



HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

je nositelj programa

INFORMIRANI I SIGURNI U TREĆOJ ŽIVOTNOJ DOBI



UNAPREĐENJE KVALITETE ŽIVOTA STARIJIH OSOBA

- Važnost mentalnog i fizičkog zdravlja starijih osoba
- Aktivnosti Udruge invalida rada Pakrac – Lipik usmjerene unapređenju kvalitete života starijih osoba

Program je usmjeren na unapređenje kvalitete života i zaštitu starijih osoba u Udruzi invalida rada Pakrac – Lipik



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike

O PROGRAMU:

Udruga invalida rada Pakrac – Lipik zajedno s Hrvatskim savezom udruga invalida rada (kao nosiocem programa) provodi dvogodišnji program Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike pod nazivom “Informirani i sigurni u trećoj životnoj dobi”.

CILJ PROGRAMA:

Program direktno doprinosi jačanju socijalne uključenosti u lokalnu zajednicu, te doprinosi socijalnoj skrbi osoba koje su socijalno isključene po dvije osnove: zbog starosti i zbog invaliditeta.

Ovu brošuru izdajemo s namjerom da starijim osobama ukažemo na važnost mentalnog i fizičkog zdravlja, te koje aktivnosti kroz program u udruzi mogu koristiti a kako bi se uključili i poboljšali kvalitetu svog života.

O UDRUZI INVALIDA RADA PAKRAC - LIPIK

Udruga invalida rada Pakrac - Lipik od svoga osnutka 1968. godine svojim djelovanjem promiče ljudska prava i djeluje na izjednačavanju mogućnosti invalida rada.

Organiziranjem različitih aktivnosti za svoje članove Udruga utječe na stvaranje pozitivne slike u društvu kojem se ukazuje na preostale sposobnosti invalida rada i kvalitete kojima mogu i dalje doprinositi društvu unatoč zadobivenom invaliditetu.

Udruga razvija suradnju s organizacijama civilnog društva, te surađuje s lokalnom samoupravom i upravnim tijelima s ciljem unapređenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom.

Aktivnosti u udruzi:

Udruga invalida rada Pakrac - Lipik provodi niz aktivnosti s ciljem podizanja kvalitete življenja invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom na području Gradova Pakraca i Lipika:

- Organizirano okupljanje članova;
- Prati propise i njihovu primjenu na području prevencije i zaštite na radu;
- Udruga kao temeljna članica Hrvatskog saveza udruga invalida rada omogućava svojim članovima pružanje besplatnog pravnog savjetovanja i podrške;
- Pruža pomoć i podršku svojim članovima pri ostvarivanju prava i povlastica;
- Organizira edukativna predavanja o prevenciji invaliditeta i položaju osoba s invaliditetom;
- Provodi projekte na lokalnom nivou s ciljem podizanja kvalitete življenja invalida rada;
- Organizira i provodi sportske i rekreativne aktivnosti;
- Organizira izlete i druženja;
- Organizira i provodi kreativne radionice;
- Organizira posjete bolesnim i teško pokretnim članovima;
- Organizira prikupljanje i raspodjelu pomoći članovima u teškoj materijalnoj situaciji;
- Obilježava značajne datume vezane za osobe s invaliditetom;
- Svojim radom može stručnošću doprinijeti unapređenju prevencije, rehabilitacije, zaštite i zapošljavanja invalida rada.

UNAPREĐENJE KVALITETE ŽIVOTA STARIJIH OSOBA:

Za zdravlje i dobrobit pojedinca od ključne je važnosti kvaliteta života. Starijim osobama potrebno je mnogo više truda i volje kako bi ostali i fizički i mentalno zdravi.

Osjećaj zadovoljstva i ispunjenosti starijim osobama jednako je važan za opću dobrobit kao i redoviti pregledi kod liječnika. Pozitivan pogled na život može im pomoći da imaju više energije, manje stresa i bolji apetit.

Učlanjenjem u Udrugu invalida rada Pakrac – Lipik osobe u udruzi pomažu članovima/osobama s invaliditetom i starijim osobama da se osjećaju korisnima i potrebnima provođenjem svojih aktivnosti.

Pružanje socijalne podrške starijim osobama može se ostvariti kroz njihovo uključivanje u razne aktivnosti unutar Udruge kako bi osobe starije životne dobi što dulje održale vitalnost i ostale mentalno zdrave.

Uključivanje u razne preventivne programe, tečajeve, radionice, slobodne aktivnosti, sportske aktivnosti, hobije (npr. pjevanje u zboru, ples, čitanje, rješavanje križaljki, društvene igre...) ili jednostavno samo druženje s drugim ljudima omogućava starijim pojedincima da dožive ugodne emocije, osjećaju se korisnima, održavaju društvene odnose.

Ujedno, sudjelovanje u raznim društvenim aktivnostima može pomoći u održavanju i poboljšanju kognitivnih sposobnosti i vještina kod pojedinaca starije životne dobi te poboljšati njihovo funkcioniranje na kognitivnoj, emocionalnoj i socijalnoj razini, smanjiti doživljavanje stresa i potaknuti razvijanje strategija za suočavanjem sa stresnim situacijama, smanjiti osjećaj usamljenost i tjeskobe, pozitivno utjecati na tjelesno zdravlje i njihov osjećaj blagostanja odnosno njihovo mentalno zdravlje.

PRIJEDLOZI KAKO POBOLJŠATI MENTALNO ZDRAVLJE STARIJIH OSOBA:

1. Budite fizički aktivni

Najvažniji savjeti za mentalno zdravlje uključuju redovitu tjelesnu aktivnost i tjelovježbu. Kako starimo, naš metabolizam se usporava, a održavanje težine postaje veliki problem kod starijih osoba. Redovita tjelovježba najmanje 30 minuta pomaže u sagorijevanju kalorija, poboljšava snagu te povećava fleksibilnost i ravnotežu čime se smanjuje rizik od ozljeda uzrokovanih padovima. Vježbanje također pomaže u poboljšanju kvalitete sna i jača funkcije



mozga kako bi se smanjio rizik od narušavanja kognitivnih sposobnosti, demencije i Alzheimerove bolesti. Odlučite se za zabavne aktivnosti poput plivanja, biciklizma ili onih jednostavnijih kao što je obična šetnja prirodom.

2. Jedite zdravo

Priprema jednostavnih i zdravih obroka može biti zabavna i ugodna aktivnost. Kupovina voća, povrća i ostalih namirnica može se biti jednako zanimljiva kao i razne rekreacijske aktivnosti. U starijoj dobi važno je isplanirati prehranu bogatu svim hranjivim tvarima - voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama, mliječnim proizvodima, peradi i ribom kako bi se povećala energija, ograničile mogućnosti probavnih smetnji i rizik od bolesti koje se mogu pojaviti ako ne jedemo zdravo. Pravilna prehrana je bitna kako bi se smanjio pritisak na probavni sustav, jer se sa starenjem usporava proces probave.

3. Zadržite pozitivu i nakon odlaska u mirovinu

Većini aktivnih ljudi ubrzan poslovni život i karijera čine velik dio njihova života, pa se ne mogu pomiriti s naglim prestankom takvog načina života i započeti ugodnu mirovinu. Kraj karijere često utječe na samopoštovanje i financijsku sigurnost pojedinca te lako može potonuti u depresiju.



Stoga je važno razgovarati s članovima obitelji i prijateljima koji mogu pomoći u pružanju oduška za nagomilane emocije. Bliske osobe mogu pomoći pojedincu da shvati kako postoji još mnogo toga za proživjeti osim dnevne poslovne rutine.

Mirovina donosi mnogo pozitivnog kao što su vremenom neopterećeni odmori, uživanje s obitelji i prijateljima, igranje s unucima, uključivanje u društvene aktivnosti i njegovanje omiljenog hobija za koji nikad niste imali vremena.

4. Vježbajte svoj mozak

Starost također utječe na psihološko zdravlje pojedinca jer ljudi postaju usamljeni i povlače se iz društvenih aktivnosti. Takav razvoj situacije kod starijih osoba može uzrokovati negativan utjecaj na mentalno zdravlje. Izazovite vaše

mentalne sposobnosti i isprobajte nove hobije, rješavajte zagonetke i križaljke, igrajte igre za poticanje memorije, čitajte knjige i novine te svakako sudjelujte u društvenim aktivnostima i obiteljskim okupljanjima.

5. Važnost kvalitetnog spavanja

Pokušajte izbjeći spavanje tijekom dana ili ako je potrebno, ograničite ga na maksimalno jedan sat tijekom ranog poslijepodneva tako da ne narušite spavanje tijekom noći. Razvijte zdrave navike spavanja i ne pribjegavajte tabletama kako biste pospješili odmor vašeg organizma. Postavite i slijedite određene zdrave navike spavanja kako biste se borili protiv eventualnih poremećaja spavanja i nesanice. Pokušajte spavati i probuditi se svaki dan u određeno vrijeme, pobrinite se da vaša spavaća soba bude udobna kada idete na spavanje. Nemojte gledati televiziju prije nego što odete u krevet, pročitajte knjigu ili slušajte umirujuću glazbu kako biste opustili svoja osjetila i tijelo.

6. Recite NE lošim navikama

Konzumiranje alkohola uobičajeno je među svim dobnim skupinama, međutim ono može postati ozbiljan problem kod starijih osoba. Starije osobe pribjegavaju alkoholu iz raznih razloga, kao što su depresija, usamljenost, gubitak tjelesne neovisnosti i pokretljivosti, bolesti i razni drugi čimbenici. Prekomjerna konzumacija alkohola i pušenje ne samo da pogoršavaju fizičko zdravlje, nego i utječu na bihevioralno zdravlje starijih osoba. Stoga je važno umjereno konzumirati alkoholna pića i nositi se s dosadom i depresijom na produktivnije načine.

Odlazak u mirovinu i starija dob ne znače kraj, već označavaju početak jedne nove faze života koju ljudi trebaju prihvatiti cijelim srcem.

Održavajte svoj smisao za humor i nastojte biti zaposleni aktivnostima koje volite raditi kao što su primjerice praćenje sporta, učenje novog jezika, pjevanje, ples, kulinarstvo ili šetnje parkom koje će vam pomoći zadržati osjećaj svrhe.

Prihvatanje i snalaženje na način da izvučemo sve pozitivno iz trenutne situacije pomaže nam da poboljšamo psihološku snagu i mentalno blagostanje.

AKTIVNOSTI U UDRUZI USMJERENE UNAPREĐENJU KVALITETE ŽIVOTA STARIJIH OSOBA:

Kako bismo djelovali na smanjenje institucionalizacije zbog velikog interesa starijih osoba da što duže i kvalitetnije žive u svojim domovima u visokoj životnoj dobi potrebno je starijim osobama ponuditi organizirane, dnevne aktivnosti koje su im dostupne i u kojima mogu svakodnevno sudjelovati.

1. Informiranje o pravima i povlasticama

U Udruzi će svaki član dobiti informaciju o pravima i povlasticama na koje ima pravo, te kako ostvariti takve povlastice.

2. Besplatno pravno savjetovanje

Svaki član udruge ima pravo na besplatno pravno savjetovanje i podršku. Navedeno uključuje tumačenje zakonskih akata, pisanje žalbi, tužbi, podnesaka i slično.

Također, posebnu podršku pružamo savjetovanjem pri sklapanju Ugovora o doživotnom/dosmrtnom uzdržavanju.

3. Druženje članova

Svaki tjedan u UIR Pakrac – Lipik članovi se okupljaju i druže. Također organiziraju se razne aktivnosti.

Udruga ima kreativnu radionicu. Cilj kreativnih radionica je osmisliti razne edukativne programe kojima se nastoji postići stvaralaštvo, cjeloživotno učenje, kreativno izražavanje i korištenje slobodnog vremena, a kako bi se unaprijedio život starijim osobama. Kroz vrijeme provedeno u nekoj od radionica, te različitih mogućnosti osobnog sudjelovanja i stvaranja, polaznicima se omogućuje da osvijeste kreativnost, obogate svoj život, upoznaju se s novim ljudima, druže se i podižu kvalitetu svog života.

Udruga organizira i sportske radionice. Tjelesno vježbanje izrazito je važan čimbenik u očuvanju zdravlja te prevenciji i liječenju raznih bolesti od kojih boluju osobe starije životne dobi.

Tjelesnom aktivnošću mogu se baviti svi bez obzira na razinu ograničenja koju osoba ima. Vježbanje se može

prilagoditi razini mogućnosti osobe koja ga provodi. Vježbanje u grupi ima pozitivan utjecaj na psihičku dobrobit osobe ali i na njezinu socijalizaciju.

4. Podjela paketa pomoći

U Udruzi invalida rada Pakrac – Lipik kvartalno se organizira podjela paketa pomoći za najugroženije članove. Osobama kojima je pomoć najpotrebnija udruga pomaže tako da dijeli pakete s osnovnim prehrambenim i higijenskim potrepštinama.

5. Organiziranje predavanja

Udruga je članica Hrvatskog saveza udruga invalida rada, te u suradnji sa Savezom Organizira edukativna predavanja za članove, osobe s invaliditetom.

Posebno ističemo predavanja i savjete koje su vezani uz opasnosti sklapanja Ugovora o dosmrtnom/doživotnom uzdržavanju za starije osobe.

6. Organiziranje izleta i druženja

Udruga organizira izlete i druženja za svoje članove. Ti izleti osim edukacijskog karaktera, obuhvaćaju i susrete sportsko – rekreacijskog i kreativnog karaktera, a organiziraju se na području čitave Republike Hrvatske.



VAŽNOST POMOĆI STARIJIM OSOBAMA S INVALIDITETOM

Osobe s invaliditetom suočavaju se s nizom prepreka u svakodnevnom životu (uključujući prepreke u stavovima, okolini, institucijama, isključenosti, nedostupnosti zdravstvene skrbi i rehabilitacije, fizičkim barijerama itd.) koje sprječavaju njihovo cjelovito i ravnopravno sudjelovanje u svim aspektima života.

Upravo su i starije osobe s invaliditetom među najugroženijim dijelom populacije koji se najčešće susreće s problemima poput socijalne interakcije, usamljenosti, slabe informiranosti i/ili dezinformiranosti.

Hrvatska se nalazi u skupini zemalja koje imaju visok udio starijih osoba bez mirovinskih primanja, prvenstveno žena starije životne dobi.

Uključivanjem osoba s invaliditetom starije životne dobi u udrugu direktno se pridonosi jačanju njihove socijalne uključenosti u lokalnu zajednicu i doprinosi se socijalnoj skrbi za istu kategoriju osoba koja je socijalno isključena po dvije osnove: zbog starosti i zbog invaliditeta.

Zbog te dvostruke diskriminacije i zanemarivanja su često na rubu siromaštva iz kojega je teško izaći.

Ovim programom želimo osigurati socijalne usluge dnevnih aktivnosti, informiranja, pravnog savjetovanja, osnaživanja i educiranja na području gdje inače ne postoje slične usluge te osigurati podršku u svrhu smanjenja i sprječavanja njihove socijalne isključenosti.

Važnije je nego ikad promovirati, jačati i braniti prava i vrijednosti za koje smo se opredijelili našim Ustavom i članstvom u Europskoj uniji - slobodu, demokraciju, jednakost i vladavinu prava, a time i ljudska prava i dostojanstvo svakog čovjeka a posebno starijih osoba i osoba s invaliditetom.



i dalje s ružom

HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA - HSUIR

djeluje od 1967. godine s ciljem unapređenja društvenog položaja invalida rada, prevencije nastanka ozljeda na radu, zaštite prava invalida rada i svih osoba s invaliditetom. Zagovaranjem prevencije tijekom čitavog radnog vijeka Hrvatski savez udruga invalida rada ukazuje na njezinu ključnu ulogu za sve pod motom „Spriječimo nastanak invaliditeta“.

**Hrvatski savez udruga invalida rada krovna je
organizacija 35 temeljnih udruga s područja cijele RH.**

Djelovanje HSUIR-a usmjereno je na poboljšanje kvalitete življenja invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom kroz osnaživanje udruga članica, senzibilizaciju javnosti, edukaciju i informiranje, te kao zagovaratelj prava osoba s invaliditetom sudjeluje pri oblikovanju javnih politika i mjera, te predlaže donošenje novih zakona, izmjena i dopuna postojećih zakonskih propisa koji se odnose na prava i obveze osoba s invaliditetom. Kontinuiranim organiziranjem i održavanjem seminara, prezentacija i edukacija HSUIR osnažuje rad temeljnih udruga.

**Invalid rada je osoba koja ima smanjenu radnu
sposobnost, djelomičnog ili potpunog gubitka
radne sposobnosti.**

U Hrvatskoj su još uvijek nedovoljno iskorišteni potencijali i sposobnosti invalida rada, jer u društvu prevladava mišljenje da je invaliditet sinonim za radnu nesposobnost.

TEMELJNE UDRUGE HRVATSKOG SAVEZA UDRUGA INVALIDA RADA

1. UDRUGA INVALIDA RADA I OSOBA S INVALIDITETOM
BELIŠĆA I VALPOVA
2. UDRUGA INVALIDA RADA DARUVAR
3. UDRUGA INVALIDA RADA I OSTALIH OSOBA S
INVALIDITETOM GRADA DUGA RESA
4. UDRUGA INVALIDA DONJA STUBICA
5. UDRUGA INVALIDA RADA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
6. UDRUGA INVALIDA RADA ĐAKOVO
7. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA KARLOVCA
8. UDRUGA INVALIDA RADA KARLOVAČKE ŽUPANIJE
9. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA KOPRIVNICE
10. DRUŠTVO DISTROFIČARA INVALIDA CEREBRALNE I
DJEČJE PARALIZE I OSTALIH TJELESNIH INVALIDA
DUBROVAČKO-NERETVANSKE ŽUPANIJE
11. DRUŠTVO INVALIDA RADA KRAPINA
12. UDRUGA OSOBA S INVALIDITETOM KRIŽEVCI
13. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA KUTINE
14. UDRUGA INVALIDA RADA NAŠICE
15. UDRUGA INVALIDA RADA NOVA GRADIŠKA
16. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA OSIJEKA
17. UDRUGA INVALIDA RADA PAKRAC-LIPIK
18. UDRUGA INVALIDA RADA POŽEGA
19. UDRUGA TJELESNIH I INVALIDA RADA ISTRE
20. UDRUGA INVALIDA RADA RIJEKA
21. UDRUGA OSOBA S INVALIDITETOM SINERGIJA SAMOBOR
22. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA SISKA
23. UDRUGA INVALIDA RADA SLATINA
24. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA SLAVONSKOG
BRODA
25. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA SPLITA
26. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA SLUNJA
27. UDRUGA INVALIDA RADA ŽUPANIJE
ŠIBENSKO-KNINSKE
28. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA VARAŽDINA
29. UDRUGA INVALIDA RADA I OSTALIH OSOBA S
INVALIDITETOM VIROVITICA
30. UDRUGA INVALIDA RADA VUKOVARA
31. UDRUGA OSOBA S INVALIDITETOM "VUKA"
VUKOVAR
32. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA ZADRA
33. UDRUGA INVALIDA RADA INA
34. UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA
35. UDRUGA INVALIDA RADA GRADA ŽUPANJE



**HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF
DISABLED WORKERS**

SJEDIŠTE Hrgovići 47, 10 110 Zagreb

PREDsjedNIK Ante Štulić

TEL +385 (0)1 48 29 295

FAX +385 (0)1 48 29 076

WEB www.hsuir.hr

E-MAIL info@hsuir.hr

Besplatne pravne informacije i savjeti:

pon – pet / 9:00 – 14:00 sati

TEL +385 (0)1 48 12 383

UDRUGA INVALIDA RADA PAKRAC LIPIK

SJEDIŠTE Ulica Augusta Cesarca 7, 34 550 Pakrac

PREDsjedNIK Zlatko Pečanić

TEL +385 (0)34 411 370

FAX +385 (0)34 411 370

WEB www.uirpl.hr

E-MAIL uir.pakrac.lipik@gmail.com

Radno vrijeme pon – pet



www.hsuir.hr