

KVALITETA ŽIVOTA UMIROVLJENIKA U RURALNOJ SREDINI KARLOVAČKE ŽUPANIJE

Jasmina BRITVEC, bacc. med. techn.

Medicinska škola Karlovac

Andrije Štampara 5

47 000 Karlovac

jasmina.mina55@gmail.com

SAŽETAK

Društveni odnosi i socijalna integracija mogu bit važan čimbenik za emocionalno ispunjenje i razvoj tijekom života, osobito u kasnijim fazama, kada mogu bitno utjecati na ukupnu kvalitetu života. Karlovačka županija ima visok udio starijeg stanovništva uz manjak sadržaja socijalne uključenosti starijih. Projektom „Godine nisu važne!” Hrvatskoga Crvenog križa umirovljenicima je kroz različite programe omogućeno poticanje na sudjelovanje u aktivnostima zajednice sa svrhom unapređenje psihičkog i fizičkog stanja. Cilj ovog rada je procijeniti zadovoljstvo korisnika provedenim aktivnostima za unapređenje socijalne integracije starijih te njihov utjecaj na kvalitetu života. Ispitnu skupinu činilo je 150 umirovljenika s područja Duga Rese i okolnih općina. U svrhu istraživanja izrađen je upitnik o zadovoljstvu provedenim programima. Rezultati su potvrdili zadovoljstvo korisnika provedenim aktivnostima te unapređenje kvalitete života. Više od polovice ispitanika procijenilo je iznimno povećanja subjektivne kvalitete života nakon provedenih programa i aktivnosti (n = 78; 52,00 %), a programi su doprinijeli socijalnom uključivanju, prevenciji usamljenosti umirovljenika te osiguranju sadržaja za njihovo uključivanje u lokalnu zajednicu. Najveći broj ispitanika preporučio bi kreativni (n = 68; 45,33 %), kulturni (n = 51; 34 %) i sportski program (n = 44; 29,33 %), što može biti osnova za planiranje narednih aktivnosti.

Ključne riječi: kvaliteta života, umirovljenici, Karlovačka županija, Crveni križ

UVOD

Kvaliteta života označava stupanj očuvanih funkcija bolesnika, životnog standarda, slobode i prava građana te civilizacijska postignuća kao što su dostupnost obrazovanja i zdravstvene zaštite (Bejaković, Kaliterna Lipovčan, 2007). Više je poznatih definicija, dok se iz ukupnog konteksta kvalitetu života

umirovljenika može shvatiti kao percepciju pojedinca u specifičnom kulturološkom, društvenom i okolišnom kontekstu te percepciju sustava vrijednosti u kojem živi u odnosu na ciljeve, očekivanja, standarde i probleme sredine (Liu, 1974).

Porastom životnog vijeka briga i skrb za osobe starije životne dobi su međunarodni

izazov i javnozdravstveni problem i stoga je potrebno promicati zdravo, aktivno starenje, socijalnu uključenost i dobrobit starijih osoba (Walters i dr., 2017). Starije osobe suočavaju se s brojnim izazovima kako bi ostale društveno aktivne, ali neka istraživanja pokazuju veliku raznolikost u dobnim promjenama i zadovoljstvu socijalnim životom. Društveni odnosi i socijalna integracija ključni su za emocionalno ispunjenje i razvoj tijekom života dok izvor zadovoljstva i socijalne podrške starijima čine društvo i emocionalna potpora njihove okoline, obitelji i prijatelja s kojima starije osobe provode vrijeme znajući da uz sebe imaju pomoć ako se za to ukaže potreba (Beutel i dr., 2017; Vuletić Stapić, 2013).

Proces demografskog starenja u posljednjih je nekoliko desetljeća zahvatio ukupno svjetsko stanovništvo, a najviše se očituje u ruralnim sredinama gdje su samoća, socijalna isključenost i manjak sadržaja za uključivanje u lokalnu zajednicu jedan od osnovnih problema (Puntarić i sur., 2015). Prema popisu stanovništva Državnog zavoda za statistiku (2021) Karlovačka županija broji 112 596 stanovnika od kojih je 46 438 (41 %) starijih od 60 godina.

Uključivanjem umirovljenika u aktivnosti aktivnog starenja prevenira se socijalna isključenosti, poboljšava zdravlje i povećava kvaliteta života. Kronološko

produljenje trajanja života znači da sve više ljudi u starijoj životnoj dobi treba pomoć kako bi zadovoljili svoje osnovne potrebe. Stoga je osnovno pitanje kako unaprijediti njihov životni položaj, kvalitetu života, uključenost u društvo i kako im pomoći da ostanu što dulje samostalni i aktivni u društvu i zajednici u kojoj žive (Žganec, Rusac i Laklija, 2008).

Smatra se da su različiti projekti čije su glavne aktivnosti usmjerene na socijalnu uključenost starijih najvažniji u sprječavanju socijalne izoliranosti, nude lokalne prilike te utječu na kvalitetu života. Projektom „Godine nisu važne!”, koji je provodio Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo Crvenog križa Duga Resa u partnerstvu s Maticom umirovljenika Duga Resa i LAG-om Vallis Colapis, kroz različite programe omogućeno je unapređenje psihičkog i fizičkog stanja umirovljenika te poticanje na sudjelovanje u aktivnostima zajednice. Cilj ovog rada bio je procijeniti zadovoljstvo korisnika provedenim aktivnostima za unaprjeđenje socijalne integracije starijih te njihov utjecaj na kvalitetu života.

METODE

Ispitanici

Ispitanici u ovom istraživanju bili su umirovljenici s područja grada Duga Rese te općina Barilović, Generalski stol i Netretić koji pripadaju Crvenom križu

Duga Resa i Matici umirovljenika kao kriterij uključenja. U istraživanje je uključeno 150 osoba.

Ispitanici su prvotno imali priliku sudjelovati u sportskim aktivnostima, izletima, educirati se o zdravlju, prehrani i različitim drugim temama, uključujući aspekte aktivnog starenja. Kroz aktivnosti kreativnog programa, programa uključivanja u život zajednice, volonterskog programa, sportskog programa, kulinarskog programa, zdravstveno-preventivnog programa, kulturnog programa, umjetničkog programa, programa jačanje socijalnih vještina i programa cjeloživotnog učenja nastojalo se umirovljenike aktivno uključiti u pojedine aktivnosti što u konačnici može doprinijeti socijalnoj uključenosti, poboljšanju zdravlja i povećanju kvalitete života. Nakon provedenih aktivnosti ispitanici su ispunjavali anketni upitnik.

Za potrebe ovog istraživanja korišten je namjenski sačinjen upitnik o provedenim programima u sklopu projekta s obzirom na probleme i potrebe ciljane skupine. Upitnik o provedenim programima u sklopu projekta „Godine nisu važne!” u cijelosti sadrži 31 česticu, a podijeljen je u tri dijela. Prvi dio obuhvaća pet čestica općih i sociodemografskih podataka (dob, spol, stupanj obrazovanja, bračno stanje i mjesečna primanja). Drugi dio obuhvaća

dvije čestice koje sadrže podatke o Crvenom križu Duga Resa, a treći dio obuhvaća 24 čestice koje sadrže podatke o programima i aktivnostima Crvenog križa Duga Resa. Rezultat u svakom području izražava se kao prosjek odgovora na česticama koje je opisuju. Odgovori za većinu česticu daju se na skali Likertovog tipa od 1 do 5, gdje 1 označava najmanje slaganje, a 5 označava najveće slaganje s česticom. Dva pitanja su otvorenog tipa koja daju ispitanicima mogućnost prezentiranja vlastitih ideja, preporuka ili osvrta na provedene programe i aktivnosti u projektu.

Prilikom istraživanja poštovani su etički aspekti u vidu poštovanja ljudskih prava i dostojanstva osobe, profesionalne odgovornosti, integriteta znanosti i struke, te odgovornosti prema ispitanicima (Milas, 2005).

Obrada podataka

Razlika u prisutnosti razlika u zastupljenosti prema strukturi ispitana je χ^2 testom, dok su brojčane vrijednosti prezentirane upotrebom aritmetičke sredine kao srednje vrijednosti te standardne devijacije kao odstupanja oko srednjih vrijednosti. Podatci su prikazani tabelarno uz apsolutne i relativne frekvencije kojima se prezentira struktura odgovora na anketna pitanja. Statistička je analiza učinjena u statističkom softveru Statistica 12.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Sociodemografska obilježja ispitanika

Većina ispitanih bile su žene ($\chi^2 = 16,67$; $P < 0,001$). Najčešći stupanj obrazovanja je srednja škola kod 94 % ispitanika ($\chi^2 = 380,93$; $P < 0,001$). Najveći broj ispitanika su samci. Najčešća osobna mjesečna primanja su 1500 – 2500 kuna te je ispitivanjem utvrđeno postojanje razlike u zastupljenosti s obzirom na mjesečna primanja ($\chi^2 = 27,87$; $P < 0,001$). Većina ispitanika sudjelovalo je u više od dva događaja u organizaciji Crvenog križa Duga Resa ($\chi^2 = 79,71$; $P < 0,001$). Najčešći način na koji su sudionici doznali za događaje Crvenog križa Duga Resa je od djelatnika Crvenog križa ($\chi^2 = 23,16 < P < 0,001$). Tablica 1.

Tablica 1: Sociodemografska obilježja ispitanika

		n	%	χ^2	p
Spol	ženski	100	66,67	16,67	< 0,001
	muški	50	33,33		
Obrazovanje	osnovna škola	2	1,33	380,93	< 0,001
	srednja škola	141	94,00		
	fakultet	3	2,00		
	magisterij, doktorat	4	2,67		
Bračno stanje i trenutni život	suprug/a	25	16,67	49,31 ¹	< 0,001
	suprug/a i djeca	1	0,67		
	djeca	3	2,00		
	djeca i unuci	1	0,67		
	unuci	1	0,67		
	sam/a	118	78,67		
	nevažeće popunjeno	1	0,67		
Osobna mjesečna primanja	manje od 1500 kn	13	8,67	27,87	< 0,001
	1500 – 2500 kn	46	30,67		
	2500 – 3500 kn	43	28,67		
	3500 – 4500 kn	19	12,67		
	više od 4500 kn	29	19,33		
Na koliko ste događaja koje je organizirao Crveni križ Duga Resa sudjelovali u 2021.?	ne sjećam se	22	14,67	79,71	< 0,001
	1	41	27,33		
	2	7	4,67		
	više od 2	80	53,33		
Kako ste saznali za događaje i	od prijatelja ili rodbine	25	16,67	23,16	< 0,001
	od djelatnika Crvenog križa	73	48,67		
	ostalo (letci i sl.)	52	34,67		

aktivnosti Crvenog križa Duga Resa?					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

ZADOVOLJSTVO ISPITANIKA AKTIVNOSTIMA I PROGRAMIMA

Kreativni program

Ispitanici su na set od sedam čestica ocjenjivali radionice iz kreativnog programa ocjenama od jako loše do jako dobro te im je ponuđena i mogućnost odabira odgovora kojom iskazuju da nisu sudjelovali na radionicama. Rezultati su prikazani u tablici 2.

Tablica 2: Ocjena radionice kreativnog programa

	N	Loše		Srednje		Dobro		Jako dobro		Prosje ek	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
izrada origamija	29	0	0,00	0	0,00	2	6,90	27	93,10	3,93	0,25
šlinganje	2	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	100,00	4,00	0,00
izrada fotografija	36	0	0,00	0	0,00	0	0,00	36	100,00	4,00	0,00
<i>decoupage</i>	30	0	0,00	0	0,00	2	6,67	28	93,33	3,93	0,25
pletenje dječjih trakica	8	0	0,00	0	0,00	0	0,00	8	100,00	4,00	0,00
crtanje	12	0	0,00	0	0,00	1	8,33	11	91,67	3,92	0,28
bojanje	21	0	0,00	0	0,00	1	4,76	20	95,24	3,95	0,21
kreativni programi	69									3,96	0,18

Program uključivanja u život zajednice

Ispitanici su ocjenjivali događaje iz programa uključivanja u život zajednice. Ponuđeno je pet programa. Ponuđeni programi i rezultati ocjenjivanja prikazani su u tablici 3.

Tablica 3: Ocjena programa uključivanja u život zajednice

	N	Loše		Srednje		Dobro		Jako dobro		Prosje ek	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
podjela kuglofa u školi	2	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	100,00	4,00	0,00

berba kestena	5	0	0,0 0	0	0,00	1	20,0 0	4	80,00	3,80	0,40
Kestenijada umirovljenika	9	0	0,0 0	0	0,00	3	33,3 3	6	66,67	3,67	0,47
Sv. Nikola u domu V. Nazor	2	0	0,0 0	0	0,00	0	0,00	2	100,0 0	4,00	0,00
Božićni domjenak	1 0	0	0,0 0	0	0,00	0	0,00	1 0	100,0 0	4,00	0,00
program uključivanja u život zajednice	1 1									3,87	0,23

Aktivnosti iz volonterskog programa

Ispitanici su ocjenjivali dvije aktivnosti iz volonterskog programa navede u tablici 4, u kojoj su prikazani i rezultati ocjenjivanja volonterskog programa.

Tablica 4: Ocjene volonterskog programa

	N	Loše		Srednje		Dobro		Jako dobro		Prosje k	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
„Dobro se dobrim vraća” (sortiranje, slaganje paketa i dijeljenje paketa u OŠ I.G.K.)	5	0	0,0 0	0	0,00	0	0,00	5	100,0 0	4,00	0,00
„Prikupljanje odjeće i obuće za potrebitu djecu” s Dječjim vrtićem Duga Resa	2	0	0,0 0	0	0,00	0	0,00	2	100,0 0	4,00	0,00
Volonterski program	6									4,00	0,00

Sportski program

Ispitanici su ocjenjivali četiri sportska programa. Rezultati i aktivnosti prikazani su u tablici 5.

Tablica 5: Ocjene sportskih programa

	N	Loše		Srednje		Dobro		Jako dobro		Prosje k	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
nordijsko hodanje	2 4	0	0,0 0	0	0,00	5	20,8 3	1 9	79,17	3,79	0,41
viseća kuglana	2 5	0	0,0 0	1	4,00	1 1	44,0 0	1 3	52,00	3,48	0,57

pikado	2 2	0	0,0 0	1	4,55	8	36,3 6	1 3	59,09	3,55	0,58
sportsko-rekreativne radionice (kondicija, istezanje, vježbe ravnoteže)	7	0	0,0 0	0	0,00	1	14,2 9	6	75,71	3,86	0,35
sportski program	4 6								3,74	0,50	

Zdravstveno-preventivni program

U Zdravstveno-preventivnom programu održano je 12 predavanja o raznim bolestima karakterističnima za stariju dob. Na predavanjima je sudjelovalo 37 ispitanika. Rezultati su prikazani u tablici 6.

Tablica 6: Korisnost predavanja u Zdravstveno-preventivnom programu

	N	Nimalo korisno		Srednje korisno		Prilično korisno		Jako korisno		Prosje ek	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
korisnost predavanja u Zdravstveno-preventivnom programu	3 7	0	0,0 0	8	21,6 2	1 3	35,1 4	1 6	43,24	3,22	0,78

Kulturni program

Među promatranim ispitanicima 58 ih je sudjelovalo u ponuđenim aktivnostima kulturnog programa. Tablica 7.

Tablica 3: Ocjene kvalitete ponuđenih aktivnosti kulturnog programa

	N	Loše		Srednje		Dobro		Jako dobro		Prosje ek	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
posjet dvorcu Mihanović	3 4	0	0,0 0	4	11,7 6	1 3	38,2 4	1 7	50,00	3,38	0,69
posjet Trsatu	1 8	0	0,0 0	0	0,00	7	38,8 9	1 1	61,11	3,61	0,49
posjet Gradskom muzeju Karlovac i Starom gradu Dubovac	1 1	0	0,0 0	0	0,00	0	0,00	1 1	100,0 0	4,00	0,00
posjet Rastokama	9	0	0,0 0	0	0,00	2	22,2 2	7	77,78	3,78	0,42

posjet Muzeju Domovinskog rata Karlovac	6	0	0,00	0	0,00	0	0,00	6	100,00	4,00	0,00	
„Čitaonica” (predstavljanje online stranice)	3	0	0,00	0	0,00	0	0,00	3	100,00	4,00	0,00	
kulturni program	58										3,56	0,60

Umjetnički program

U umjetničkom programu održana su dva posjeta izložbama: „Lichter-Bilder-Schau” i „Izložba keramičkih božićnih predmeta” Ane Roguljić. Ispitano je zadovoljstvo navedenim programom u kojem je sudjelovalo 13 ispitanika. Rezultati su prikazani u tablici 8.

Tablica 8: Zadovoljstvo aktivnostima u sklopu Umjetničkog programa

	N	Nimalo zadovoljan		Srednje zadovoljan		Prilično zadovoljan		Jako zadovoljan		Prosjeak	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Zadovoljstvo aktivnostima u sklopu Umjetničkog programa	13	0	0,00	2	15,38	9	69,23	2	15,38	3,00	0,55

Program cjeloživotnog učenja

Ispitanici su ocjenjivali radionice iz programa cjeloživotnog učenja. U programima je sudjelovalo 22 ispitanika. Rezultati o zadovoljstvu aktivnostima iz programa cjeloživotnog učenja prikazani su u tablici 9.

Tablica 9: Zadovoljstvo aktivnostima iz programa cjeloživotnog učenja

	N	Loše		Srednje		Dobro		Jako dobro		Prosjeak	SD
		n	%	n	%	n	%	n	%		
osam ključnih kompetencija	11	0	0,00	1	9,09	5	45,45	5	45,45	3,36	0,64
medijska pismenost	10	0	0,00	1	10,00	6	60,00	3	30,00	3,20	0,60
građanska pismenost	10	0	0,00	1	10,00	5	50,00	4	40,00	3,30	0,64
informatička pismenost	5	0	0,00	1	20,00	1	20,00	3	60,00	3,40	0,80

financijska pismenost	8	0	0,0 0	1	12,5 0	3	37,5 0	4	50,00	3,38	0,70
ekološka pismenost	8	0	0,0 0	1	12,5 0	3	37,5 0	4	50,00	3,38	0,70
filmska pismenost	9	0	0,0 0	1	11,1 1	6	66,6 7	2	22,22	3,11	0,57
govornička školica	8	0	0,0 0	1	12,5 0	2	25,0 0	5	62,50	3,50	0,71
metode lakšeg i bržeg pamćenja	6	0	0,0 0	1	16,6 7	1	16,6 7	4	66,67	3,50	0,76
moć neverbalne komunikacije	5	0	0,0 0	1	20,0 0	2	40,0 0	2	40,00	3,20	0,75
cjeloživotno učenje	2 2									3,48	0,54

Kvaliteta života sudionika nakon sudjelovanja u aktivnostima

Nakon sudjelovanja u programima povećanja kvalitete života ispitanici su ocijenili promjenu u kvaliteti života programima aktivnosti. Na pitanje da ispitanici procjene u kojoj su mjeri navedeni programi i aktivnosti Crvenog križa povećali kvalitetu njihova života kod najvećeg broja ispitanika došlo je do iznimnog povećanja kvalitete života promatranim programima i aktivnostima Crvenog križa Duga Resa (n = 78; 52,00 %) dok kod niti jednog ispitanika nije izostao niti je prisutan tek u maloj mjeri efekt promatranih programa i aktivnosti Crvenog Križa Duga Resa. Srednja razina procjene povećanja kvalitete života je 4,41 s prosječnim odstupanjem od aritmetičke sredine 0,68. Dodatno, svi ispitanici bi preporučili navedene programe Crvenog križa Duga Resa drugim gradovima i mjestima.

RASPRAVA

Najviše ispitanika je sudjelovalo u Kreativnom (67), Kulturnom (58), Sportskom (46) i Zdravstveno-preventivnom (37) programu, a najmanje u Volonterskom (6) i Kulinarskom (6) programu. Većina ispitanika je dala ocjenu jako dobar za sljedeće programe: Kreativni program, Program uključivanja u život zajednice, Volonterski program, Sportski

program i Kulturni program. Ostali programi su ocijenjeni ocjenom dobar. Niti jedan program nije ocijenjen kao srednje ili loše što se postiglo pomno planiranim aktivnostima ciljane skupine prije provedbe projekta.

Kod najvećeg broja ispitanika je došlo do iznimnog povećanja samoprocjenjene kvalitete života nakon provedenih programa i aktivnosti (n = 78; 52,00 %). Svi ispitanici bi preporučili navedene programe Crvenog

križa Duga Rese drugim gradovima i mjestima. Najveći broj ispitanika bi preporučio Kreativni program (n = 68; 45,33 %), Kulturni program (n = 51; 34 %) i Sportski program (n = 44; 29,33 %). Većina ispitanika smatra da je proveden dostatan broj aktivnosti, a od ispitanika koji bi željeli pohađati dodatne aktivnosti većina želi izlete (n = 20; 13,33 %). Većina ispitanika je jako zadovoljno radom djelatnika Crvenog križa Duge Rese (n = 109; 72,67 %).

Ovakvi rezultati nedvojbeno ukazuju na poznatu povezanost okoline i pojedinca te potvrđuju važnost i značenje individualnog pristupa u lokalnoj zajednici u kojoj pojedinac živi. Uvidom u dosadašnja istraživanja uočeno je da se kvaliteta života umirovljenika i starijih osoba te osoba s invaliditetom najčešće uspoređuje unutar institucije u kojoj borave i izvaninstitucionalnog smještaja tj. smještaja u vlastitom domu iz čega se može zaključiti da su osobe sretnije i zadovoljnije u vlastitom domu. Međutim, neosporna je potreba za društvenim okruženjem te podrškom lokalne zajednice.

Bolja uključenost umirovljenika u lokalnu zajednicu mogla bi doprinijeti zaustavljanju porasta troškova dijagnostike, liječenja, rehabilitacije kao i troškova za njegu i pomoć ili institucionalni smještaj starijih osoba te povećanju kvalitete života u

starijoj životnoj dobi. Takvom napretku pripomoglo bi donošenje strategije i planova zdravog starenja na lokalnim razinama i nacionalnoj razini, uz jasno definiranje njihova provođenja te potrebnih financijskih sredstava (Popek i Rodin, 2018). Upravo je projekt „Godine nisu važne!” ukazao na potrebu za prethodno kvalitetno koncipiranim i osmišljenim programima s aktivnostima za ciljane skupine sudionika što je i dokazano ovim istraživanjem. Programi Crvenog Križa Duga Rese ostvarili su izniman doprinos i zadovoljili osnovne potrebe starijih osoba i umirovljenika u lokalnoj zajednici što je i potvrdila većina ispitanika. Ovim je istraživanjem opravdan cilj projekta i provedenih programa.

Programi i aktivnosti provedene u ovom istraživanju daju mogućnosti kreiranja učinkovitog programa. Ti bi programi svakako trebali biti usmjereni na promociju aktivnog životnog stila, pobuđivanje osjećaja korisnosti u zajednici, ali i na zadovoljavanje potrebe za druženjem i upoznavanjem novih osoba što bi sve doprinijelo poboljšanju kvalitete života u starijoj dobi.

Ovakva i slična istraživanja su potrebna kako bi se mogli razviti modeli prevencije usamljenosti te time spriječiti njezine posljedice s ciljem povećanja kvalitete života osoba starije životne dobi. Kako bi se

nadopunile spoznaje iz ovog istraživanja bilo bi korisno za buduća istraživanja procijeniti povezanost funkcionalne sposobnosti i samozbrinjavanja s usamljenosti te utjecaj usamljenosti na negativno zdravstveno ponašanje poput konzumacije alkohola, pušenja, smanjene fizičke aktivnosti ili pak učestalijih korištenja zdravstvenih usluga. Svakako bilo bi korisno provesti i kvalitativno istraživanje putem polustrukturiranih intervjua kako bi se dobio širi uvid u problematiku usamljenosti kod starijih osoba (Canjuga i sur., 2018, str. 249).

ZAKLJUČAK

Briga i zaštita starih osoba jedan je od najvažnijih zadataka opće populacije. Kvaliteta života ne ovisi samo o

zdravstvenom sustavu i socijalnoj skrbi, već uključuje i multidisciplinarni pristup stručnjaka. Važno je da stariji budu uključeni u djelatnost zajednice u kojoj žive. Rezultatima dobivenim ovim istraživanjem je utvrđeno da su ispitanici bili aktivno uključeni u sve programe Crvenog križa Duga Resa i da su po završetku programa poboljšali kvalitetu svog života i uključenost u lokalnu zajednicu čime se prevenira osjećaj usamljenosti i isključenosti. Umirovljenici kroz aktivno starenje u zajednici ostaju duže funkcionalno sposobni, očuvanog tjelesnog i mentalnog zdravlja. Uz unaprjeđivanje i obogaćivanje postojećih programa i usluga namijenjenih starijim osobama iz područja socijalne skrbi i ostalih javnih sustava potrebno je osmišljavati i nove programe.

LITERATURA

1. Bejaković, P., Kaliterna Lipovčan LJ. 2007. *Quality of life in Croatia: Key findings from national research*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
2. Beutel, M. E., Klein, E.M., Braehler, E., Reiner, I., Junger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Munzel, T., Lackner, K. J. and Tibubos A. N. 2017. Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*. 17(97).
3. Canjuga, I., Železnik, D., Božičević, M., Nekić, M. 2018. Razlike u samoprocjeni samopoštovanja, socijalne i emocionalne usamljenosti s obzirom na sociodemografske karakteristike starijih osoba. *Socijalna psihijatrija*. 46(3): 229–250.
4. Liu, B. C. 1974. Quality of Life Indicators: A Preliminary Investigation. *Social Indicators Research*. 1(2): 187–208.

J. Britvec, Kvaliteta života umirovljenika u ruralnoj sredini Karlovačke županije

5. Milas, G. 2005. *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Zagreb: Naklada Slap.

6. Popsek, I., Rodin, U. 2018. Samoprocjena funkcionalne sposobnosti osoba starije životne dobi. *Acta medica Croatica*. 72(2): 125–131.

7. Puntarić, D., Ropac, D., Jurčev Savičević, A. i sur. 2015. *Javno zdravstvo*. Zagreb: Medicinska naklada.

8. Vuletić, G., Stapić, M. 2013. Kvaliteta života i doživljaj usamljenosti kod osoba starije životne dobi. *Klin. psihologija*. 6(1-2): 45-61.

9. Walters, K., Kharicha, K., Goodman, C., Handley, M., Manthorpe, J. and Cattan, M. 2017. Promoting independence, health and well-being for older people: a feasibility study of computer-aided health and social risk appraisal system in primary care. *BMC Fam Pract*. 18(47).

10. Žganec, N., Rusac, S. i Laklija, M. 2008. Trendovi u skrbi za osobe starije životne dobi u Republici Hrvatskoj i u zemljama Europske unije. *Revija za socijalnu politiku*. 15(2): 171–188.

11. Državni zavod za statistiku. 2021. *Popis stanovništva 2021*.

<https://podaci.dzs.hr/hr/podaci/stanovnistvo/>> (pristupljeno: 14. srpnja 2022.)

SUMMARY

QUALITY OF LIFE OF PENSIONERS IN THE RURAL ENVIRONMENT OF KARLOVAC COUNTY

Social relations and social integration can be an important factor for emotional fulfillment and development during life, especially in the later stages, when it can significantly influence the overall quality of life. Karlovac County has a high proportion of elderly population with a lack of social inclusion content for the elderly. With the "Years don't matter!" project of the Croatian Red Cross, pensioners are encouraged to participate in community activities with the aim of improving their mental and physical condition through various programs. The aim of this work was to assess user's satisfaction with the activities implemented to improve the social integration of the elderly and their impact on the quality of life. The test group consisted of 150 pensioners from the area of Duga Resa and surrounding municipalities. For the purpose of this research, a questionnaire about satisfaction with the implemented programs was created. The results confirmed the user's satisfaction with the activities, as well as an improvement in the quality of life. More than half of the respondents assessed an exceptional increase in the subjective quality of life after the implemented programs and activities (n = 78; 52.00%). The programs contributed to social inclusion, prevention of loneliness of pensioners and provision of content for their inclusion in the local community. The largest number of respondents would recommend a creative (n = 68; 45.33 %), cultural (n = 51; 34 %) and sports program (n = 44; 29.33 %), which can be the basis for planning subsequent activities.

Keywords: quality of life, pensioners, Karlovac County, Croatian Red Cross