



ZAKLADA
ZAJEDNIČKI
PUT

Organizacija vremena i mentalno zdravlje osoba starije dobi

Ines Vrban, univ. spec. act. soc.

Zaklada „Zajednički put“

- Osnovana 2009. godine s ciljem podizanja kvalitete života starijih osoba na području Grada Zagreba
 - Besplatne radionice, edukativni i savjetodavni programi za starije osobe
 - Zajednica stambenih jedinica
 - Provođenje kampanja
 - Prikupljanje financijskih sredstava → financiranje programa i aktivnosti u lokalnoj zajednici
 - Osvještavanje potencijala, potreba i problema s kojim se starije osobe susreću
 - Provođenje istraživanja → Organizacija i unaprjeđenje rada Zaklade
 - Prava osoba starije životne dobi u Gradu Zagrebu (Spajić-Vrkaš, Vrban, Rusac, 2013)
 - Narativi o dostojanstvu u starijoj životnoj dobi (Rusac, Vahtar, Vrban, 2016)
 - Percepcija korisnika i djelatnika domova za starije osobe o nasilju nad starijim osobama u Gradu Zagrebu (Rusac, Vrban, Vahtar, 2020)

Prava osoba starije životne dobi u Gradu Zagrebu (Spajić-Vrkaš, Vrban, Rusac, 2013)

N=309 starijih osoba

Metoda: anketni upitnik

Neki od rezultata:

- Treba li starijim osobama društvo osigurati potrebne uvjete za stjecanje novih znanja i vještina?
 - Da – 89,3 %
 - Ne – 10,7 %
- Na koji način starije osobe mogu pomoći svojoj zajednici?
 - Prenošanjem znanja i iskustva: 19,4 %
 - Volontiranjem: 16,2 %
- Koja su znanja i vještine starijim osobama najpotrebnija?
 - Informatička pismenost – 30,4 %
 - Umjetničko izražavanje – 25 %
 - Znanje stranih jezika – 20,1 %
 - Kako očuvati zdravlje – 18,3 %

Rad s korisnicima (prije pandemije)

Senior centar i Edukativno-istraživački centar za podizanje kvalitete života

- 800 korisnika i 38 volontera svih dobni skupina
- Sve aktivnosti su besplatne
- **EDUKATIVNE AKTIVNOSTI**
 - Strani jezici (engleski, njemački, španjolski)
 - **Informatička pismenost (osobno računalo, pametni telefoni)**
 - Predavanja i tribine (razne teme s obzirom na interes korisnika)
 - Debatni klub
- **SAVJETOVALIŠTA**
 - Psihološko savjetovalište (individualno i grupno)
 - Zdravstveno savjetovalište + gimnastika, preventivno vježbanje i nordijsko hodanje
 - Pravno savjetovalište
- **RADIONICE KREATIVNOG IZRAŽAVANJA**
 - Akvarel, keramika, nakit, međunarodni folklor literarna grupa...



Starije osobe i pandemija

Ranjiva društvena skupina

Pandemija → povećana ranjivost

- Najviša stopa smrtnosti:

7946 umrlih starijih osoba

92,46 % od ukupnog broja umrlih

Dob (godine)	Broj umrlih	Udio (%) od ukupno umrlih
0-9	2	0,02
10-19	4	0,05
20-29	15	0,17
30-39	32	0,37
40-49	120	1,40
50-59	475	5,53
60-69	1463	17,02
70-79	2662	30,98
80-89	3105	36,13
90-99	709	8,25
≥ 100	7	0,08
Ukupno	8594	100,00

Izvor: HZJZ, podatci od 26. rujna 2021.

Starije osobe i pandemija – međunarodna istraživanja

Lockdown i različiti oblici socijalnog distanciranja kao mjere zaštite od širenja zaraze kod starije populacije uzrokovali su:

- 40% - pogoršano mentalno zdravlje
- 40% - pogoršano fizičko zdravlje
- 70 % - smanjena fizička aktivnost i tjelovježba
- 57% - osjećaj usamljenosti
- 50% - smanjena kvaliteta života (Bailey et al., 2021)

- 77% - zabrinutost za budućnost
- 69% - osjećaj tuge
- 68% - tjeskoba
- 50% - ljutnja (Vahia, 2020)

Izazovi pandemije i aktivnosti Zaklade „Zajednički put”

- Psihološko savjetovanje
 - Individualno – telefonski i/ili video poziv (WhatsApp, Skype)
 - Grupno (Zoom, Google Meet)
- Pružanje informacija
 - Informacije Nacionalnog stožera o aktualnim mjerama + posebni savjeti za starije osobe (Facebook stranice Zaklade)
 - Informacije o besplatnim online kulturnim i zabavnim sadržajima (npr. linkovi za online kazališne predstave, filmove ili virtualne šetnje muzejima...)
- Online radionice (Zoom i Google Meet)
 - Učenje stranih jezika
 - Likovne radionice
 - Online tjelovježba

Izazovi pandemije i aktivnosti Zaklade „Zajednički put”

Izrada online edukativnih materijala:

- Strani jezici (engleski i španjolski)
 - Izrada video materijala – nastavne jedinice
 - Izrada online priručnika za učenje jezika sa zadatcima i rješenjima za vježbu
 - YouTube kanal: Superseniori – Zaklada Zajednički put
- Informatičko opismenjavanje (osobno računalo, pametni telefon)
 - Izrada video materijala
 - Izrada online priručnika
 - YouTube kanal: Superseniori – Zaklada Zajednički put
- Pravo doba za vježbanje
 - YouTube kanal sa zaokruženim setom fizičkih vježbi za starije osobe
 - Vježbe je moguće izvoditi u kućanstvu i/ili prirodi

Hvala na pažnji!



<https://www.zajednickiput.hr/>

Fb: Zaklada Zajednički put

Fb: Superseniori

Youtube: Superseniori – Zaklada
Zajednički put

Youtube: Pravo doba za vježbanje