



Čini dobro, osjećaj se dobro: koje su dobrobiti volontiranja?

Doc. dr. sc. Ivana Klinar, dr. med.

Pliva Hrvatska d. o. o.

Medicinski fakultet, Hrvatsko katoličko sveučilište

E-mail: ivana.klinar@unicath.hr

ORCID: 0000-0001-6034-9579

Sažetak

Volontiranje je dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili zajednice. Volontiranje u zdravstvu odvija se među pacijentima, zdravstvenim djelatnicima i često u zahtjevnim emocionalnim situacijama. Svojom prisutnošću i razgovorom pružaju emocionalnu podršku pacijentima i njihovim obiteljima i skrbnicima. U članku su istaknute dobrobiti volontiranja za psihičko i fizičko zdravlje, ali i za duhovni rast pojedinca u otkrivanju smisla života. Istaknuti su primjeri dobre prakse i odgovori na pitanje zašto je dobro činiti dobro. Volonteri u palijativnoj skrbi uz sve poželjne karakteristike volontera kao što su dobra volja, predanost, odgovornost i komunikacijske vještine, trebaju imati i empatiju, suosjećajnost i pažnju prema palijativnim bolesnicima i njihovim najbližima. Volonteri jačaju osjećaj zajedništva i mogu imati dugoročne pozitivne učinke na cjelokupnu zajednicu.

Glavne riječi: empatija, palijativna skrb, volontiranje, zdravstvo

Do good, feel good: what are the benefits of volunteering?

Summary

Volunteering is the voluntary investment of personal time, effort, knowledge, and skills to provide services or activities for the benefit of another person or community. Volunteering in healthcare takes place among patients, healthcare professionals, and often in demanding emotional situations. Through their presence and conversation, volunteers provide emotional support to patients, their families, and caregivers. The article highlights the benefits of volunteering for mental and physical health, as well as for the spiritual growth of individuals in discovering the meaning of life. Examples of good practices are highlighted, along with answers to the question of why it is good to do good. Volunteers in palliative care, in addition to all the desirable characteristics of volunteers such as goodwill, dedication, responsibility, and communication skills, also need to have empathy, compassion, and attention towards palliative patients and their loved ones. Volunteers strengthen the sense of community and can have long-term positive effects on the overall well-being of the population.

Keywords: empathy, palliative care, volunteering, healthcare



1. Uvod

Volontiranje je dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili zajednice. Zakon predviđa način volontiranja, a preduvjet je da se ne isplaćuju novčane nagrade i da nema potraživanja druge imovinske koristi za obavljanu pomoć i rad (1).

Volontiranje i u svijetu i u Hrvatskoj ima jako dugu tradiciju, a uvijek podrazumijeva pomoć potrebitima i ugroženim skupinama. Priručnik za rad s volonterima objavljen je 2001. godine (2), a pravna regulacija volontiranja u Hrvatskoj započela je 2007. kako bi se definirala prava i dužnosti volontera i organizacija koje provode volontiranje. Jako je važna državna potpora koju danas provodi Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike (1, 3).

Za razliku od neformalnog volontiranja koje predstavlja svaku vrstu dobrovoljne pomoći drugoj osobi, formalno volontiranje ima strukturu, ciljeve, vrijeme trajanja, definirane aktivnosti i rezultate, a provodi se u okviru udruga, institucija ili, primjerice, vjerskih zajednica (3). Cilj ovoga preglednog rada bio je prikazati dobrobiti volontiranja kako za pojedinca volontera tako i za širu društvenu zajednicu.

2. Volontiranje u zdravstvu

Volontiranje u zdravstvu odvija se među pacijentima, zdravstvenim djelatnicima i često u zahtjevnim emocionalnim situacijama. Volonteri mogu sudjelovati u različitim poslovima, a poželjno je da svi nezdravstveni volonteri budu educirani. Pritom nezdravstveni volonteri ne provode medicinske poslove, nego mogu biti značajna podrška i pomoć bolesnicima ali i medicinskom osoblju i zdravstvenim ustanovama (4). Mogu obavljati administrativne zadatke ili pomagati bolesnicima i zdravstvenom osoblju. Svojom prisutnošću i razgovorom pružaju emocionalnu podršku pacijentima i njihovim obiteljima i skrbnicima.

Služba za epidemiologiju zaraznih bolesti Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo (HZJZ) pokrenula je 2015. godine projekt CARE:

Zajednički pristup zdravlju izbjeglica i drugih migranata u kojem su sudjelovali stručnjaci javnozdravstvenih ustanova, organizacije civilnog društva, državna i lokalna vlast (5). U prihvatnim centrima su od početka radili multidisciplinarni timovi, a volonteri su bili educirani u područjima transkulturalnosti i migracijske medicine, s posebnim naglaskom na zarazne bolesti (npr. febrilne osipne bolesti, svrab i dr.), protokole postupanja, probire pri dolasku i sindromsko praćenje zaraznih bolesti. Izrađen je i implementiran poseban elektronički sustav kako bi se projekt mogao bolje pratiti. Volonteri i transkulturalni posrednici radili su migrantima, primjerice, zdravstveni i socijalni radnici kao i djelatnici policije (5).

2.1. Zašto volontirati?

I volonteri i zajednica mogu imati brojne koristi od volontiranja. Kroz volontiranje se uči i razvijaju nove vještine koje osobama koje volontiraju mogu pomoći u njihovom daljnjem profesionalnom, ali i osobnom razvoju. Kroz volontiranje pojedinci mogu izraditi svoju društvenu mrežu jer se kroz ovaj oblik aktivnosti mogu povezati i s drugim volonterima i s korisnicima i tako razviti osjećaj zajedništva (4, 6).

Nedavno je provedeno i istraživanje o volontiranju u zdravstvu kao primjer dobre prakse koji ističe važnost i korist volontiranja (4). Kolektiv je organizacija za društveni razvoj koja se razvila nakon višegodišnjeg djelovanja Volonterskog centra Osijek, a koja je provela istraživanje o volontiranju u zdravstvenim ustanovama u Hrvatskoj. Istraživanje je obuhvatilo anketu i intervju s volonterima, zdravstvenim radnicima i menadžmentom zdravstvenih ustanova. Rezultati su pokazali da volontiranje značajno pridonosi poboljšanju kvalitete usluga u zdravstvu i zadovoljstvu bolesnika (4).

2.2. Pozitivni učinci volontiranja

2.2.1. Pozitivni kemijski učinci na mozak

Dokazano je da se volonteri dobro osjećaju jer volontiranjem potiču oslobađanje određenih neurotransmitora kao što su primjerice dopamin,



oksitocin, serotonin i endorfin koji su povezani s osjećajem nagrade i dobrog raspoloženja. Poznato je da navedeni neurotransmitori pozitivno utječu na mentalno i tjelesno zdravlje. Serotonin je ključan za emocionalnu stabilnost, dopamin za nagradu i zadovoljstvo, oksitocin za društveno povezivanje, a endorfini imaju učinak prirodnog lijeka protiv bolova (7).

2.2.2. Povećanje tjelesne aktivnosti

Volontiranje može imati pozitivan utjecaj na tjelesnu aktivnost, osobito kod osoba koje inače vode sjedilački način života, što je posebno važno za stariju populaciju. Dokazano je da ovakav pristup volontiranju može poboljšati opće zdravlje (7), što se osobito odnosi na snagu mišića i zdravlje kardiovaskularnog sustava. Volontiranje u zajednici povećava aktivnost kretanja/hodanja među starijim ženama, koje su inače izložene povećanom riziku neaktivnosti što nepovoljno utječe na njihovo zdravlje (8).

2.2.3. Smanjenje sistemske upale

Postoji veliki broj istraživanja o zdravstvenim dobrobitima volontiranja, međutim većina su presječne studije i oslanjaju se na mjere samoprocjene zdravlja. Tako je u jednom istraživanju mjeren CRP kao pokazatelj upale u organizmu. Dokazano je da je volontiranje umjereno povezano s nižom koncentracijom CRP-a i to za ispitanike starije od 65 godina. Više angažirani volonteri imali su niži CRP u odnosu na osobe s manjim angažmanom i u odnosu na osobe koje ne volontiraju. Istraživači su zaključili da bi se na temelju ovih rezultata trebali provesti javnozdravstveni programi volontiranja u starijoj dobi uz isticanja dobrobiti koje ono donosi (9).

2.2.4. Snažniji osjećaj svrhe

Sudjelovanje u dobrotvornim aktivnostima može jačati osjećaj svrhe i ispunjenosti u životu što opet pridonosi poboljšanju mentalnog zdravlja pojedinca – volontera (7). Stariji volonteri doživljavaju veće povećanje zadovoljstva životom i samopoštovanja. Neke su osobe u starijoj dobi doživjele životne promjene, npr. umirovljenje. Volontiranjem se kod njih

smanjuje prekomjerna poniranje u svoju svijest, samoispitivanje, samoopažanje i razmišljanje o vlastitim problemima. Volontiranje im vraća osjećaj da njihov život ima novu svrhu, što bi se moglo smatrati zaštitnim čimbenikom protiv anksioznosti i depresije. Kroz volontiranje se može pronaći osjećaj ispunjenosti, životni smisao i svrha postojanja što će pridonijeti općem dobru svake osobe. Može se smanjiti i osjećaj stresa i povećati zadovoljstvo jer čineći dobro i pomažući drugima i svatko se bolje osjeća, što pridonosi našem boljem mentalnom zdravlju. Nedavno objavljeno istraživanje pokazalo je da je volontiranje povezano sa 43% manjim izgledom za razvoj depresije u osoba starijih od 65 godina (10).

2.2.5. Bolja socijalna povezanost

Volonteri imaju priliku ojačati postojeće odnose te upoznati nove ljude. Štoviše, volontiranje pomaže u izgradnji socijalnih mreža i jačanju osjećaja zajedništva. Ovo je posebno važno za starije osobe koje su često usamljene i osjećaju se izolirano i napušteno (7). Lako se povezuju s ljudima koji imaju slične životne vrijednosti i zajedničke interese. Na taj način volonteri jačaju i unapređuju komunikacijske vještine i timski rad.

2.2.6. Veća podrška zajednici

Volontiranje i dobrotvorni rad pomažu u izgradnji jačih i otpornijih zajednica, a to može imati dugoročne pozitivne učinke na cjelokupno bolje zdravije i humanije društvo. McNally također naglašava važnost poticanja ljudi svih dobnih skupina da se uključe u volontiranje. To se osobito odnosi na starije osobe kako bi se na najbolji način iskoristilo njihovo iskustvo, mudrost i smanjio njihov osjećaj usamljenosti i izolacije. Stanovništvo zapadnih društava postaje sve starije, ali potrebno je odmaknuti se od ideje da je odlazak u mirovinu vrijeme za odmor. Treba potaknuti umirovljenike da ostanu aktivni i doprinose zajednici u kojoj žive. Potvrđeno je da osobe s invaliditetom i starije osobe češće od ostalih sudjeluju u neformalnom volontiranju tako da autorica poziva na do-kidanje predrasuda o tim skupinama (7).



S demografskim starenjem stanovništva i smanjenjem veličine obitelji, oslanjanje isključivo na obitelj koja pomaže starijoj osobi postat će neodrživo. Starije osobe će u budućnosti sigurno morati dopuniti podršku uže obitelji potporom iz alternativnih izvora, a jedan od njih bi mogao biti volontiranje.

Nedavno je objavljeno da se tijekom godina volontiranje među starijim osobama u Singapuru povećalo. U istraživanju je potvrđeno da volontiranje povećava kvalitetu života među starijim osobama kroz društvenu podršku. Starije odrasle osobe koje redovito volontiraju u formalnom okruženju također se osjećaju sigurnije i zadovoljnije svojim utjecajem na druge.

Starije osobe koje pomažu drugima, na taj način pomažu i sebi (11). Sudionicima studije postavljana su pitanja o njihovim volonterskim aktivnostima u protekloj godini. Ispitanici su svrstani u tri kategorije: nevolonteri, neredoviti volonteri (koji su volontirali manje od jednom mjesečno) i redoviti volonteri (koji su volontirali najmanje jednom mjesečno). Ispitanici koji su volontirali odgovarali su na pitanja koliko često volontiraju i kojom vrstom volonterskog rada se bave, radi li se o formalnom volontiranju kroz grupe, klubove ili organizacije (npr. prikupljanje sredstava, posjeti) ili neformalno (npr. pomoć osobama koje nisu članovi obitelji u aktivnostima kao što su čuvanje djece ili obavljanje kućanskih poslova). Ispitanici su odgovarali na pitanja o percipiranoj socijalnoj podršci, stvarnoj pomoći koju su primili od svojih društvenih kontakata (npr. materijalna dobra, emocionalna podrška ili savjet) tijekom jedne godine i broju ljudi u njihovom okruženju od kojih su dobili takvu pomoć. Ispitanici su ocijenili koliko se slažu ili ne slažu s izjavama koje se odnose na razinu kontrole koju osjećaju nad svojim životom. Istraživana je i kvaliteta života ispitanika kroz niz od 11 izjava koje su uključivale sljedeće tvrdnje: "osjećaju da [njihov] život ima smisla" ili "raduju se svaki dan" ili "osjećaju se zadovoljni načinom života". Volonteri su istaknuli da imaju bolju kvalitetu života jer su zahvaljujući volontiranju doživjeli jaču društvenu podršku i to neovisno o broju provedenih volonterskih sati i je li se radilo o formalnom ili neformalnom volontiranju (11).

3. Volontiranje u palijativnoj skrbi

U mnogim objavljenim radovima dobro su opisane poželjne karakteristike volontera, kao što su dobra volja, predanost, odgovornost, motiviranost, samokritičnost, komunikacijske vještine, kreativnost, a u palijativnoj skrbi to je još i empatija prema palijativnim bolesnicima i njihovim najbližima.

Jedan od primjera dobre prakse u Zagrebu je i udruga La Verna koja je, vođena vizijom da niti jedan čovjek ne umre osamljen već u ozračju ljubavi, mira i pažnje, tijekom 15 godina djelovanja pružila podršku 1916 osoba u potrebi za palijativnom skrbi (12). Udruga istovremeno na razini cijele Hrvatske aktivno promiče umrežavanje dionika, razvoj volonterstva te zagovara javne politike koje imaju za cilj zaštititi dostojanstvo umirućih i njihovih obitelji. Stručnjaci u udruzi prate angažman volontera te im osiguravaju stručnu i ljudsku podršku, motiviraju ih i pomažu im prolaziti kroz periode u kojima nose dio tereta najtežih razdoblja života korisnika.

PLIVA Hrvatska je jedan od donatora udruge La Verna i to projekta: „Da nitko ne umre sam“. Aktivnosti projekta usmjerene su na pružanje podrške i pomoći palijativnim bolesnicima i članovima njihovih obitelji koji svoje posljednje dane života žele provesti u svojim domovima, onima koji su smješteni u Domu za starije Trešnjevka i podružnici Drenovačka te na palijativnom odjelu Specijalne bolnice za plućne bolesti (13).

3.1. Tko može biti volonter u palijativnoj skrbi?

Volonteri su jako važni i postaju dio tima u palijativnoj skrbi. Zapravo nema cjelovite palijativne skrbi bez volontera jer suosjećajnost, pažnja i vrijeme koje oni daruju bolesniku i obitelji su isto tako lijek za ono emocionalno i duhovno u svakom čovjeku. U udruzi ističu da volonter treba biti osoba koja je spremna dati ljubav i pažnju bližnjima. Radi se o potpuno nepoznatim osobama kojima je potrebna podrška na kraju njihovih života (12, 14).

Kako je volontiranje u palijativnoj skrbi jako zahtjevno, u udruzi ističu da volonteri trebaju



biti educirani. Stručnjaci iz udruge prate rad volontera, osiguravaju im stručnu i ljudsku podršku te ih motiviraju i pružaju pomoć u svim teškim trenucima, osobito u najtežim razdobljima života svakog palijativnog bolesnika (12).

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) prepoznala je potrebu uključivanja duhovne skrbi u dimenziju zdravlja. Potreba za duhovnom dimenzijom raspravljana je na zasjedanju generalne skupštine SZO-a, kada su pozvane članice da razmotre duhovnu dimenziju te je sukladno mogućnostima uključe u strategiju „Zdravlje za sve”. Potreba za duhovnom skrbi, koja nije sinonim za bolničku pastoralnu skrb, očita je zbog čega je potrebno osposobiti zdravstvene djelatnike da ju prepoznaje i ponudi bolesnicima (14). U istraživanju Rimac B. iz 2025. god. ispitanici su posebno duhovne potrebe osoba s kroničnim bolestima. Sedam najviše istaknutih duhovnih potreba odnosilo se na obitelj ispitanika, a najmanje su istaknute bile duhovne potrebe da se netko iz njihove vjerske zajednice brine o njima, da s nekim razgovaraju o životu poslije smrti, te da čitaju vjerske tekstove i da s nekima mole (14).

Australska studija je pokazala da je osobno iskustvo žalovanja motivirajući faktor za regrutiranje volontera u palijativnoj skrbi. U kvalitativnoj studiji istraženo je proživljeno iskustvo žalovanja u skupini od 11 volontera u ustanovama za palijativnu skrb za odrasle. U istraživanju su identificirane tri teme: i) svjedočenje i pronalaženje zajednice; ii) pristupanje smrti i umiranju sa znatiželjom i otvorenosti; iii) živjeti dobro kroz svijest o smrti. Autori su zaključili da je njihovo istraživanje pridonijelo dubljem razumijevanju motivacije volontiranja, skrbi na kraju života i promjenjive prirode žalovanja kao proživljenog iskustva (15).

Palijativnu skrb pruža i katolička udruga *Kap dobrote* koju je utemeljio pater Antun Cvek. Iz udruge nam poručuju da ne trebamo biti zabrinuti da nemamo dovoljno vremena i da činimo koliko možemo te da je jedna kap ljubavi veća od oceana ljubavi (16). Tako je u jednom istraživanju koje je provedeno među volonterima Kapi dobrote i Zaklade Josip Biskup

Lang potvrđeno da su volonteri koji posjećuju stare i nemoćne osobe najviše zadovoljni međusobnom komunikacijom i komunikacijom s korisnicima, ali smatraju da se dodatnom edukacijom mogu postići daljnja unaprjeđenja u njihovom radu. Osnovni motiv volontera Zaklade je činiti dobro, dobro se osjećati te pomagati starijim i nemoćnim osobama iz ljubavi. Ispitanici su istaknuli da od volontiranja očekuju posebno duhovno zadovoljstvo, radost, duhovni rast, žele potaknuti druge, a jedan volonter ne očekuje ništa. Volontiranjem su dobili posebno ispunjenje, duhovni rast, prekrasno iskustvo koje bi i drugima preporučili, osjećaj ljubavi prema drugima i više strpljenja prema svojim najbližima. Svi ispitanici su istaknuli da su zadovoljni ili vrlo zadovoljni volonterskom akcijom u kojoj sudjeluju (17).

Veliki broj volontera uključen je u rad *Udruge Sava*, više od 80 većinom mladih ljudi izmjenjuje se dva puta tjedno u mobilnoj pučkoj kuhinji na Glavnom kolodvoru u Zagrebu dijeleći neposredno prije napravljene sendviče, pakete s voćem i konzerviranom hranom, higijenske potrepštine, robu, deke i sve što je potrebno najsiriromašnijima i beskućnicima. Njihov moto je „predani u službenju braći i sestrama zagrebačkih ulica”, a poslanje im je kroz zajedništvo i ljubav pomagati ljudima u potrebi: da budu primijećeni i voljeni, a time i prihvaćeni u društvu (18). Redovitim dolaskom volonteri stvaraju prijateljstva s najranjivijim osobama u zajednici, vraćaju im dostojanstvo i radost života, a vrlo često i zapjevaju s njima pri čemu se gubi svaka razlika između volontera i korisnika i svi postaju jedno.

4. Zaključak

Na kraju možemo zaključiti da je potrebno isticati dobrobiti volontiranja koje svakoj osobi pomaže da se osjeća bolje jer čini dobro. Dobrobiti su i za psihičko i tjelesno zdravlje svake osobe, međutim, tijekom volontiranja osoba će lakše pronaći svoj smisao i svrhu života. Izaći iz sebe, okrenuti se prema bližnjima i potrebitima s puno suosjećanja i empatije, razvijati svoje talente i stjecati nove vještine, samo su neke od prednosti koje će nam donijeti volontiranje



da se čineći dobro i dobro osjećamo. Svakako treba istaknuti da volontiranje može biti jedan od temelja zdravijega i humanijeg društva, čime zajednica postaje snažnija i otpornija.

Literatura:

1. Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike: Volontiranje. [Internet]. [pristupljeno 10.3.2025.]. Dostupno na: <https://mrosp.gov.hr/istaknute-teme/obitelj-i-socijalna-politika/socijalna-politika-11977/udruge-humanitarni-rad-i-volonterstvo-12006/volonterstvo-12023/12023>
2. Topčić D. Priručnik za rad s volonterima. Split: Udruga MI, Volonterski centar Split, 2001.
3. Kezić V. Kratak pregled povijesti volontiranja u Hrvatskoj. Časopis za povijest Zapadne Hrvatske. 2022.-2023;17. i 18:97-111.
4. DKolektiv. Volontiranje u zdravstvu. [Internet]. [pristupljeno 11.3.2025.]. Dostupno na: <https://dkolektiv.hr/storage/documents/publications/volontiranje-u-zdravstvu-izvjestaj-o-provedenom-istrazivanju>
5. CARE: Zajednički pristup zdravlju izbjeglica i drugih migranata. Služba za epidemiologiju zaraznih bolesti, Hrvatskoj zavod za javno zdravstvo. [Internet]. [pristupljeno 11.4.2025.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/care-zajednicki-pristup-zdravlju-izbjeglica-i-drugih-migranata>
6. Buzov I, Ivošević D. Razvoj ljudskog i društvenog kapitala u kontekstu volonterstva. Školski Vjesnik. 2024;73(2)101-117.
7. McNally S. Scarlett McNally: Volunteering and charity work offer massive health and community benefits. BMJ. 2024 Sep 3;386:q1887.
8. Varma VR, Tan EJ, Gross AL, Harris G, Romani W, Fried LP i sur. Effect of Community Volunteering on Physical Activity: A Randomized Controlled Trial. Am J Prev Med. 2016;50(1):106-110.
9. Bell MJ, Ferraro KF, Sauerteig-Rolston MR. Volunteer engagement and systemic inflammation: Does helping others benefit oneself? Gerontologist. 2022;62(10):1477-1485.
10. Xi Y, Mielenz TJ, Andrews HF, Hill LL, Strogatz D, DiGiuseppi C i sur. Prevalence of depression in older adults and the potential protective role of volunteering: Findings from the LongROAD Study. J Am Geriatr Soc. 2025;73(4):1041-1048.
11. Ang S, Malhotra R. How Helping You Helps Me: A Longitudinal analysis of volunteering and pathways to quality of life among older adults in Singapore. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2024;79(5):gbae013.
12. La Verna. Volonteri u palijativnoj skrbi. [Internet]. [pristupljeno 11.4.2025.]. Dostupno na: <https://laverna.hr/>
13. PLIVA Hrvatska d. o. o. Pobjednici natječaja Zajedno prema zdravlju 2024. [Internet]. [pristupljeno 11.4.2025.]. Dostupno na: <https://www.pliva.hr/zajedno-prema-zdravlju/pobjednici-natjecaja-zajedno-prema-zdravlju-2024/>
14. Rimac B. Duhovnost kao četvrta dimenzija zdravlja. Glasnik HKLD. 2024;33:36-41.
15. Chiew F, Krupka Z. You're teaching me something about living: Australian palliative care volunteers' evolving experiences of grief and loss. Omega (Westport). 2023;15:302228231164863.
16. Katolička udruga Kap dobrote. [Internet]. [pristupljeno 11.4.2025.]. Dostupno na: <https://kap-dobrote.hr/>
17. Nikić M, Cvek A, Mišić N, Puljić Tonković D, Jukić Fabijanić D, Klinar I. Zašto volonteri posjećuju stare i nemoćne osobe? 2. hrvatski kongres o prevenciji i rehabilitaciji u psihijatriji, Zagreb, veljača 2012.
18. Udruga Savao. [Internet]. [pristupljeno 11.4.2025.]. Dostupno na: <https://udrugasavao.hr/>