3%) nego starije osobe koje nisu živjele same (63,3%). Veći optimizam bio je prisutan kod starijih osoba koje su živjele u zajednici (51,1%) nego kod samih starijih osoba (38,4%).

Kako preživjeti s malim mirovinama? Visoke cijene hrane, lijekova, režija... Strah i nesigurnost za egzistenciju!? Kako dobiti

smještaj u domu umirovljenika? Briga za budućnost djece, unučadi ... To je dio mnogobrojnih pitanja koja su postavljale, ali i još uvijek pitaju starije osobe.

Mnogi stariji ljudi predstavljaju još uvijek veliki i značajan potencijal za društvo, stoga se pitanja prava i digniteta osoba starije dobi moraju respektirati s velikim osjećajem odgovornosti kako od pojedinaca i obitelji, tako i od udruga, vlade i organizacija. Svaki na svoj način pridonosi svojim kompetencijama i odgovornostima. Tradicionalne vrijednosti o starijim osobama kao enciklopedijama znanja i životnog iskustva zamjenjuju negativne slike o starijima kao društveno-ekonomskom teretu. Kako ukloniti tu negativnu sliku izazov je kulturološke i edukativne prirode, koji uključuje sve generacije.

Održavanje zdravlja i kvalitete života kroz cijeli životni vijek, pomaže u izgradnji životne punoće, harmonije, međugeneracijske zajednice i dinamične ekonomije. Politika zagovaranja aktivnog i zdravog starenja mora uključiti kreiranje suprotivnih socijalnih i okolišnih uvjeta za život starijih osoba. Svi mi svaki dan svog života starimo. Starenje je prirodni proces i trebao bi biti dobrodošao, jer bi alternativa bila prijevremena smrt.

Ankica Džono-Boban, dr. med.

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije
ankica.dzono-boban@du.t-com.hr

