Preporuke:

• Izbjegavati rizična ponašanja i navike kako bi bili sigurni u okruženju u kojem živimo

• Kod slabog vida obavezno nositi naočale

• Nošenje slušnih aparata pomaže u poboljšanju komunikacije

• Održavati adekvatnu tjelesnu težinu uz zdravu prehranu

• Specifične zdravstvene tegobe i medicinska stanja držati pod kontrolom liječnika

• Tjelesnom aktivnosti održava se snaga, povećava energija, poboljšava ravnoteža, te sprječavaju ili odgađaju tjelesne bolesti

• Preporučuje se najmanje 150 minuta tjelesne aktivnosti tjedno

• Spavanje i dobar san svake noći treba biti prioritet za fizičko i emocionalno zdravlje

• Nositi adekvatnu odjeću i obuću

• Aktivno sudjelovati u centrima i udrugama za starije osobe radi održavanja socijalnog mentalnog i tjelesnog zdravlja



Jedan od najvećih izazova s kojima se suočavaju starije osobe je prevencija fizičkog invaliditeta i produženje "očekivanog aktivnog životnog vijeka". Postoje koraci koji se mogu poduzeti tijekom života, a koji će pomoći održavanju fizičkog, mentalnog i kognitivnog zdravlja osoba starije životne dobi.

Poboljšanje kvalitete života u domovima

Poboljšanje kvalitete života u domovima za starije zahtjeva sveobuhvatan pristup koji daje prioritet društvenom angažmanu, prehrani, sigurnosti, raznovrsnim aktivnostima, pristupu zdravstvenoj skrbi, stručnosti osoblja i autonomiji štićenika. Primjenom ovih koraka domovi za brigu i skrb o starijima mogu stvoriti poticajna okruženja u kojima se korisnici osjećaju cijenjenima, povezanima i ispunjenima u svakodnevnom životu.

KVALITETNO STARENJE I PODIZANJE KULTURE ŽIVLJENJA OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI

prof. dr. sc. Ljerka Ostojić



ANU BiH
АНУ БиХ

Ključni koraci za poboljšanje kvalitete života:

- **Povećanje broja ustanova**

Izrada preporuka za poticanje izgradnje i otvaranja većeg broja ustanova za osobe starije životne dobi u urbanim sredinama.

- **Promicanje socijalizacije i angažmana**

Redoviti društveni događaji kao što su večeri igara, projekcije filmova i grupni izlasci mogu pomoći u borbi protiv usamljenosti i poticati prijateljstva među štićenicima.
Poticanje obiteljskih posjeta i stvaranje ugodnog okruženja za posjete obitelji i prijatelja može značajno poboljšati emocionalno zdravlje štićenika. Redovite interakcije s voljenim osobama pomažu u održavanju veza i pružaju emocionalnu podršku.

- **Važno je da prehrambene navike budu zadovoljene**

Osigurajte hranjive i uravnotežene obroke prilagođene individualnim preferencijama i prehrambenim ograničenjima. Vrijeme obroka trebalo bi biti društvene prilike u kojima korisnici mogu uživati u zdravoj hrani dok su u interakciji s drugima, čime će se povećati njihovo opće zadovoljstvo i zdravlje.

- **Stvorite ugodno životno okruženje**

Fizičko okruženje treba biti dizajnirano tako da promiče sigurnost i udobnost. To uključuje pristupačne zajedničke prostore, privatne prostore za opuštanje i vanjske prostore za svježi zrak i aktivnosti. Sigurnosne značajke poput protukliznih podova i sustava za hitne pozive također su izrazito bitne.



- **Ponudite raznolike aktivnosti**

Pružanje raznolikih aktivnosti koje zadovoljavaju različite interese i sposobnosti ključno je za poticanje uključenosti i dobrobiti korisnika, osobito starijih osoba. Prilagođavanje aktivnosti pojedinačnim preferencijama povećava sudjelovanje i motivaciju korisnika te omogućava cjelovitiji pristup njihovim potrebama. Ove aktivnosti mogu uključivati umjetničke radionice, glazbenu terapiju, vrtlarstvo, satove tjelovježbe i kognitivne igre, što omogućava korisnicima s različitim fizičkim i kognitivnim sposobnostima jednako sudjelovanje.
Kroz udruženja i centre za zdravo starenje potrebno je poticati starije osobe na aktivno sudjelovanje u društvenim i kulturnim događanjima, čime se čuva i jača društveno blagostanje. Sudjelovanje u kulturnom životu doprinosi općem osjećaju ispunjenosti, povezanosti s zajednicom i kvalitetnijem starenju.



- **Pristup zdravstvenim uslugama**

medicinska podrška na licu mjesta i dostupnost zdravstvenih djelatnika unutar ustanove osigurava korisnicima pravovremenu medicinsku pomoć za kronična stanja ili hitne slučajeve.

Podizanje kvalitete življenja osoba starije životne dobi uz realno poboljšanje kvalitete života

- **Obuka osoblja i podrška**

Osoblje treba biti suosjećajno, strpljivo, profesionalno i vješto u gerijatrijskoj skrbi. Stalna obuka pomaže osoblju da prepozna i učinkovito odgovori na jedinstvene potrebe starijih osoba, uključujući one s kognitivnim oštećenjima.

- **Poticanje neovisnosti**

Pri pružanju potrebne pomoći, važno je potaknuti štićenike da zadrže što veću neovisnost u svojim svakodnevnim aktivnostima. Tako se jača dostojanstvo i samopoštovanje.

Financijska podrška projektu:
Federalno ministarstvo kulture i sporta