



Ministarstvo
socijalnog staranja, brige o
porodici i demografije



NVO Crnogorska Iskra
Berane

Najčešće tegobe starije dobi i kako ih ublažiti

BROŠURA JE DIO
PROJEKTA „SERVIS
PERSONALIZOVANE
NJEGE ZA STARIJE
OSOBE”



PROJEKAT

pruža:

- 1) Podršku starim licima za jednostavniji život u zajednici
- 2) Unapređenje socijalne zaštite starih lica i poboljšanje kvaliteta njihovog života kroz organizovanje inovativnih usluga odnosno psihološko-savjetodavnih terapijskih usluga



Integrisane usluge za stara lica

U sklopu našeg specijalizovanog servisa, pružamo integrisane usluge za starije osobe kako bismo osigurali sveobuhvatan pristup njihovim potrebama i ciljevima.

Naše integrisane usluge obuhvataju različite aspekte dobrobiti starijih osoba, uključujući fizičko zdravlje, mentalno blagostanje, socijalnu podršku i emocionalnu stabilnost. Naš tim stručnjaka s posebnim obrazovanjem i iskustvom radi zajedno s korisnicima na različitim aspektima njihovog života kako bi postigli cjeloviti napredak a samim tim korisnici ostvarili svoje potencijale.

Ovi stručnjaci su angažovani u raznim područjima kako bi pružili sveobuhvatnu podršku i resurse starijim osobama. Integrisane usluge podrazumijevaju usklađivanje različitih pružaoca usluga kako bi se osigurala dosljednost i kontinuitet podrške.

Brošura je dio projekta „Servis personalizovane njege za starije osobe” koji sprovodi NVO Crnogorska iskra, a koji finansira Ministarstvo socijalnog staranja, brige o porodici i demografije.



SIGURNOST I PREVENCIJA PADOVA: SAVJETI ZA SIGURNIJI PROSTOR

Zapreke u prolazima i uzdignuti pragovi:
Prolaze i hodnici treba da budu uvijek prohodni, bez
suvišnih predmeta i neravnina koje mogu uzrokovati
padove.

Masnoće i voda na podu:
Odmah obrisati podloge krpom i odgovarajućim
sredstvom kako bi se spriječile nesreće.

Neučvršćeni tepisi koji se kližu (pokraj kreveta, u
kupaonici i sl.):
Zamijeniti ih tepisima koji ne klize, kako bi se
osigurala stabilnost pri kretanju.

Toaleti i tuš kade:
Postaviti rukohvate koji olakšavaju podizanje s toaleta
i omogućavaju stabilnost u tuš kadi.



SIGURNOST I PREVENCIJA PADOVA: SAVJETI ZA SIGURNIJI PROSTOR

Loše osvjetljenje:

Osigurati adekvatnu rasvjetu, naročito pored kreveta, kako bi se spriječili noćni padovi i povrede.

Slučajni padovi s kreveta pri ustajanju zbog neodgovarajuće visine stranica kreveta:

Zamijeniti krevet sa onim odgovarajuće visine, tako da stopala dosežu pod prilikom sedenja.

Stolice s kotačima:

Zamijeniti ih stabilnim stolicama odgovarajuće visine, pri čemu stopala u potpunosti dodiruju pod.

Klizavi podovi:

Pažljivo se kretati i pratiti svaki korak. Kretati se uz zidove, kako bi u slučaju potrebe imali oslonac.

Slabovidnost:

Nositi naočare odgovarajuće dioptrije, pridržavati se za rukohvate dok se penjete ili silazite stepenicama, i ne nositi previše stvari sa sobom.

Ortopedsko pomagalo (štap, štaka, hodalica i sl.):

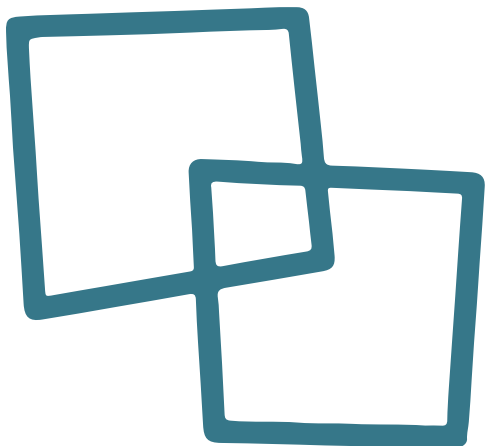
Koristiti odgovarajuće ortopedsko pomagalo, uz stručnu pomoć pri njegovoj nabavci i korišćenju.





STARIJA DOB DONOSI MNOGE IZAZOVE

*ali uz pravovremenu
prevenciju i adekvatnu
brigu, moguće je
značajno poboljšati
kvalitet života.*



Bolovi u zglobovima i mišićima

Kako starimo, naši zglobovi i mišići mogu postati manje fleksibilni, što izaziva bolove i nelagodnosti. Redovno istezanje, lagana vježba i korišćenje odgovarajućih ortopedskih pomagala, poput udobne obuće i ortoza, mogu značajno smanjiti ove tegobe. Takođe, topla kupka ili masaža mogu donijeti trenutno olakšanje.

Problemi sa snom

S godinama, mnogi ljudi imaju problema sa snom zbog hormonalnih promjena, stresa ili bolova. Stvaranje rutine spavanja, izbjegavanje teških obroka prije spavanja i korišćenje umirujućih tehnika (poput meditacije ili laganog čitanja) mogu pomoći u poboljšanju kvaliteta sna.

Gubitak apetita i probavni problemi

Stariji ljudi često pate od smanjenog apetita ili probavnih smetnji. Savjetuje se konzumacija manjih, ali češćih obroka, kao i uključivanje hrane bogate vlaknima za poboljšanje probave. Pijenje dovoljno tekućine takođe je važno za sprječavanje dehidracije.

Kognitivne promjene

S godinama, pamćenje i koncentracija mogu oslabiti. Mentalna stimulacija kroz igre, čitanje ili razgovore, kao i redovne fizičke aktivnosti, mogu pomoći u očuvanju kognitivnih funkcija.

Iako je starenje prirodan proces, važno je da se brinemo o svom tijelu i umu kako bi starija dob bila udobnija i kvalitetnija.

Prepoznavanjem izazova i primjenom preventivnih mjera, moguće je živjeti punim životom i u zlatnim godinama.



KONTAKT INFORMACIJE

Adresa:

Ulica Park IV, br. 1, Berane

Radno vrijeme: od 9 do 16 časova

Broj tel: 068-415-343

E-mail: nvocrnogorskaiskra@gmail.com

FB stranica: NVO Crnogorska Iskra Berane

Instagram profil: [iskra.nvo](https://www.instagram.com/iskra.nvo)

YT profil: NVO Iskra

X profil: [iskra_nvo](https://twitter.com/iskra_nvo)

Web adresa: www.iskra.org.me

Autorke brošure: Ana Golubović Popović, Renata Nurković

Štampa: STR Progres

Tiraž: 500

Brošura dostupna na sajtu:

<https://iskra.org.me/index.php/biblioteka/brosure>

