

Preventivna i edukativna uloga sestrinstva u očuvanju kognitivnih funkcija starijih osoba – prikaz aktivnosti Podružnice HUMS-a Bedekovčina

Preventive and educational role of nursing in preserving cognitive functions of the elderly - overview of the activities of the Bedekovčina CNA Branch

Božica Jurinec¹ Nikolina Ferenčak¹ Kristinka Zebec¹

¹Srednja škola Bedekovčina, Medicinsko učilište, Bedekovčina, Republika Hrvatska

Received / Primljeno October 10th 2025 / 10. listopada 2025.;

Accepted / Prihvaćeno October 15th 2025 / 15. listopada 2025.;

Autor za korespondenciju/Corresponding author: Božica Jurinec, univ. mag. med. techn., mentor, Srednja škola Bedekovčina, Medicinsko učilište, Bedekovčina, e-mail: bjurinec.ssb@gmail.com, telefon: +385 95 899 2127

Republika Hrvatska kontinuirano se suočava s porastom udjela osoba starije životne dobi [1]. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku, udio osoba starijih od 65 godina raste iz godine u godinu [2]. Zdravstveni sustav Republike Hrvatske suočava se s brojnim izazovima u skrbi za starije osobe (nedostatkom medicinskih sestara, nedovoljnom integracijom zdravstvenih i socijalnih usluga te rastućom potrebom za dugotrajnom skrbi) [3]. Takve promjene zahtijevaju prilagodbu zdravstvenih politika, razvoj novih modela skrbi te jačanje interdisciplinarnе suradnje u očuvanju funkcionalne sposobnosti starijih osoba [4]. S obzirom na složenost potreba osoba starije životne dobi, medicinske sestre sve više preuzimaju ulogu nositelja promjena u području javnog zdravstva. Zahvaljujući neposrednom kontaktu s korisnicima, imaju mogućnost prepoznavanja potreba, poticanja zdravih navika i provođenja edukativnih aktivnosti usmjerenih na očuvanje zdravlja zajednice [5, 6]. U tom kontekstu, očuvanje i unapređenje kognitivnih funkcija važno je područje sestrinskog djelovanja. Iako kognitivno zdravlje ima značajnu ulogu u očuvanju samostalnosti i kvalitete života starijih osoba, istraživanja pokazuju da kognitivne sposobnosti s godinama slabe [7]. S druge strane, istraživanja pokazuju da kognitivni treninzi doprinose poboljšanju i održavanju mentalnih sposobnosti starijih osoba [8 – 11]. Rezultati istraživanja Li i sur. pokazuju da kognitivni treninzi imaju pozitivan učinak na ukupnu kognitivnu funkciju [10]. Također, rezultati pokazuju da vježbe koje se provode najmanje tri puta tjedno tijekom osam tjedana daju značajno veći učinak. Slijedom toga, Li i sur. zaključili su da kognitivni treninzi doprinose prevenciji slabljenja kognitivnih sposobnosti kod starijih osoba [10]. Nadalje, rezultati istraživanja Lam i sur. pokazuju značajna poboljšanja u verbalnoj fluentnosti, brzini obrade informacija, ravnoteži, hodu i smanjenju rizika od pada nakon provedbe kognitivnih treninga [11]. S druge strane, rezultati istraživanja koje su proveli Ball i sur. potvrđuju dugoročnu učinkovitost kognitivnih intervencija [12]. Na temelju uvida

u dosadašnja istraživanja vrijedi istaknuti da je sestrinske intervencije potrebno usmjeravati na očuvanje kognitivnih funkcija. Upravo na tom tragu djeluje Podružnica Hrvatske udruge medicinskih sestara Bedekovčina, osnovana 2019. godine, koja svojim radom promiče zdravlje, potiče aktivno starenje i povezuje znanstvene spoznaje s praksom. Članice Podružnice prepoznale su rastuće izazove povezane s kroničnim bolestima, multimorbiditetom, polipragmazijom i padom kognitivnih sposobnosti te su osmislile interaktivna predavanja pod nazivom „Kako unaprijediti kognitivne funkcije?“. Predavanja su namijenjena osobama starije životne dobi, njegovateljima i medicinskim sestrama. Traju 45 minuta i održavaju se u manjim skupinama do 12 polaznika. Predavanja se temelje na interaktivnim metodama koje uključuju razgovor, praktične vježbe i demonstraciju tzv. „vježbe za mozak“. Kroz jednostavne, ali ciljane aktivnosti, polaznici se potiču na svakodnevno izvođenje zadataka koji stimuliraju pamćenje, pažnju, percepciju i jezične sposobnosti. Takav oblik edukacije omogućuje aktivno uključivanje pojedinaca i prilagođavanje dinamici skupine. Članice Podružnice Bedekovčina održale su tri interaktivna predavanja na kojima je sudjelovalo 27 osoba starije životne dobi i 9 medicinskih sestara. Predavanja su održana u udruzi Kućna pomoć u Loboru (Slika 1.), Obiteljskom domu Bešker i Obiteljskom domu Pintar, a planirano je širenje programa na udruge umirovljenika i gerontološke centre diljem Krapinsko-zagorske županije. Po završetku interaktivnog predavanja provedena je evaluacija putem anonimnog upitnika. Cilj evaluacije bio je ispitati zadovoljstvo sudionika predavanjem, procijeniti razumljivost izloženog sadržaja te utvrditi korisnost stečenih znanja za njihovu buduću stručnu praksu. Upitnik je sadržavao kombinaciju zatvorenih i otvorenih pitanja. U zatvorenom dijelu sudionici su na Likertovoj skali od 1 do 5 procjenjivali jasnoću izlaganja, relevantnost teme i ukupno zadovoljstvo predavanjem. Otvorena pitanja omogućila su sudionicima da izraze vlastite dojmove, izdvoje najkorisnije dijelove pre-



SLIKA 1. Provedba interaktivnih predavanja za osobe starije životne dobi u Dnevnom boravku Lobor
Na fotografiji: Predstavnice HUMS-a Božica Jurinec, Nikolina Ferenčak i Kristinka Zebec s korisnicima Dnevnog boravka Lobor, Lobor, 11. 9. 2024. godine, snimatelj: Kristinka Zebec

davanja i predlože teme za buduće edukacije. Evaluacijski obrazac ispunili su svi sudionici. Rezultati analize pokazali su visok stupanj zadovoljstva sudionika predavanjem. Sudionici su posebno istaknuli jasnoću izlaganja, zanimljiv način prezentiranja te korisnost sadržaja za osobni i profesionalni razvoj. Ovakav pristup pokazuje da sestrinstvo nije samo profesija koja odgovara na postojeće zdravstvene potrebe već i proaktivna disciplina koja djeluje preventivno i edukativno. Na ovaj način medicinske sestre preuzimaju ulogu promicatelja zdravlja i edukatora. Aktivnosti poput preda-

vanja Podružnice HUMS-a Bedekovčina također imaju širu društvenu vrijednost jer doprinose smanjenju osjećaja izolacije kod starijih osoba i jačanju međugeneracijskih veza.

Zaključno, primjer Podružnice HUMS-a Bedekovčina pokazuje da se edukativni modeli koji imaju dugoročan učinak na zdravlje zajednice mogu razviti i u manjim lokalnim sredinama. Integracija znanstvenih spoznaja o kognitivnom zdravlju u sestriinsku praksu doprinosi stvaranju okruženja u kojem starije osobe ostaju aktivne, što predstavlja jedan od ciljeva suvremenog sestrinstva.

Literatura

- [1] Dujmović M. Demografske promjene i starenje stanovništva u Republici Hrvatskoj. *Zdravstveni glasnik Dubrovnik*. 2021; 58 (1): 45–52.
- [2] Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske. Procjena stanovništva Republike Hrvatske u 2023. godini [internet]. Available from: <https://dzs.gov.hr>
- [3] Dragović N. Izazovi zdravstvenog sustava Republike Hrvatske u skrbi za starije osobe. *Zdravstveni vjesnik Sveučilišta Sjever*. 2022; 10 (2): 67–75.
- [4] Žganec N, Rusać S, Laklija M. Trendovi u skrbi za osobe starije životne dobi u Republici Hrvatskoj i u zemljama Europske unije. *Revija za socijalnu politiku*. 2008; 15 (2): 171–188.
- [5] Jurinec M. Uloga medicinske sestre u očuvanju zdravlja starije populacije. Diplomski rad. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 2018.
- [6] Štambuk A, Skokandić L, Vlahović K. Potrebe starijih osoba za uslugama iz sustava socijalne skrbi u Republici Hrvatskoj. *Revija socijalne politike*. 2022; 29 (3): 305–326.
- [7] Harada CN, Natelson Love MC, Triebel KL. Normal cognitive aging. *Clin Geriatr Med*. 2013; 29 (4): 737–752.
- [8] Tricco AC, Thomas SM, Veroniki AA, et al. Interventions to support social connection and reduce loneliness among older adults: an overview of systematic reviews. *BMJ Open*. 2022; 12 (3).
- [9] Vugrinec M. Supervizija u radu medicinskih sestara. *Zdravstveni vjesnik Sveučilišta Sjever*. 2023; 11 (1): 23–30.
- [10] Li H, Li J, Li N, et al. The effect of cognitive-based training for the healthy older people: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Aging Research Reviews*. 2017; 37: 149–163.
- [11] Lam LCW, Leung GTY, Thomas GN, et al. Cognitive Stimulation and Strength Training in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial. *Diagnostics*. 2023; 15 (12): 1477.
- [12] Ball K, Berch DB, Helmers KF, et al. Effects of cognitive training interventions with older adults: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2002; 288 (18): 2271–2281.