



Projekat finansira Evropska unija



Projekat implementira
Hilfswerk International

VODIČ



2019

ZA STARIJE GRAĐANE SARAJEVA

VODIČ

ZA STARIJE GRAĐANE SARAJEVA

2019. godine



SADRŽAJ

UVOD.....	6
MEĐUNARODNI STANDARDI ZA ZAŠTITU PRAVA STARIJIH OSOBA.....	7
PRAVA STARIJIH OSOBA U BOSNI I HERCEGOVINI.....	10
SARAJEVO	
• Socijalna zaštita.....	12
• Zdravstvena zaštita.....	16
• Penzijsko i invalidsko osiguranje.....	30
• Kultura	33
• Organizacije koje se bave starijim licima.....	29
SAVJETI I PREPORUKE.....	45

UVOD

Kao što je poznato, starenje populacije predstavlja globalni fenomen. U svijetu je 2017. godine živjelo 962 miliona ljudi starijih od 60 godina. Prema procjenama, ovaj broj će dostići 2.1 milijarde ljudi do 2050. godine. Prema popisu stanovništva iz 2013. godine, skoro 13% od ukupnog stanovništva u BiH čine osobe starije od 65 godina. Što su osobe starije, to je veći rizik da postanu funkcionalno ovisni o drugima. Stoga je izuzetno važno kako na globalnom nivou, tako i na nivou same zajednice u kojoj starije osobe žive, imati sistemski pristup kojim će se starijim osobama omogućiti da uživaju sva prava i beneficije koje im pripadaju kako bi živjeli dostojanstven život.

Građani BiH generalno ne raspolažu dovoljno informacijama o postojećim institucionalnim i organizacionim mehanizmima i uslugama propisanim relevantnim zakonskim okvirom. Kada je riječ o starijim osobama u BiH, oni pogotovo nisu obaviješteni o pravima i uslugama koja im pripadaju prema postojećim zakonima i politikama u BiH. Često su ova nedovoljna informisanost te kompleksan sistem vlasti i nedostatak senzibilnosti zaposlenih u javnim institucijama neki od razloga zbog kojeg starije osobe odustaju od traženja svojih prava. Zbog toga je u okviru projekta „Akcija protiv dobne diskriminacije“, Hilfswerk International, zajedno sa svojim partnerima, odlučio izraditi ovaj Vodič, kako bi se doprinijelo boljem općem socijalnom i društvenom položaju starijih osoba u BiH.

Vodič za starije osobe u BiH koncipiran je na način da sadrži opće informacije o zaštiti prava starijih osoba prema međunarodnim standardima, institucionalni i zakonodavni okvir relevantan za starije osobe u BiH, te paket korisnih informacija za starije osobe u BiH. Uz ovaj, izrađena su još tri Vodiča: Banja Luka, Brčko Distrikt BiH i Mostar. Pored institucionalnog i pravnog okvira, Vodič sadrži korisne informacije o organizacijama civilnog društva koje rade sa starijim osobama u jednom od ove četiri regije. Konačno, sastavni dio Vodiča su i servisne informacije kojim se nastoji olakšati starijim osobama da kontaktiraju relevantne pojedince i institucije.

MEĐUNARODNI STANDARDI ZA ZAŠTITU PRAVA STARIJIH OSOBA

Ujedinjene nacije su od svog osnivanja do danas usvojile niz dokumenata kojima se promovišu i štite ljudska prava svih pojedinaca. Devet takvih dokumenata su pravno obavezujući u državama koje su ih ratifikovale. Bosna i Hercegovina je ratifikovala svih devet međunarodnih sporazuma o zaštiti ljudskih prava, što znači da građani Bosne i Hercegovine moraju uživati sva prava zagarantovana ovim dokumentima. Dva međunarodna sporazuma koja su od posebne važnosti u ovom kontekstu su Međunarodni pakt o građanskim i političkim pravima i Međunarodni pakt o ekonomskim, socijalnim i kulturnim pravima. Ono što je specifično za sve ove međunarodno pravno obavezujuće dokumente je da se sva prava moraju garantovati svim građanima bez diskriminacije po bilo kojem osnovu, uključujući starosnu dob građana.

Pored toga, Bosna i Hercegovina je svojim Ustavom preuzela sve obaveze iz **Evropske konvencije o ljudskim pravima**. Evropska konvencija o ljudskim pravima takođe garantuje uživanje svih prava garantovanih Konvencijom bez diskriminacije po bilo kom osnovu, uključujući i starosnu dob građana. Osim Evropske konvencije o ljudskim pravima, Vijeće Evrope je također usvojilo **Evropsku socijalnu povelju**, čija je Bosna i Hercegovina potpisnica, što znači da se sva prava definisana Poveljom moraju primjenjivati u Bosni i Hercegovini na sve njene građane bez diskriminacije po bilo kom osnovu, uključujući i starosnu dob. Pored striktno zabrane diskriminacije po osnovu starosne dobi, starije osobe su prepoznate kao kategorija populacije kojoj je potrebno posvetiti posebnu pažnju u nizu međunarodnih dokumenata. Ovim međunarodnim dokumentima definišu se preporuke državama potpisnicama o tome na koji način trebaju urediti svoje institucionalne mehanizme i zakonodavne okvire kako bi ispunile svoje međunarodne obaveze u pogledu zaštite prava starijih osoba.

Prvi takav dokument usvojen na globalnom nivou bio je **Principi za starije osobe Ujedinjenih nacija** iz 1991. godine. Iako ovaj dokument nije striktno pravno obavezujući, njime je Generalna skupština stavila pitanja starijih osoba u fokus Ujedinjenih nacija, i pozvala svoje države članice da poštuju ove principe pri izradi zakona i politika u svojim zemljama.

Pitanje starenja i rad na unapređenju životnih uslova starijih osoba dalje su razrađeni u dokumentu pod nazivom **Madridski Akcioni plan za starenje**, koji je usvojen 2002. godine s ciljem da se pruži podrška organima vlasti, nevladinim organizacijama i drugim akterima iz cijelog svijeta u njihovim naporima da

preorijentišu svoje politike i programe u pogledu percepcije i brige o starijim osobama. Tri su osnovna prioriteta definisana Madridskim Akcionim planom: starije osobe i razvoj, unapređenje zdravlja i dobrobiti u starom dobu i obezbjeđivanje podsticajnog okruženja za starije osobe.

Bosna i Hercegovina je 2017. godine predala svoj prvi izvještaj o primjeni Madridskog Akcionog plana u BiH nadležnom komitetu Ujedinjenih nacija. Zaključci izvještaja o primjeni Madridskog Akcionog plana u BiH su da je potrebno izraditi entitetske strategije kojima će se unaprijediti kvaliteta života starijih osoba, i to putem sljedećih strateških ciljeva:

1. Smanjenje stope siromaštva starijih osoba;
2. Unapređenje zdravlja starijih osoba;
3. Unapređenje pristupa javnim ustanovama i prevozu za sve starije osobe;
4. Unapređenje pružanja socijalnih usluga;
5. Povećanje svijesti starijih osoba o socijalnim uslugama i pravima;
6. Povećanje svijesti srodnika o potrebi za brigom o starijim članovima porodice;
7. Smanjenje nasilja nad starijim osobama;
8. Unapređenje aktivnog učešća starijih osoba u društvenim, kulturnim i sportskim sadržajima u lokalnim zajednicama i
9. Unapređenje sistemskog uključivanja starijih osoba u programe cjeloživotnog učenja.

U izvještaju je također navedeno da postoji potreba za izradom okvirnog strateškog dokumenta za unapređenje položaja starijih osoba na nivou Bosne i Hercegovine, koji je neophodan preduslov za apliciranje za trenutno dostupne fondove Evropske unije.

Pored toga, Svjetska zdravstvena organizacija je prepoznavši potrebu za rad na zdravom i aktivnom starenju u svijetu usvojila niz dokumenata iz ove oblasti. Jedan od njih je **Okvir politike za aktivno starenje** (2002), kojim se nastoji pružiti podrška procesu formulisanja akcionih planova kojima se promiče zdravo i aktivno starenje. Zatim je 2007. godine objavila **Globalni gradovi prilagođeni starenju, Vodič**, u kojem se definiše osam prioriternih oblasti na kojima je potrebno raditi kako bi se gradovi prilagodili potrebama starijih osoba. To su: stanovanje, učešće u društvu, poštovanje i socijalna inkluzija, građanska participacija i zapošljavanje, transport, otvoreni prostori i građevine, podrška u

zajednici i zdravstvene usluge te komunikacija i informisanje. Na kraju, Svjetska zdravstvena organizacija je 2015. godine usvojila dokument pod nazivom **Globalna strategija i akcioni plan o starenju i zdravlju**.

Ovaj dokument sadrži niz preporuka za države kako da izvrše reorganizaciju svojih zdravstvenih sistema, te kako da izrade strategije o unapređenju zdravlja kojom bi se pružila podrška starijim osobama.

Na kraju, budući da je Bosna i Hercegovina u procesu institucionalne i zakonodavne reforme kojom se nastoje ispuniti uslovi za članstvo u Evropskoj uniji, važno je spomenuti i neke od dokumenata koji se primjenjuju u Evropskoj uniji. Jedan od njih je Dablinska deklaracija o gradovima i zajednicama prilagođenim starenju, usvojena 2017. godine, kojom se daju preporuke državama članicama o tome kako unaprijediti kvalitetu života starijih osoba, kako jačati sisteme i usluge za starije osobe, te kako prilagoditi život u zajednici starijim osobama.



PRAVA STARIJIH OSOBA U BOSNI I HERCEGOVINI

U kontekstu starijih osoba, važno je analizirati zakonodavni okvir iz oblasti socijalne i zdravstvene zaštite te penzionog osiguranja. Naime, kao što je rečeno u prethodnom poglavlju, Bosna i Hercegovina je preuzela svoje međunarodne obaveze o zaštiti ljudskih prava ratifikacijom gore navedenih međunarodnih sporazuma. Praćenje primjene ovih međunarodnih sporazuma vrše nadležni komiteti Ujedinjenih nacija, tako što traže da države članice dostavljaju periodične izvještaje o primjeni svih dijelova konvencija. U Bosni i Hercegovini, ove izvještaje priprema Ministarstvo za ljudska prava i izbjeglice BiH.

Međutim, u Bosni i Hercegovini, ustavnu nadležnost za socijalnu i zdravstvenu zaštitu i penzijsko i invalidsko osiguranje imaju entiteti i Brčko Distrikt BiH. U Republici Srpskoj su ove tri oblasti regulisane zakonima na entitetskom nivou, u Brčko Distriktu BiH su zakoni usvojeni na nivou Distrikta BiH, dok su u Federaciji BiH ove tri oblasti isključivo u nadležnosti kantona.





SARAJEVO

SOCIJALNA ZAŠTITA

Federalnim zakonom propisani su korisnici socijalne zaštite i prava iz socijalne zaštite koja korisnici mogu ostvariti, dok je Kantonalnim zakonom proširen krug korisnika socijalne zaštite i proširen nivo prava koja korisnici socijalne zaštite na Kantonu Sarajevo mogu ostvariti. U Kantonu Sarajevo, socijalna zaštita je regulisana Zakonom o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice s djecom. Neke od odredbi ovih zakona se odnose direktno na starija lica, pa ove informacije mogu biti od pomoći pri ostvarivanju prava iz domena socijalne zaštite.

Centar za socijalni rad između ostalog pruža savjetodavne usluge i odlučuje o pravima iz svoje nadležnosti po osnovu kantonalnog Zakona o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice sa djecom.

Prava iz socijalne zaštite koja mogu ostvariti korisnici su:

- Novčana i druga materijalna pomoć
- Osposobljavanje za život i rad
- Smještaj u drugu porodicu
- Smještaj u ustanovu socijalne zaštite
- Usluge socijalnog i drugog stručnog rada
- Kućna njega i pomoć

Lica s invaliditetom i lica ometena u psihičkom i fizičkom razvoju pored gore navedenih prava putem Centra mogu ostvariti i pravo na ličnu invalidninu, dodatak za njegu i pomoć od drugog lica i ortopedski dodatak.

Ukoliko lica s invaliditetom i lica ometena u psihičkom i fizičkom razvoju žele ostvariti navedena prava podnose zahtjev Institutu za medicinsko vještačenje zdravstvenog stanja FBIH. Uz zahtjev prilažu svu raspoloživu medicinsku dokumentaciju. Institut ocjenjuje da li su ispunjeni uslovi za ostvarivanje prava na ličnu invalidninu, dodatak za tuđu njegu i pomoć i ortopedski dodatak, što konstatuje u nalazu i mišljenju koji dostavlja osobi za koju je urađena ocjena. Osoba zaprimljeni nalaz i mišljenje prilaže uz zahtjev za ostvarivanje prava koji podnosi Centru za socijalni rad/ Službi socijalne zaštite prema mjestu prebivališta.

Centar za socijalni rad na temelju zahtjeva i nalaza i mišljenja donosi rješenje koje proslijeđuje Federalnom Ministarstvu rada i socijalne politike nadležnom za isplatu sredstava po osnovu ostvarenih prava.

Sve osobe koje su ostvarile pravo na ličnu invalidninu, dodatak za njegu i pomoć od drugog lica i ortopedski dodatak imaju pravo na refundaciju troškova ljekarske komisije.

Pravo na zdravstveno osiguranje putem Centra za socijalni rad mogu ostvariti korisnici prava na stalnu novčanu pomoć i osobe sa invaliditetom pod uslovom da to pravo nisu i ne mogu ostvariti po nekom drugom osnovu.

U većini regija Bosne i Hercegovine socijalna zaštita je na nivou općina. U Sarajevu je to regulisano na nivou Kantona kako slijedi:

Službe socijalne zaštite općina:

JU"KANTONALNI CENTAR ZA SOCIJALNI RAD" SARAJEVO

- Služba za pravne poslove, koordinaciju i informisanje
- Služba za računovodstvene i opšte poslove

Adresa: Gatačka 80

Telefon: **033 723-640**

Fax: **033 723-641**

E-mail: info@kcsr.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA STARI GRAD

Adresa: Zelenih beretki br. 14 II/III

Tel: **033 551-110; 033 551-111**

E-mail: sszosg@bih.net.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA CENTAR

Adresa: Zaima Šarca br. 11

Telefon/fax: **033 565-500**

E-mail: sszoc@bih.net.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA NOVO SARAJEVO

Adresa: Azize Šaćirbegović br. 2

Telefon/fax: **033 724-680**

E-mail: sszons@bih.net.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA NOVI GRAD

Adresa: Gatačka br. 78

Telefon/fax: **033 723-650**

E-mail: szszong@bih.net.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA ILIDŽA

Adresa: Abdulaha ef.Kantamirije br. 2

Telefon/fax: **033 761-510**

E-mail: sszoi@bih.net.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA ILIDŽA SA ODJELJENJEM TRNOVO

Telefon/fax : **033 439-103**

E-mail: mailsszoi@bih.net.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA HADŽIĆI

Adresa: Hadželi do br. 185

Telefon/fax: **033 475-848**

E-mail: centarhadzici@hotmail.com

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA VOGOŠĆA

Adresa: Omladinska br. 41

Telefon/fax: **033 432-651**

E-mail: szszov@bih.net.ba

SLUŽBA SOCIJALNE ZAŠTITE - OPĆINA ILIJAŠ

Adresa: Ivana Franje Jukića br. 6

Telefon/fax: **033 428-910**

E-mail: kcsrilijas@bih.net.ba

GERONTOLOŠKI CENTAR SARAJEVO

Adresa: Aleja Bosne Srebrene br. 7, Sarajevo 71000

Telefon: **033 777-260**

Fax: **033 777-267**

E-mail: info@gcs.com.ba

Gerontološki centar Sarajevo je javna ustanova za smještaj starijih lica. U Sarajevu postoje i drugi domovi za smještaj starijih lica kao i privatne agencije koje pružaju usluge starijim licima, ali ih ne pominjemo u ovom Vodiču jer ne postoji pouzdana evidencija istih niti potvrda kvalitete usluge koju pružaju.



ZDRAVSTVENA ZAŠTITA

U Sarajevu djeluje 18 timova porodične medicine. Usluge iz oblasti primarne zdravstvene zaštite stanovnici Sarajeva ostvaruju u sklopu javne ustanove Dom zdravlja Sarajevo, koji ima svoja četiri centralna punkta – Doma zdravlja na području četiri gradske općine. Ostalih pet centralnih punktova su na području preostalih pet općina Kantona Sarajevo. Prema tome svaka od četiri gradske općine ima svoj centralni punkt – Dom zdravlja sa isturenim lokalitetima-područnim ambulantama. Osim Doma zdravlja na području grada svoja sjedišta kao i službe imaju i Centar za zdravstvenu zaštitu žena i materinstva, Kantonalni zavod za medicinu rada, Zavod za transfuziologiju, Zavod za sportsku medicinu, Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata sarajevskog univerziteta, Javna ustanova Apoteke Sarajevo, a svoje punktove ima i Zavod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo.

Na području općine **Stari Grad** zdravstvena zaštita se ostvaruje pored RJ Doma zdravlja Stari Grad i na 9 drugih lokaliteta koji pripadaju Domu zdravlja (Bistrik, Kovači 2, Vratnik, Širokača, Gazin Han, Logavina, Mjedenica, Safvet – bega Bašagića). Takodjer postoji i služba pri Centru za zaštitu zdravlja žena i materinstvo, te dvije ambulante za zdravstvenu zaštitu radnika i 5 apoteka.

Na području općine **Centar** pored centralnog Doma zdravlja smještenog u Vrazovoj ulici, postoji još 13 isturenih lokaliteta (Ciglane, Breka, Jablanička, Mejtaš, Koševsko brdo (3 lokaliteta), Cicin Han, Soukbunar, Čekaluša, Podhrastovi, Šip i Nahorevo. Ovdje se nalazi sjedište sa službama Centra za zdravstvenu zaštitu žena i materinstva u ul. Skerlića kao i 9 lokaliteta za zdravstvenu zaštitu radnika, te 7 apoteka. Takodjer na području ove gradske općine je i služba i sjedište Zavoda za transfuziologiju koji je ujedno i Kantonalni i Federalni zavod, te Zavoda za zdravstvenu zaštitu studenata i Zavoda za sportsku medicinu. Da napomenemo još samo i to da se na području općine nalaze i sve tri bolničke institucije u Sarajevu – KCU Sarajevo, Državna bolnica Sarajevo i Kantonalna psihijatrijska bolnica.

Stanovništvo općine **Novo Sarajevo**, pored centralnog RJ Doma zdravlja Novo Sarajevo, primarnu zdravstvenu zaštitu ostvaruje na još 9 lokaliteta (Trg Heroja, Vladimir Nazor, Velešići i Grbavica na po dva lokaliteta, Pofalići, Dolac Malta i Velepekar). Osim ovih svoju službu ima i Centar za zdravstvenu zaštitu žena i materinstvo, Zavod za zdravstvenu zaštitu radnika (4 lokaliteta), te 4 apoteke. Bitno je napomenuti da je na području ove općine smješten i centralni punkt

Zavoda za hitnu medicinsku pomoć.

U općini **Novi Grad**, najmnogoljudnijoj na području Bosne i Hercegovine, nalaze se čak dva velika objekta Doma zdravlja, od kojih je onaj na području Saraj polja tek djelomično obnovljen. Osim toga postoji i 8 isturenih područnih ambulanti (Alipašino Polje B faza sa dva lokaliteta, Alipašino Polje C, Buća Potok, Boljakov Potok, dva lokaliteta u Švrakinu Selu, Briješće). Postoji i služba Centra za zdravstvenu zaštitu žena i materinstvo, te dvije ambulante Zavoda za medicinu rada i isturena služba Zavoda za hitnu medicinsku pomoć na Aerodromu Sarajevo. U 5 lokaliteta JU Apoteke Sarajevo stanovništvo se može snabdjeti lijekovima i pomoćnim ljekovitim sredstvima.

Na području svih gradskih općina postoje Centri za fizikalnu i mentalnu rehabilitaciju u zajednici.

Klinički centar Univerziteta Sarajevo raspolaže sa 1867 kreveta na klinikama za neurohirurgiju, opću i abdominalnu hirurgiju, urologiju, torakalnu, koštanu hirurgiju, rekonstruktivnu i plastičnu hirurgiju, vaskularnu hirurgiju i transplantaciju, dječiju hirurgiju, onkološku hirurgiju, za bolesti uha grla i nosa, za očne bolesti, maksilofacijalnu hirurgiju, za ginekologiju i akušerstvo, za anesteziju i reanimaciju, te kardiohirurgiju. Od nehirurških klinika su klinike za gastroenterohepatologiju, bolesti srca i reumatizam, nefrologiju, vaskularna oboljenja, nuklearnu medicinu, hematologiju, endokrinologiju i bolesti metabolizma, dječija oboljenja, plućne bolesti i tuberkulozu, infektivne bolesti, kožne i venerične bolesti, onkologiju, neurologiju, psihijatriju, te profesionalnu patologiju i toksikologiju. U sastavu Kliničkog centra je i Centar za paraplegiju, a i dijagnostičke djelatnosti: radiološka, bihemijski laboratorij, mikrobiologija sa molekularnom biologijom, virusologijom i imunologijom, laboratorij za humanu genetiku, klinička farmakologija. Državna bolnica Sarajevo raspolaže sa 280 kreveta i dobro organiziranom dijagnostičko-laboratorijskom i radiološkom službom. U njenom sastavu su odjeli za opću hirurgiju, internu, bolesti uha, nosa i grla, očne bolesti, porodiljstvo te odjel za intenzivnu njegu.

Na području grada Sarajeva smještena je i treća bolnička institucija, a radi se o **Kantonalnoj psihijatrijskoj bolnici** koja raspolaže sa 75 kreveta.

**OJ SPECIJALISTIČKO-KONSULTATIVNE
DJELATNOSTI**

Tel: 033 292 657
033 292 658
Tel/Fax: 033 292 656

Adresa Uprave

Vrazova 11, 71000 Sarajevo, BiH

Tel: 033 292 500

Fax: 033 292 675

E-mail: judzks@judzks.ba

OJ DOM ZDRAVLJA TRNOVO

Tel: 033 438 002
Tel/Fax: 33 439 119

OJ DOM ZDRAVLJA HADŽIĆI

Tel: 033 423 515
Tel/Fax: 033 420 699

OJ DOM ZDRAVLJA ILIDŽA

Tel: 033 625 856
033 623 416
033 624 627
033 625 033
Tel/Fax: 033 638 602

**OJ DOM ZDRAVLJA
ILIJAŠ**

Tel: 033 584 351
033 402 585
033 584 367
033 584 350
Ttel/Fax: 033 402 585

**OJ DOM ZDRAVLJA NOVI GRAD
Ambulanta Saraj Polje**

Tel: 033 277 600

**OJ DOM ZDRAVLJA
VOGOŠĆA**

Tel: 033 432 518
033 436 384
033 436 383
Tel/Fax: 033 430 087

OJ DOM ZDRAVLJA NOVI GRAD

Tel: 033 704 804
033 704 802
033 704 800
Tel/Fax: 033 704 884

OJ DOM ZDRAVLJA CENTAR

Tel: 033 292 502
033 292 504
033 292 500
Tel/Fax: 033 292 639

OJ DOM ZDRAVLJA STARI GRAD

Tel: 033 278 600
033 278 601

OJ DOM ZDRAVLJA NOVO SARAJEVO

Tel: 033 724 704
033 724 702
033 724 700
Tel/Fax: 033 724 787

UGOVORNE APOTEKE SARAJEVO CENTAR

Dežurna

JU AS PJ Skenderija	Reisa Dž. Čauševića 4	033 714-290	Ne
JU AS PJ "Centralna apoteka"	Maršala Tita 40	033 714-270	Ne
JU AS PJ Breka ogranak	Himze Polovine bb	033 264-150	Ne
JU AS PJ Koševo	Bolnička 9	033 264-120	Ne
JU AS PJ Koševsko brdo	Braće Begić 4	033 270-200	Ne
JU AS PJ Marijin Dvor	Maršala Tita 1	033 714-280	Da
JU AS PJ Mejtaš	Čekaluša 29	033 262-410	Ne
JU AS PJ Pozorište	Branilaca grada 21	033 259-620	Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar ogranak 13	Višnjik 35a	033 550-096	Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar ogranak 3	Skenderija 5	033 216-505	Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar ogranak 5	Vrazova 22	033 213-579	Ne
PA "Altea"	Koševo 32		Ne
PA "Bardakčije"	Bardakčije 18		Ne
PA "Lamella"	Branilaca Šipa 4	033 244-344 033 244-744	Ne
PA "Medisan"	Jukićeva do br. 2.	033 267-780	Ne
PA "My Medico"	Koševo 17	033 225-715 033 221-753	Ne
PA "Pharmacentar"	Kevrin Potok 3		Ne
PA "PharmaSA"	Trg Merhemića 5	033 558-295 fax: 033 558-296	Ne
PA "Semperviva"	Braće Begić 6	033 216-618	Ne
PA "Tilia"	Marcela Šnajdera 9B		Ne
PZU "Alexandria"	Nahorevska 173A		Ne
PZU "Galenus"	Hiseta 17		Ne
PZU "Gral"	Dejzina Bikića do br 19	033 426-950	Ne
PZU "Gral" ogranak "Skenderija"	Skenderija broj 17		Ne
PZU "IBO & CO" ogranak "IBO&CO1"	Patriotske lige 35		Ne
PZU "LJEKAR./APO. "VITA" Kiseljak ogranak 4	Maršala Tita 44		Ne

CENTAR

Dežurna

PZU "MGM" Apoteke - Kakanj - Dolina 10	033 259-325	Ne	
ogranak "Marijin Dvor"	033 259-326		
PZU "MGM" Apoteke - Kakanj - Patriotske lige 22	033 206-432	Ne	
ogranak 2			
PZU Apoteka "Vedypharm"	Panjina Kula do broja 78	Ne	
PZU Apoteka "Diva Medica"	Pečina 1	Ne	
Goražde ogranak "Soukbunar"			
PZU"Remedia"	Kranjčevićeva 43	033 558-450	Ne
PZU"Remedia" ogranak 3	Jovana Bijelića 1	033 261-866	Ne
ZU "Eurovita Pharmacia"	Trg djece Sarajeva 1	033 259-515	Ne
Mostar ogranak "BBI Centar"			

HADŽIĆI

Dežurna

JU AS PJ Hadžići	Hadželi 84	033 428-220	Da
PA "Tarčin"	Mrđana Đoke 78	033 418-876	Ne
PA "Unapharm"	Binježevo 53		Ne
PZU "Al Hana"	Hadželi 161		Ne
ogranak "Al Hana Naša apoteka"			
PZU "Dina" ogranak "Dina 1"	Hadželi bb PC Zujevina	033 423-621	Ne
PZU "Gral" ogranak "Hadžići"	Hadželi 159		Ne
PZU "Gral" ogranak "Pazarić"	9. Maja br. 3		Ne
PZU "MIMA"	Željeznička 4 Pazarić	033 428-635	Ne
		033 428-636	
PZU "Pharmamed" Vitez	Hadželi 179	033 423-634	Ne
ogranak Sarajevo 3			

ILIDŽA

Dežurna

PZU JU AS Galenski laboratorij "Galas"	dr. Mustafe Pintola 2		Ne
JU AS PJ Hrasnica	Put Famosa 1	033 429-380	Ne
JU AS PJ Ilidža	E. Bogunića Čarlija 3	033 762-180 033 762-181	Da
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar, ogranak broj 6	Igmanskih bataljona 3-5		Ne
PA "Lužani"	Josipa Pančića do br.6.	033 628-035 033 636-291	Ne
PA "Stup II"	Dobrinjska 5		Ne
PA "Stup"	Hifzi Bjelevca broj 80		Ne
PA "Valor"	Rogačići 1		Ne
PZU "Al Hana" ogranak 1	Bosanskih Gazija 4	033 637-439	Ne
PZU "Al Hana" ogranak 2	Stanjevac 6	033 404-660	Ne
PZU "Al Hana" ogranak 3	Mustafe Pintola 7	033 626-319	Ne
PZU "Al Hana" ogranak "Al Hana" Sokolović Kolonija	Trg 22. Aprila br. 20		Ne
PZU "Avicena" Visoko ogranak "Stup"	Stupska bb		Ne
PZU "Dina" - ogranak "Dina 2"	Stari drum b.b.	033 513-919	Ne
PZU "Eurofarm-Centar"	Butmirska 14	033 773-024 033 773-041	Ne
PZU "Magistrat"	Osik 120	033 620-300	Ne
PZU "Magistrat" ogranak "Butmir"	Ilirska 53	033 687-244	Ne
PZU "Oaza Zdravlja"	dr Mustafe Pintola bb		Ne
PZU "Pharmamed Vitez" ogranak Sarajevo 1"	Rustem Pašina 35	033 762-610 033 762-611	Ne
PZU "Remedia ogranak Remedia 2"	Trg 22. Aprila broj 10	033 514-000	Ne
PZU "Vitapharm"	Barska 40-42	033 639-059	Ne
PZU Apoteka "Al Hana"	Ejuba Sarajkića bb		Ne
PZU "Verdant"	Hifzi Bjelavca 36	033 634-604	Ne
ZU "Eurovita Pharmacia" Mostar - ogranak - Apoteka "Hrasnica"	Šehitluci broj 2	033 429-366	Ne

ILIJAŠ

Dežurna

JU AS PJ "Ilijaš"	Hašima Spahića 23	033 428-810 033 428-811	Da
JU AS PJ ogranak "Srednje"	Srednje bb	033 489-200	Ne
PZU "Duopharm"	Bosanski put bb		Ne
PZU "Oaza zdravlja" ogranak "Podlugovi"	Moševića 101		Ne
PZU "Viva 7"	Ivana Frane Jukića 6		Ne
PZU "Zeni Lijek" ogranak "Podlugovi"	Moševačka 52	033 402-882	Ne



NOVI GRAD

Dežurna

JU AS PJ "Aerodromsko naselje"	Rudolfa Tomića 5	033 767-290	Ne
JU AS PJ "Buća potok" ogranak	Adema Buće 70	033 715-380 033 715-381	Ne
JU AS PJ "Dobrinja"	Salke Lagumdžije 15	033 766-380 033 766-381	Da
JU AS PJ "Novi Grad"	Trg Međunarodnog Priateljstva 7	033 768-230	Ne
JU AS PJ "Otoka" ogranak	Gradačačka 14 a	033 715-360 033 715-361	Ne
JU AS PJ "Rajlovac" ogranak	Rajlovačka cesta 41 Robot Komerc	033 769-310	Ne
JU AS PJ "Saraj polje"	Mojmilska bb	033 760-490 033 760-491	Ne
JU AS PJ "Švrakino" ogranak	Safeta Hadžića bb	033 715-370 033 715-371	Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar, ogranak 4	Džemala Bijedića bb		Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar, ogranak 8	Milana Preloga 2a	033 616-980	Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar, ogranak 9	Trg nezavisnosti 14	033 727-841 033 727-842	Ne
PA "Al-Tawil"	Hamdije Kapidžića 3-4		Ne
PA "Alipašin Most"	Safeta Zajke 11a		Ne
PA "Anis"	Trg solidarnosti 39	033 545-182	Ne
PA "Čelebić"	Adema Buće 54		Ne
PA "Otoka A2"	Džemala Bijedića 23		Ne
PA "Selen"	Numan P.Čuprilića 15a		Ne
PA "Vita"	Trg ZAVNOBIH-a 19	033 468-801	Ne
PA "Zdravlje"	Safeta Zajke 7	033 235-028	Ne
PA "Alda"	Džemala Bijedića 129	061 275-692	Ne
PA "Avena"	Džemala Bijedića 129B	061 269-477	Ne
PZU Apoteka "Zambak"	Trg ZAVNOBIH-a 21	033 464-147	Ne
PZU "Al Hana" - ogranak "Al Hana" Bojnik	Butilska cesta 2		Ne
PZU "Delfin"	Meše Selimovića 2	033 664-316	Ne

NOVI GRAD

Dežurna

PZU "Europharm" Vitez, ogranak apoteka "Pharm"	Trg Barcelone 3	033 461-125	Ne
PZU "GRAL" ogranak "Dobrinja I"	Hamdije Kapidžića 5-6		Ne
PZU "GRAL" ogranak "Dobrinja V"	Sulejmana Filipovića 15	033 471-404	Ne
PZU "GRAL" ogranak "Dobrinja"	Omladinskih radnih brigada 5		Ne
PZU "GRAL" ogranak "Otoka"	Džemala Bijedića 123		Ne
PZU "GRAL" ogranak "Dobrinja II"	Omladinskih radnih brigada 3		Ne
PZU "Ibo&Co"	Teheranski trg 7	033 760-845 033 765-846	Ne
PZU "Lužani A"	Ramiza Salčina 89		Ne
PZU "Oaza Zdravlja" ogranak "Alipašin Most"	Safeta Zajke do br. 59	033 788-605 033 788-606	Ne
PZU "Oaza Zdravlja" ogranak "Dobrinja II"	Esada Pašalića 10		Ne
PZU "Una Lijek"	Safeta Zajke 322	033 673-732	Ne
PZU "Vitapharm" ogranak "Pharmasan"	Safeta Hadžića bb	033 647-021	Ne
PZU Apoteka "G pharm"	Brezanska 42		Ne
PZU "Magistrat" ogranak "Farmes"	Omladinskih radnih brigada 9	033 769-430	Ne
ZU "Eurovita Pharmacia" Mostar ogranak "Alipašino polje"	Trg Solidarnosti 35	033 760-190	Ne
ZU "Eurovita Pharmacia" Mostar ogranak "Nedžarići"	Trg međunarodnog prijateljstva 18	033 769-625 033 769-626	Ne



NOVO SARAJEVO

Dežurna

JU AS ogranak "Importanne"	Zmaja od Bosne 7 / 7A TC Importanne		Ne
JU AS PJ Čengić Vila	B. Meše Selimovića 21	033 721-620 033 721-621	Da
JU AS PJ Gornji Pofalići ogranak	Humska 67	033 715-350	Ne
JU AS PJ Grbavica ogranak	Grbavička 14 b	033 715-390 033 715-391	Ne
JU AS PJ Hitna ogranak	Kolodvorska 14	033 716-330 033 716-331	Ne
JU AS PJ Kovačići ogranak	Zagrebačka 27	033 713-550	Ne
JU AS PJ Novo Sarajevo	Zmaja od Bosne 51	033 713-830 033 713-831	Da
JU AS PJ Pofalići 2 ogranak	Hamdije Ćemerlića 17	033 713-155	Ne
JU AS PJ Velešići ogranak	Mustafe Behmena 24a	033 263-780 033 263-781	Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar, ogranak broj 10	Grbavička 85	033 664-795	Ne
PA "Dijasan"	Envera Šehovića 54	033 614-231	Ne
PA "Galenpharm"	Grbavička 2a		Ne
PA "Lotus"	Džemala Bijedića 102	033 677-944	Ne
PA "Medical-Iz"	Zagrebačka 15	033 215-777	Ne
PA "PharmPlus"	Posavska 2		Ne
PA "Shopping"	Hasana Brkića 14	033 656-046	Ne
PA "Tara"	Azize Šaćirbegović 80a	033 714-715 033 714-717	Ne
PA "Revita"	Azize Šaćirbegović 16	033 714-085 033 714-086	Ne
PZU "Al Hana" ogranak "Al Hana Vraca"	Derviša Numića 75		Ne
PZU "Delfin" ogranak Trg heroja	Trg heroja 3	033 713-370 033 713-371	Ne
PZU "Dina"	B. Meše Selimovića bb	033 716-000 033 716-001	Ne
PZU "FAMILY" ogranak br. 1. "Family pharm"	K. Kapetanovića bb		Ne

NOVO SARAJEVO

Dežurna

PZU "FAMILY" ogranak br. 2. "Family plus"	Kalesijska 1		Ne
PZU "La Vita"	Envera Šehovića 8	033 664-002	Ne
PZU "Oaza zdravlja" ogranak "Bihačka"	Bihačka 1		Ne
PZU "Zeni Lijek" ogranak "Grbavica"	Derviša Numića do br.1	033 712-335 033 712-336	Ne
PZU - Apoteka "EUROFARM CENTAR" Internacionalna apoteka	Zmaja od Bosne 71		Ne
PZU "Apoteka Avicena" Visoko ogranak Hrasno	Aleja Lipa bb	033 651-905	Ne
PZU "Verdant" ogranak Verdant 1	Bihačka 1	033 713-165	Ne
ZU "Eurovita Pharmacia" Mostar ogranak - Apoteka "Merkator"	Ložionička 16	033 716-925	Ne
ZU "Eurovita Pharmacia" Mostar ogranak Apoteka "Velesići"	M. ef. Pandže bb	033 814-615	Ne



STARI GRAD

Dežurna

JU AS PJ Baščaršija	Obala Kulina Bana 40	033 272-300	Da
JU AS PJ Bosna	Zelenih beretki 81	033 272-771	Ne
JU AS PJ Logavina ogranak	Logavina do br.25	033 272-240	Ne
JU AS PJ Sedrenik ogranak	Sedrenik 69	033 272-210	Ne
JU AS PJ Stari Grad	Fra Grge Martića bb	033 271-990	Ne
JU AS PJ Vratnik ogranak	Mustafe Dovadžije 17	033 271-450	Ne
LJZU "Lupriv ljekarne" Mostar ogranak 7	Obala I. Ishakovića 7		Ne
PZU Apoteka "Esthepharm"	Vratnik Mejdan 62	033 573-130	Ne
PZU "Al Hana" ogranak "Al Hana Medresa"	Arapova 38		Ne
PZU "Al-Hana" ogranak "Baščaršija"	S. bega Bašagića do br. 12		Ne
PZU "FAMILY"	Iza Hrida 22		Ne
PZU "Pharmamed" Vitez ogranak Sarajevo 2	H. Kreševljakovića bb		Ne
PZU "Pharmamed" Vitez ogranak Sarajevo	Baščaršija 28 Luledžina bb	033 570-890	Ne
PZU "Viva 7" ogranak "7-1"	Sarajevskih gazija 34		Ne
PZU Apoteka "VIVA PLUS"	Ploča 15		Ne
ZU "Eurovita Pharmacia" Mostar ogranak Apoteka "Markale"	Mula M. Bašeskije 12	033 223-842	Ne
ZU "Eurovita Pharmacia" Mostar ogranak Apoteka "Širokača"	Komatin 3		Ne

TRNOVO

Dežurna

JU AS PJ Trnovo Depo	Trnovo bb	033 439 099	Ne
----------------------	-----------	-------------	----

VOGOŠĆA

Dežurna

JU AS PJ Kobilja Glava	Kobilja Glava bb	033 426-800	Ne
JU AS PJ Vogošća	Igmanska 56	033 424-250 033 424-251	Da
PA "Libero"	Rašida Bešlije 1 Hotonj		Ne
PA "Pharma Viva"			Ne
PA "San-Di"	Stara cesta do br.7 Semizovac	033 434-363	Ne
PA "Vedam"	S. Blagovčanina 13	033 430-305	Ne
PZU "Citypharm"	Donji Hotonj 38		Ne
PZU "Oaza Zdravlja" ogranak "Vogošća"	Igmanska broj 58	033 425-015	Ne
PZU "Zeni Lijek" ogranak Vogošća	Jošanička 14		Ne



PENZIJSKO I INVALIDSKO OSIGURANJE

Penzijско i invalidsko osiguranje za stanovnike Sarajeva regulisano je Zakonom o penzijskom i invalidskom osiguranju Federacije BiH. U daljem tekstu nalazi se niz korisnih informacija vezanih za ostvarivanje prava regulisanih ovim zakonom.

1. Kako ostvariti pravo na starosnu penziju?

Da bi se ostvarilo pravo na starosnu penziju po Zakonu o penzijskom i invalidskom osiguranju mora se ispuniti jedan od sljedećih uslova:

- 65 godina života i najmanje 15 godina staža osiguranja, odnosno 20 godina penzijskog staža, ili
- 40 godina penzijskog staža, bez obzira na godine života.

Dokumenti potrebni za ostvarivanje prava su:

- zahtjev
- izvadak iz matične knjige rođenih
- kopija lične karte
- ovjerenje o prebivalištu
- dokazi o radu u BiH (radna knjižica ili ovjerenje iz matične evidencije).

Zahtjev za ostvarivanje prava na penziju podnose se prema mjestu prebivališta mjerodavnom nositelju penzijskog i invalidskog osiguranja.

2. Šta je to razmjerna penzija?

Ako osiguranik ne ispunjava uslove za ostvarivanje prava na starosnu penziju samo na temelju razdoblja osiguranja ostvarenih u BiH, bosanskohercegovački nositelj osiguranja će, radi ispunjenja uslova za penziju, uzeti u obzir i razdoblja osiguranja navršena u inostranstvu— u nekoj od država s kojima država BiH ima važeći međunarodni ugovor o socijalnom osiguranju, ali će visina penzije biti određena samo na temelju razdoblja osiguranja navršenih u BiH.

Zahtjev za penziju, sukladno ugovoru o socijalnom osiguranju između BiH i druge države podnosi se mjerodavnim tijelima penzijskog i invalidskog osiguranja, ovisno o mjestu prebivališta. Ukoliko BiH nema potpisan ugovor s nekom od zemalja, zahtjev za ostvarivanje prava na penziju u Federaciji BiH može se poslati poštom ili osobno predati u najbližu ispostavu kantonalnih administrativnih službi na području Federacije BiH.

3. Koji su dokumenti potrebni za podnošenje zahtjeva za ostvarivanje prava na starosnu penziju vojnih osiguranika?

Potrebna dokumentacija za podnošenje zahtjeva za ostvarivanje prava na starosnu penziju, sukladno članku 48. stavak 4. Zakona o Oružanim snagama je sljedeća:

- zahtjev
- izvadak iz matične knjige rođenih
- kopija lične karte
- ovjerenje iz matične evidencije
- zapovijed o otpustu iz službe u Oružanim snagama
- ovjerenje o otpustu zbog nemogućnosti produženja ugovora i prijedlog Ministarstva za penzionisanje, skladno gore navedem članku
- ovjerenje o beneficiranom radnom stažu
- ovjerenje o učestvovanju u odbrani BiH (poseban staž)
- ovjerenje o stažu u državama bivše Jugoslavije, ukoliko isti staž nije registrovan u matičnoj evidenciji ili radnoj knjižici.

Zahtjevi za priznavanje prava na penziju podnose se prema mjestu prebivališta mjerodavnom nositelju penzijskog i invalidskog osiguranja.

4. Kako se računa staž osiguranja s nepunim radnim vremenom?

Ukoliko je osoba prijavljena na penzijsko osiguranje na rad s nepunim radnim vremenom, u penzijski staž, skladno članku 84. stavak 3. koji glasi:

„U staž osiguranja računa se i vrijeme provedeno u radnom odnosu s nepunim radnim vremenom, osim slučajeva iz stavka 2. ovoga članka, u trajanju koje odgovara ukupnom broju sati takvoga rada ostvarenog za pojedine godine, obračunatog na puno radno vrijeme, skladno propisima o radnim odnosima“, uračunat će se samo stvarno radno vrijeme provedeno u osiguranju za koje su uplaćeni doprinosi.

Npr. Ako je osiguranik u toku jedne kalendarske godine radio 6 mjeseci s polovicom punog radnog vremena, u staž osiguranja uračunat će mu se 3 mjeseca.

5. Kako pribaviti uvjerenje o stažu potrebno radi ostvarivanja prava na penziju?

Prilikom podnošenja zahtjeva za penziju osiguranik je obavezan dostaviti dokaze o stažu. Ukoliko osiguranik nema dokaza o penzijskom stažu, može lično Federalnom zavodu za penzijsko i invalidsko osiguranje podnijeti zahtjev za izdavanje ovjerenja o stažu koje sadrži prijavno-odjavne podatke, pregled ostvarenog staža i plaće za godine ostvarenog staža.

Zahtjev za izdavanje ovjerenja podnosi se u pisanoj formi mjerodavnoj kantonalnoj administrativnoj službi, prema mjestu zadnjeg radnog odnosa osiguranika.

6. Postoji li mogućnost samostalne uplate doprinosa za penzijsko i invalidsko osiguranje?

Lice koje nije osiguranik u obaveznom osiguranju može se osigurati na dobrovoljno osiguranje pod uslovima, u obimu i na način predviđen ovim zakonom, ako ima prebivalište na teritoriji Federacije ili teritoriji Brčko Distrikta BiH, ima opću zdravstvenu sposobnost, ako je starije od 15 godina a najkasnije do navršene 65 godine, te ako je državljanin Bosne i Hercegovine.

Zahtjev za dobrovoljno osiguranje može se podnijeti u mjestu prebivališta u najbližoj poslovnici FZ PIO.

7. Koju dokumentaciju je potrebno priložiti kod naplate posmrtnine za penzionere?

Uz zahtjev koji se podnosi Zavodu PIO, tačnije, jednoj od poslovnica Zavoda, treba priložiti izvod iz matične knjige umrlih. Zatim, vjenčani list, kada zahtjev podnosi supružnik i to ukoliko na izvodu iz matične knjige umrlih nije upisana činjenica o sklopljenom braku umrlog. Priložiti punomoć, ako se zahtjev podnosi po punomoćniku. Dokaz o srodstvu sa umrlim korisnikom imovine kada zahtjev ne podnosi supružnik, nego drugi član uže porodice umrlog korisnika penzije. Neophodno je priložiti i uvjerenje o prebivalištu umrlog korisnika imovine, račune o troškovima ukopa.



KULTURA

U Sarajevu postoji niz kulturnih objekata u kojima se organizuju aktivnosti za građane tokom cijele godine.

Kina

Cinema City Multiplex kino

Adresa: Maršala Tita br. 26, Sarajevo

Telefon : 033 567-288

Radno vrijeme blagajne za prodaju ulaznica:

Od ponedjeljka do četvrtka od 13:00 - 21:00

Petak od 13:00 - 00:00

Subota od 11:00 - 00:00

Nedjelja od 11:00 - 21:00

Na internet stranici **www.cinemacity.ba** može se pronaći sedmična ponuda brojnih projekcija.

Javna ustanova Kinoteka BiH osnovana je 1994. godine sa ciljem da čuva i brine se o vrijednoj filmskoj građi. U biblioteci Kinoteke BiH nalaze se zbirke knjiga na temu filma na domaćim i stranim jezicima, te filmski časopisi i ostala filmska literatura. U ovoj biblioteci se čuva kompletna arhiva bh. filmskog časopisa „**Sineast**“, od 1967. do 2009. godine. Redovni filmski program Kinoteke BiH usmjeren je prema prikazivanju filmova koji su dio bh. i međunarodne kulturne baštine.

U Kinoteci BiH je omogućen pristup osobama sa posebnim potrebama. Cijena karte je 3 KM a rezervacije su obavezne.

Adresa: Alipašina 19, 71000 Sarajevo

Telefon: 033 668-678

Radno vrijeme: svaki dan od 08:00 - 22:00 sati.

Pozorišta

Narodno pozorište

Narodno pozorište u Sarajevu otvoreno je 1921. godine. Sa kapacitetom od 400 mjesta, tokom cijele godine nudi bogat repertoar klasičnih i modernih predstava. Na internet stranici **www.nps.ba** može se naći mjesečni repertoar.

Adresa: Obala Kulina bana 9, Sarajevo 71000

Tel: 033 665-959

Radno vrijeme blagajne: 9:00 – 11:30 i 15:30 – 19:30

Kamerni teatar

Kamerni teatar 55, osnovan je 1955. godine kao pozorište izvedbenih umjetnosti. Tokom cijele godine nudi bogat repertoar pozorišnih predstava. Na internet stranici **www.kamerniteatar55.ba** može se naći mjesečni repertoar.

Adresa: Maršala Tita 56, Sarajevo 71000

Telefon: 033 550-475

SARTR

Sarajevski ratni teatar – SARTR osnovan je u maju 1992. godine, i od tada nudi veliki broj predstava iz zemlje i inostranstva. Na internet stranici **www.sartr.ba** može se naći repertoar.

Adresa: Gabelina 16, Sarajevo 71000

Telefon: 033 664-070

Pozorište mladih

Pozorište mladih u Sarajevu osnovano je 1950. godine a renovirano 2016. Iako primarno ima edukativnu ulogu za djecu i omladinu, njegov bogat repertoar nerijetko zaokuplja pažnju odraslih ljubitelja pozorišta. Na internet stranici **www.pozoristemladih.ba** može se naći repertoar pozorišta.

Adresa: Kulovića 8, Sarajevo 71000

Telefon: 033 202-303

Muzeji

Zemaljski muzej

Adresa: Zmaja od Bosne 7

Tel.: 033 668-027

Web: www.zemaljskimuzej.ba

Radno vrijeme: od utorka do petka od 10:00 do 19:00, subotom i nedjeljom od 10:00 do 14:00 sati.

Cijena ulaznice: odrasli 6,00 KM, penzioneri 3,00 KM, ulazak u trezor sobu (utorak-petak 10:00-16:00 sati) 10,00 KM, ulazak u trezor sobu-original Sarajevska hagada (uz najavu dva dana unaprijed) 30,00 KM, stručno vođenje grupe (do 30 osoba) 30,00 KM. U cijenu 10,00 ili 30,00 KM uračunat je i obilazak cijelog Muzeja. U cijenu 10,00 ili 30,00 KM za trezor sobu ili original Hagadu nije uračunato stručno vođenje po muzeju.

Muzej Sarajeva

Muzej Sarajeva je javna ustanova osnovana od strane Kantona Sarajevo i danas ga čine centralna zgrada sa depoima i pet dependansa: Svrzina kuća, Despića kuća, Muzej Jevreja BiH, Brusa bezistan i Muzej Sarajevo 1878-1914.

Adresa: Josipa Štadlera 32

Tel.: 033 475-740

Web: www.muzejsarajeva.ba

Radno vrijeme: Svrzina kuća, Despića kuća, Brusa Bezistan, Muzej "Sarajevo 1878-1918" od ponedjeljka do petka 10:00-16:00, subotom 10:00-15:00. Muzej Jevreja od ponedjeljka do petka 10:00-16:00, nedjeljom 10:00-13:00.

Ulaz: Svrzina kuća, Despića kuća, Brusa bezistan i Muzej Jevreja odrasli 3,00 KM djeca 1,00 KM. Muzej "Sarajevo 1878-1918" odrasli 4,00 KM djeca 1,00 KM. Zajednička ulaznica za svih pet muzeja je 10,00 KM.

Svrzina kuća

Adresa: Glodžina 8

Telefon: 033 535-264

Web: **www.muzejsarajevo.ba**

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 10:00-16:00, subotom 10:00-15:00

Ulaz: odrasli 3,00 KM.

Muzej Jevreja

Adresa: Velika Avlija bb

Telefon: 033 535-688

Web: **www.muzejsarajevo.ba**

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 10:00-16:00, nedjeljom 10:00-13:00

Ulaz: odrasli 3,00 KM.

Sarajevo 1878 – 1918

Adresa: Zelenih beretki 1

Telefon: 033 533-288

Web: **www.muzejsarajevo.ba**

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 10:00-16:00, subotom 10:00-15:00

Ulaz: odrasli 4,00 KM.

Despića kuća

Adresa: Despićeva 2

Telefon: 033 215-531

Web: **www.muzejsarajevo.ba**

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 10:00-16:00, subotom 10:00-15:00

Ulaz: odrasli 3,00 KM.

Historijski muzej Bosne i Hercegovine

Adresa: Zmaja od Bosne 5

Telefon: 033 226-098

Web: **www.muzej.ba**

Radno vrijeme: svakim danom od 09:00 do 19:00 (april – oktobar) i od 09:00 do 17:00 (novembar – mart)

Ulaz: 5,00 KM.

Muzej Gazi Husrev-bega

Adresa: Sarači 33

Tel.: 033 233-170

Web: www.tourism-gazi.ba

Radno vrijeme: oktobar-april: od ponedjeljka do petka 09:00-16:00, subotom i nedjeljkom 10:00-17:00. April-oktobar: od ponedjeljka do petka 9:00-21:00, subotom i nedjeljom 10:00-21:00.

Ulaz: 3,00 KM, ulaz u džamiju 2,00 KM. Paket ulaznica za Muzej Gazi Husrev bega, Begovu džamiju i Muzej Gazi Husrev-begove biblioteke je 6,00 KM.

Muzej Gazi Husrev-begove biblioteke

Adresa: Gazi Husrev-begova 46

Tel.: 033 238-152

Web: www.ghb.ba

Radno vrijeme: od ponedjeljka do nedjelje 09:00-18:00

Ulaz: 3,00 KM, ulaz u džamiju 2,00 KM. Paket ulaznica za Muzej Gazi Husrev bega, Begovu džamiju i Muzej Gazi Husrev-begove biblioteke je 6,00 KM.

Muzej književnosti i pozorišne umjetnosti-Galerija "Mak"

Adresa: Sime Milutinovića Sarajlije 7

Telefon: 033 201-861

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 08:00-19:00, subotom 12:00-20:00.

Olimpijski muzej

Adresa: Alipašina bb, Olimpijska dvorana Juan Antonio Samaranch

Telefon: 033 226-382

Web: www.okbih.ba

E-mail: info@okbih.ba

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 09:00-16:00

Ulaz: besplatan.

Stara pravoslavna crkva i muzej

Adresa: Mula-Mustafe Bašeskije 59

Telefon: 033 571-761

Radno vrijeme: Svim danima osim ponedjeljkom i pravoslavnim praznicima 10:00-15:00. Crkva je otvorena svaki dan 08:00-17:00.

Ulaz: 2,00 KM za muzej, a ulaz u crkvu je besplatan.

Muzej Alije Izetbegovića

Adresa: Ploča bb

Telefon: 033 237-220

Web: **www.muzejalijaizetbegovic.ba**

Radno vrijeme: Zimski period (oktobar – mart): od ponedjeljka do petka 10:00-16:00; subota 10:00-15:00

Ljetni period (april – septembar): od ponedjeljka do petka 10:00-18:00; subota 10:00-15:00

Ulaz: 2,00 KM.

Spomenički kompleks “Tunel spasa”

Adresa: Tuneli 1

Tel.: 033 778-672

Web: **www.tunelspasa.ba**

Radno vrijeme: svakim danom od 09:00-17:00

Ulaz: 10,00 KM.

Muzej Sarajevske pivare

Adresa: Franjevačka 15

Tel.: 033 491-138

Web: **<http://sarajevska-pivara.com/muzej>**

Radno vrijeme: svakim danom 10:00-18:00

Ulaz: Cijena ulaznice koja uključuje gratis pivo ili sok (0,33 l) u Pivnici HS je 5,00 KM.

Cijena ulaznice koja uključuje posjetu objektu, te ručak u Pivnici HS za jednu osobu (prema jednom od četiri ponuđena menija) je 25,00 KM.

Brusa bezistan

Adresa: Abadžiluk 10

Telefon: 033 239-590

Web: www.muzejsarajeva.ba

Radno vrijeme: Zimski period (oktobar – mart): od ponedjeljka do petka 10:00-16:00, subotom 10:00-15:00, ljetni period (april – septembar): od ponedjeljka do petka 10:00-18:00, subotom 10:00-15:00

Ulaz: 3,00 KM.

Muzej savremene umjetnosti Ars Aevi

Adresa: Terezije bb (Dom mladih/CentarSkenderija)

Telefon: 033 216-919

Web: www.arsaevi.ba

Radno vrijeme: od utorka do nedjelje 10:00-18:00

Ulaz: odrasli 4,00 KM.

Art kuća sevdaha

Adresa: Halači 5, Velike daire, Baščaršija

Telefon: 033 239-943

Radno vrijeme: od ponedjeljka do nedjelje 10:00-18:00

Ulaz: 2,00 KM.



Galerije

ALU

Adresa: Obala Maka Dizdara 3

Telefon: 033 210-369

Web: **www.alu.unsa.ba**

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 10:00-18:00

Žanr: sve, novi mediji, slike, itd.

Collegium Artisticum

Adresa: Terezije bb, Centar Skenderija

Telefon: 033 270-750

Web: **www.collegium.ba**

Radno vrijeme: od ponedjeljka do subote 10:00-18:00

Žanr: fotografije, slikarstvo i grafika

Galerija "Gabrijel-Kamerni teatar 55"

Adresa: Maršala Tita 56/II

Telefon: 033 550-475

Web: **www.kamerniteatar55.ba**

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 09:00-15:00

Žanr: fotografije uglavnom (također i promocije knjiga)

Bosanski kulturni centar (BKC)

Adresa: Branilaca Sarajeva 24

Telefon: 033 586-777

Web: **www.bkc.ba**

Radno vrijeme: 08:00-16:00

Galerija Mak

Adresa: Sime Milutinovića Sarajlije 7

Telefon: 033 201-861

E-mail: mkipus@bih.net.ba

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 10:00-19:00, subotom i nedjeljom 10:00-15:00

Žanr: slike svih pravaca, kao i promocije knjiga, teatarske izložbe te performansi.

Galerija Java

Adresa: Maršala Tita 21

Telefon: 033 225-878

Žanr: komercijalna galerija sa antikvitetima, modnim detaljima, grnčarijom, skulpturama i slikama za prodaju.

Galerija Novi hram

Adresa: Mula-Mustafe Bašeskije 38

Telefon: 033 233-280

Web: www.newtemple.com.ba

E-mail: novihram@bih.net.ba

Žanr: sve

Galerija Paleta

Adresa: Hamdije Kreševljakovića 13

Telefon: 033 445-196

Web: www.paleta.ba

Radno vrijeme: od ponedjeljka do subote 19:00-22:00

Galerija Preporod

Adresa: Maršala Tita 54

Tel: 033 205-553

Web: www.galerijapreporod.com

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 11:00-19:00

Žanr: ova komercijalna galerija ima sve od bakroreza do ulja, domaćih i regionalnih umjetnika. Mnoge od slika prikazuju scene iz bosanskog i sarajevskog života. Cijene se kreću od 50 do 50.000 KM.

Galerija Roman Petrović

Adresa: Maršala Tita 54

Telefon: 033 668-009

Web: www.ulubih.ba

Žanr: skulpture, fotografije, slike.

Galerija 11/07/95

Adresa: Trg fra Grge Martića 2/III

Tel: 033 953-170

Web: www.galerija110795.ba

Radno vrijeme: svaki dan 10:00-18:00

Galerija Franjevačkog samostana sv. Ante

Adresa: Franjevačka 6

Telefon: 033 236-107

Galerija Egzotik art

Adresa: Pirin brijeg 22

Telefon: 061 223-812

Galerija Art X Club

Adresa: Mula Mustafe Bašeskije 63

Telefon: 033 532-655

Galerija Stari grad

Adresa: Jelića 1

Telefon: 033 232-595

E-mail: kultura@bih.ba

Galerija Arcus Gaudeamus Club

Adresa: Mehmeda Spahe 20

Telefon: 033 442-958

Galerija Facta

Adresa: Hamdije Kreševljakovića 7c

Telefon: 033 552-271

E-mail: facta@bih.net.ba

Galerija Asa Art

Adresa: Bulevar Meše Selimovića 16

Telefon: 033 774-896

E-mail: press@asa.ba

Galerija Duplex/10m2

Adresa: Obala Kulina bana 22
Telefon: 063 952-197
Web: duplex100m2.com
E-mail: duplex10m2@gmail.com

Atelje Zbirka Zec

Adresa: Maršala Tita 31/2
Telefon: 033 205-343
Web: www.safetzec.com
E-mail: zec@bih.net.ba

Galerija Charlama Depot

Adresa: Terezije bb, Skenderija
Telefon: 033 203-178
Web: www.cekacharlama.wordpress.com
E-mail: charlama.galery@gmail.com

Galerija Boris Smoje

Adresa: Radićeva 11
Telefon: 061 275-550
E-mail: galerijasmoje@gmail.com

Galerija Evergreen

Adresa: Avdage Šahinagića 6
Telefon: 033 538-623
E-mail: mag@culturalaid.com

Galerija Blackbox

Adresa: Vrazova 5
Telefon: 033 203-646
Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka 10:00-18:00 (pauza 14:00-15:00),
subota 09:00-14:00

Galerija Mersada Berbera

Adresa: Vladislava Skarića 5
Tel: 033 537-789
Web: www.mersad-berber.com
E-mail: gallery.berber@gmail.com

ORGANIZACIJE KOJE SE BAVE STARIJIM LICIMA

Udruženje za promociju i unapređenje zdravlja “GENERACIJA”

Adresa: Mačkareva br. 22

Telefon: 033 865-333

Email: udruzenjegeneracija@gmail.com

Predsjednik Udruženja: Mahir Selmanović

Udruženje „Partnerstvo za javno zdravlje“ Sarajevo

Email: info@pjz-pph.ba

Website: www.pjz-pph.ba

Centar za zdravo starenje Općina Novo Sarajevo - Hrasno

Adresa: Azize Šaćirbegović br. 96

Tel : 033 725-840

Centar za zdravo starenje Općina Novo Sarajevo – Velešići

Adresa: Muhameda ef. Pandže br. 37

Tel: 033 492-333

Centar za zdravo starenje Općina Centar

Adresa: Titova 12

Tel: 033 205-398

Centar za zdravo starenje Općine Stari Grad i Općine Centar

Adresa Muhameda Kantardžića br. 3

Tel: 033 551-530

Udruženje penzionera Novo Sarajevo

Adresa: Kolodvorska br. 1

Tel. 033/644- 041

SAVJETI I PREPORUKE¹



¹ Tekst preuzet iz publikacije „VODIČ ZA STARIJE GRAĐANE GRADA ZAGREBA“, Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom ISBN 978-953-7479-32-9, Zagreb, 2013.

Starost sa sobom nosi niz promjena, pa je stoga važno znati što više o procesima koji se odvijaju u organizmu, kako bi se osigurao kvalitetan život. U daljem tekstu nalaze se korisne informacije i savjeti o tome.

Starost i starenje

Nije lako odrediti životnu dobnu granicu od koje se sa sigurnošću može odgovoriti kada u čovjeka nastupa starost. Starenje i starost se jasno razlikuju i dok starenje predstavlja progresivni stalan i postupan proces smanjenja strukture i funkcije organa i organskih sustava, sama starost predstavlja određeno životno razdoblje povezano s kronološkom dobi. Postoje različite teorije o starenju, no znanstveno je dokazano kako kronološka dob nije istovjetna s biološkom starošću, što znači da svaki čovjek drugačije stari. Dakle, starenje je prirodna, normalna fiziološka pojava, nepovratan individualan proces, koji u pojedinih ljudi napreduje različitom brzinom i u različitoj životnoj dobi. Starenje je, prema tome, izrazito individualan proces koji nastupa u svakog čovjeka drugačije. Jednako tako ne obuhvaća istovremeno sve organe i organske sustave u istog čovjeka. Sigurno je kako se vidljive promjene tijekom starenja organizma pojavljuju u nekoga u ranijoj dobi, a kod nekoga tek u srednjoj ili dubokoj starosti. Funkcionalno je starenje prije svega odraz biološkog, psihološkog i socijalnog starenja čovjeka, a poglavito je uvjetovano genetskom sklonošću starijeg čovjeka.

Ne postoji istovjetnost biološke i kronološke starosti, već je ona uvjetovana genotipskom i tjelesnom osobnošću pojedinog čovjeka, a izražava se u različitim životnim razdobljima. Zbog toga sam proces starenja započinje od začeća i traje do smrti. Znanstvene spoznaje danas potvrđuju kako se ne može odrediti stvarna granica između biološke i kalendarske faze starenja. Po klasifikaciji Ujedinjenih naroda uzima se dobna granica od 65 godina kojom se ljudi u toj i višoj dobi smatraju starim ljudima dok prema kriterijima Svjetske zdravstvene organizacije starost dijelimo na raniju (65-74 godine), srednju (75-84 godine) i duboku starost od 85 i više godina.

Najvažnije je razlikovati zdravo starenje od pojave bolesnog i patološkog starenja, jer bolest i starost nisu sinonimi. Tako funkcionalna sposobnost pojedinog 70-godišnjaka može biti toliko očuvana da se uopće ne razlikuje od funkcionalne sposobnosti 45-godišnjaka.

Promjene u organima i organskim sistemima tokom normalnog fiziološkog starenja

Vid, sluh, njuh, okus

Prvo osjetilo na koje starenje utječe je osjetilo vida. Pred očima se mogu pojaviti mrljice i potrebno je više vremena da se stariji ljudi prilagode promjenama svjetlosti. Vidno polje se smanjuje, a oštrina vida slabi. Ujedno slabi osjetilo sluha, osobito za više frekvencije. Gubitak sluha izrazitiji je u starijih muškaraca nego u žena. Osjetila njuha i okusa također slabe s porastom dobi, o čemu posebno treba voditi računa prilikom pripreme hrane.

Mišići

Mišićna se masa smanjuje gotovo za trećinu, osobito u srednjoj i dubokoj starosti. U mišićnim stanicama se nakuplja enzim lipofuscin, raste količina vezivnoga tkiva, a opada broj i veličina mišićnih vlakana. Sve je to posljedica nedostatnog korištenja mišića, tjelesne neaktivnosti, nepravilne prehrane i slabe cirkulacije, a ne samoga starenja.

Kosti

Mineralni sastav kosti gubi se u funkciji rasta dobi za oko 10%. Naime, u starosti kosti obično gube kalcij, postaju tanje i krhkije, a to povećava opasnost od ozljeđivanja i smanjuje sposobnost brzog oporavka. Što je žena starija nakon menopauze, to je sklonija i pojavi bolesti osteoporoze u starosti kao što je i sve učestalija pojava osteoporoze u muškaraca u vrijeme andropauze.

Disanje

Što su ljudi stariji to teže udišu i izdišu zrak. Smatra se da je uzrok tome smanjena apsorpcijska površina pluća i njezino smanjenje elastičnosti. Slabljenje dišnih funkcija odražava se na ostale dijelove tijela, jer svaka stanica ovisi o opskrbi kisikom i o uklanjanju ugljičnog dioksida. Pluća, dakle, postaju manje elastična, sternokostalni zglobovi postaju neelastični i time se smanjuje širenje prsnog koša. Zbog toga je jako važno da stariji ljudi što više vježbaju pravilno disanje po liječničkim uputama i da borave što više na svježem zraku i u okolišu bogatom zelenilom.

Srčano-žilni sustav

Staru uzrečicu kojom je čovjek toliko star koliko su stare njegove krvne žile, opovrgnula su nova potvrđena znanstvena istraživanja, kojima pojavnost ateroskleroze kao bolesti u starosti, zahtijeva pravovremenu prevenciju, dijagnostiku, liječenje i rehabilitaciju. U srednjoj i dubokoj starosti cirkulacija nije

toliko očuvana kao u mlađoj dobi. Arterije otvrdnu i djelomično se začepi što dovodi do povišenoga krvnog tlaka, jedne od najozbiljnijih bolesti starije dobi.

Povišen krvni tlak spada među uzročnike moždanog udara, srčanog udara te zatajenja rada bubrega.

Jetra

Težina jetre se smanjuje, a time i protok krvi kroz nju. Povećanjem dobi aktivnost jetre se smanjuje, a posljedica je pojačavanje učinka određenih lijekova, kao na primjer barbiturata (lijekovi za smirenje). To znači da se stariji ljudi trebaju disciplinirano pridržavati liječničkih uputa o uzimanju lijekova i što su stariji trebaju uzimati manje lijekova.

Bubrezi

Prohodnost kroz bubrege smanjuje se za 1% godišnje počevši već od četvrtog desetljeća. Zbog toga je jako važan unos minimalno od 2 litre dnevno tekućine u starijih ljudi.

Visina

Stariji ljudi su niži rastom prema gerontološkim istraživanjima. Tako su, u prosjeku, stariji muškarci niži za 7,5 cm od onih u mlađim dobnim skupinama, dok u žena ta razlika iznosi 5,4 cm. Smanjivanje visine vidljivo je već od 55. godine života. Razlog je u smanjivanju mišića koji podupiru tijelo i diskuse koji se nalaze između kralježaka. Posljedice su izrazitije u starijih ljudi nepravilna držanja i poglavito u onih koji se ne bave tjelesnom aktivnošću. Razlog također može biti i loša koordinacija mišićne aktivnosti od strane središnjega živčanog sustava.

Mozak

Težina se mozga smanjuje za 7 do 10% starenjem. Treba istaknuti da ta redukcija nije uvijek povezana sa smanjenom funkcionalnošću moždanog tkiva, jer se zna da preostale moždane stanice, ako je star čovjek i dalje duševno aktivan, intenziviraju svoj metabolizam, te tako nadoknađuju ispadanja funkcija propalih stanica. Usporavanje elektroaktivnosti u mozgu pripisuje se propadanju živčanih stanica. Međutim, nove znanstvene spoznaje upućuju na to da kontinuirana moždana aktivnost i u starijem čovjeka ne dovodi do tog propadanja, a time ni do usporavanja elektroaktivnosti u mozgu u starijoj dobi. Zbog toga je jako važno, osim tjelesne aktivnosti, održavati i duševnu aktivnost starijih ljudi.

Probavni sustav

Mnoge su promjene probavnoga sustava također u funkciji rasta dobi. Motilitet jednjaka se smanjuje. Posljedica je da svaki zalogaj hrane ne dovodi do pojave peristaltičkog vala jednjaka, pa se donji sfinkter jednjaka ne otvara svakom

prolazu hrane. To polako godinama izaziva gubitak želje za hranom. Povećuje se pH želučanog soka, pa se pojavljuje gastritis. Stvara se divertikuloza crijeva što dovodi do kronične začepljenosti, vrlo učestale u starijih ljudi. Međutim, važno je znati kako je u starijih osoba prisutno smanjenje bazalnog metabolizma. Nužno je zbog toga smanjiti unos kalorija hranom za 15% i voditi računa o važnosti pravilne korisne mediteranske prehrane za starije ljude.

Koža

Ako promatramo kožu zdrava tridesetogodišnjaka uočiti ćemo bore, do kojih dolazi uslijed propadanja masnog tkiva ispod površinskih slojeva kože. Kako je čovjek stariji tendencija stvaranja bora je sve naglašenija, ukazujući da starenje nije nagla pojava, već trajan i postupan proces.

Primarna, sekundarna i tercijarna prevencija za starije osobe

Program mjera primarne, sekundarne i tercijarne prevencije osigurava primarna zdravstvena zaštita, u okviru propisanog Programa osnovnih preventivnih zdravstvenih mjera za starije. Temeljna gerontološko–javnozdravstvena uloga je u sprječavanju preventabilnih bolesti: kardiovaskularnih, cerebrovaskularnih, šećerne bolesti, novotvorina, respiratornih bolesti, duševnih poremećaja, osteoporoze te prijeloma uz ozljeđivanje u starijih ljudi. Sustavna primjena i evaluacija ovog Programa ima znanstveno dokazani učinak u prevenciji nastanka navedenih bolesti i očuvanju funkcionalne sposobnosti starijeg čovjeka, a što dovodi do racionalnije za sada izrazito rastuće gerijatrijske zdravstvene potrošnje.

Primarnom prevencijom osigurava se ne samo sprječavanje prerane smrti u ranoj starosti, već se unaprijeđivanjem zdravlja u starosti osigurava očuvanje funkcionalne sposobnosti i u dubokoj starosti. Uloga tima doktora obiteljske medicine primjenom primarne prevencije za starije postaje time više zdravstveno–odgojno savjetodavna, a manje dijagnostičko–terapijska.

1. Promjena načina prehrane mora se temeljiti na smanjenju unosa masti, kao i rafiniranih ugljikohidrata. Preporučuje se mnogo svježeg voća i povrća zbog sadržaja biljnih vlakana, vitamina, minerala i antioksidansa. Od mesa prikladno je nemasno bijelo pureće ili pileće meso ili riba. Potrebno je obratiti pažnju i na pripremanje hrane. Najbolje je kuhanje ili pirjanje, a prženje u masnoći je zabranjeno. Pri kupnji namirnica važno je obratiti pažnju na informacije o njihovoj energetske vrijednosti te o sadržaju masnoća i šećera.

2. Treba uzimati dovoljno prirodnih napitaka – vodu, mineralnu vodu, prirodne sokove, biljne čajeve. Od alkoholnih pića preporučuje se konzumirati samo do decilitar vina uz ručak.

3. Nikada nije kasno da se prestane pušiti i biti ovisan o drugim štetim ovisnim tvarima, nužna je primjena pozitivnog zdravstvenog ponašanja u ranijoj (65-74 godine) srednjoj (75-84 godine), te dubokoj starosti (od 85 i više godina).

4. Umjerena tjelesna aktivnost mora postati dio svakodnevne rutine. Naime, starost nije ograničavajući čimbenik za stručno vođenu i nadziranu tjelesnu aktivnost. Najvažnije je da je tjelesna aktivnost stalna i redovita (po mogućnosti svakodnevna), odgovarajućeg trajanja (15 do 30 minuta), a opterećenje mora biti usklađeno sa zdravstvenim stanjem osobe.

5. Nužno je održavanje osobne higijene – čišćenje ruku, tijela, zubi i zubne proteze, presvlačenje rublja, odjeće, posteljine i održavanje čistog okoliša u kojem stari čovjek živi.

6. Svakako je potrebno obaviti najnužnije preventivne liječničke pretrage koje preporuči liječnik.

- mjerenje krvnog tlaka (četiri puta tokom godine)
- ocjena stanja uhranjenosti (tokom jedne godine)
- radiografski pregled pluća uz bakteriološki pregled sputuma jednom u tri godine za starije od 65 godina
- pregled urina u cilju ranog otkrivanja uroinfekcije (tokom jedne godine)
- rana detekcija psihičkih poremećaja (tokom dvije godine)
- rana detekcija neuroloških poremećaja i organa osjetila vida i sluha (tokom dvije godine)
- rana detekcija šećerne bolesti (tokom jedne godine)
- rana detekcija koštano-mišićnih bolesti (tokom tri godine)
- rana detekcija anemija (tokom jedne godine)
- obavezno cijepljenje protiv gripe svih starijih od 65 i prema liječničkoj uputi
- cijepljenje protiv pneumonije pneumokoknim cjepivom jednom u pet godina.

7. Pridržavati se strogo uputa obiteljskog liječnika pri korištenju lijekova, pri tom se nikako ne smije koristiti prekomjerno bez nadzora liječnika lijekove za

umirenje, protiv boli, nesanice... Prema liječničkoj uputi uzimati potrebne vitamine i minerale za stare ljude.

8. Važno je da stariji ljudi nastoje koliko god mogu biti korisni drugim starijim ljudima, mladima i djeci, šireći svoje znanje, životno i radno iskustvo, ljubav, dobrotu, kao i iskustvo i mudrost starenja i starosti, jer je funkcionalno sposoban stariji čovjek najkorisniji član zajednice u kojoj živi.

9. Održavati trajnu psihičku aktivnosti, s obzirom na to da su gerontološka istraživanja ukazala kako se mentalnim vježbama može održati i potaknuti funkcija moždanih živčanih stanica i u vrlo dubokoj starosti. Sposobnost mozga na prilagodbu otvara nove mogućnosti za preveniranje i liječenje bolesti mozga, npr. Alzheimerove bolesti ili moždanog udara, te demencije i depresije u starosti.

10. Čitanje, razmišljanje, planiranje, rješavanje problema, križaljki, zahtjevne intelektualne igre (npr. šah, računalo) predstavlja samo neke od preporučenih mentalnih aktivnosti. Nastavite učiti. Upišite se na tečaj za starije osobe koji vas zanima (npr. od stranog jezika, slikanja do rada na računalu). Važno je motivirati starijeg čovjeka na nove intelektualne izazove neovisno o njegovoj kronološkoj dobi! Važno je uključiti se u djelatnost Gerontološkog centra, odnosno reaktivirati svoju ulogu doprinosom u pružanju usluga Gerontoservisa.

Kako prevazići problem usamljenosti?

Kako prevazići problem sa kojim se najčešće susreću osobe treće životne dobi, a to je usamljenost koja vodi do mnogih zdravstvenih problema. Veliki broj starijih osoba su sami, bez partnera, dok su im djeca ili u inostranstvu ili nemaju vremena da potpuno posvete pažnju svojim roditeljima. Usljed usamljenosti ljudi postaju bezvoljni, neaktivni i nedruštveni.

Starije osobe koje su za vrijeme svog radnog vijeka i odgoja djece bili uvijek u obavezama i svakodnevno aktivni naglo ulaze u period života kada njihov dan postaje predug, bez mnogo događanja ili aktivnosti.

Uključivanjem u dnevne centre, planinarska društva ili neka druga udruženja može se kvalitetno iskoristiti vrijeme, i to kroz radionice za usvajanje novih znanja, otkrivanje talenata i druge aktivnosti. Na taj način starije osobe mogu još uvijek doprinijeti društvu, te velika životna iskustva prenijeti mladima. Poboľšati kvalitet života starijih osoba moguće je kroz učešće u različitim organizacijama, Centrima za zdravo starenje i udruženjima koji se bave sljedećim aktivnostima:

- Promocijom fizičke aktivnosti koja je jako bitna za stariju dob, za očuvanje fizičke funkcionalnosti i samostalnosti (vježbe, gimnastika, plivanje, izleti).
- Uključivanjem u planinarska društva osoba je uvijek fizički aktivna, a tu su i posjete drugim planiraskim društvima, organizovane šetnje, berba različitog ljekovitog bilja, boravak na čistom vazduhu učlaniti se u gradsku biblioteku, pročitati novije naslove ili se prisjetiti nekih starijih naslova.
- Međugeneracijske radionice kroz koje osobe mogu na obostranu korist postići velike rezultate, jer starije sobe mogu učiti mlade o tradiciji, običajima i načinima života nekada i sada, dok mladi mogu pomoći starijim sa novijim tehnologijama, upotrebi računara, društvenih mreža koje su popularne i kod svih generacija.
- Učlaniti se u klubove čitalaca koji će očuvati ljubav prema knjizi i neće dozvoliti da vrijeme prolazi a da ga čovjek ne iskoristi kvalitetno iskorisiti.
- Promocijom zdrave ishrane (unos zdravih namirnica, predavanja i degustacije) koje će omogućiti razmjenu recepata, upoznavanje sa nekim novim kulinarskim vještinama, promociju različitih tradicionalnih kuhinja, takmičenja i slično.
- Edukativne radionice za usvajanje novih znanja i vještina kao što su strani jezici ili računari. Veliki broj starijih osoba ima djecu u inostranstvu, pa učenje stranih jezika olakšava komunikaciju kada putuju u druge države. Časovi računara i korištenje društvenih mreža koje su popularne svakodnevno olakšavaju komunikaciju sa porodicom i prijateljima (viber, facebook, skype). Učenje upotrebe android telefona na kojima se osim društvenih mreža može svakodnevno čitati dnevna štampa i pratiti različiti portali.
- Učlaniti se u kreativne radionice kroz koje se može naučiti i otkriti neki novi hobi, a i prenijeti svoje lično iskustvo o ručnim radovima. Kroz radionice kao što su dekupaž, rad na alufoliji, slikanje, turski vez ili pletenje, mnoge starije osobe su tek otkrile nove talente a pri tom su stekli i nova prijateljstva.
- Zabavnim aktivnostima, muzika, ples i igra – učlanite se u neke plesne škole, na kojim će te uživati uz druženja i ples. Često pjevajte, jer pjesma uvijek izmamiti osmijeh na licu. Kada ste u društvu na nekom druženju zapjevajte i zabavite se, jer pjesma nema granica.
- Posjete ustanovama kao što muzeji, pozorišta, kina i druge ustanove.
- Društvene igre – šah, kartanje, pikado i slično.

Sve pobrojane aktivnosti utiču na poboljšanje kvaliteta života starijih osoba, kako socijalno uključivanje, tako i očuvanje funkcionalne sposobnosti i samostalnosti. Često se starije osobe osjećaju zapostavljene od strane društva i smatraju da je treća dob „kraj života“. Potrebno je prevazići predrasude i pokazati put kako ovaj period života može biti novi početak u kojem starije osobe mogu uživati, družiti se, otkrivati nove talente, nove ljubavi i interese. Jedino ovaj životni period čovjek može posvetiti samo sebi i fokusirati se na ono što želi da radi i što ga ispunjava, a da se ne zatvara u sebe nego da bude aktivan i zdravo stari.

Sekundarna prevencija za starije osigurava se mjerama ciljanih sistematskih preventabilnih pregleda i pretraga kako bi se poglavito spriječile komplikacije i tijekom razvoja bolesti, ako je ona već nastala u starijih bolesnika.

Tercijarnom prevencijom za starije sprječava se fizička i psihička dekompenzacija bolesnog starijeg čovjeka te razvoj njegove preostale funkcionalne sposobnosti. To podrazumijeva primjenu tercijarnih preventivnih zdravstvenih mjera u otklanjanju nastanka komplikacija dugotrajnog ležanja nepokretnog gerijatrijskog bolesnika (dekubitus, hipostatska pneumonija, atrofija mišića, tromboflebitis, edemi, kontrakture, vrtoglavice i anemije). Preventivne mjere reaktivacije i reintegracije starijeg bolesnika gerontološkim individualnim pristupom.

Preporučene zdravstvene mjere za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka

Izlaganje vanjskim utjecajima kao što su studen, vrućina, nagle vremenske promjene, vlaga, propuh, nedovoljno izlaganje umjerenoj sunčevoj svjetlosti, onečišćeni zrak i okoliš, buka i vibracija te padovi i ozljede zbog neuklanjanja barijera u kući, okolišu življenja i prometu, predstavljaju čimbenike bolesnog starenja. Utjecaj navedenih rizičnih faktora čest su izravni ili neizravni uzrok nastanka ovisnosti starijih ljudi o tuđoj skrbi i njezi. Radi sniženog bazalnog metabolizma, fizičke neaktivnosti i promjena na organima i organskim sustavima tijekom starenja, osobe starije životne dobi, kao i djeca, izuzetno su osjetljivi kako na visoke tako i na niske temperature zraka. Obzirom na to da tijekom vremena dolazi i do poremećaja centra za termoregulaciju, nužno je češće ukazivati na moguće mjere prevencije. Tako zbog nastalih visokih temperatura zraka preko 30°C izrađene su sljedeće upute:

1. Starije osobe se nikako ne smiju izlagati sunčevoj energiji u razdoblju od 10-17

sati, poglavito ne stariji srčani bolesnici niti gerijatrijski bolesnici oboljeli od šećerne bolesti;

2. Prigodom izlaska iz svog prebivališta starija osoba nužno mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom;

3. Nužno je dnevno uzimanje do 2 litre tekućine, bilo kao 8 čaša negazirane vode bilo u obliku juha, variva ili čajeva te izbjegavati pržena, pohana, slatka, jako zasoljena i začinjena jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome 8 osnovnih pravila primjene prehrane u starijih osoba;

4. Osim pridržavanja uputa o liječenju i kontrolnih uputa liječnika o uzimanju lijekova, nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka u starije osobe;

5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije znak su uzbune za stariju osobu, osobito bolesnu i funkcionalno onesposobljenu, te se nužno gerijatrijski bolesnik mora hitno javiti svom izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći;

6. Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije nužno moraju u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta;

7. Nužno starija osoba mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osnovne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može javiti o toj starijoj osobi;



8. Najvažnije je održavati redovitu čistoću tijela starijeg čovjeka i njegovog okoliša te se strogo pridržavati uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova;
9. Nužne su trajne tjelesne i psihičke aktivnosti starijih osoba te osobito njihovo trajno kretanje i to isključivo u jutarnjim i večernjim satima, što više boraveći u prirodi (parkovi, šetnjice uz more, jezera, rijeke, vrtovi, vinogradi, voćnjaci i slična prirodna okruženja). Ukoliko je otežano kretanje, tada je nužno redovito višesatno provjetravanje prostorija u kojoj prebiva starija funkcionalno onespособljena osoba.

Upozorenja najvišeg stupnja rizika za starije osobe radi niskih temperature

1. Starije osobe radi sniženog bazalnog metabolizma, te fizičke neaktivnosti i promjena u organima i organskim sustavima tijekom starenja pripadaju rizičnoj skupini posebno osjetljivoj na niske temperature;
2. Preporučuje se izbjegavati izlaganje niskim temperaturama, posebice u ranojutarnjim i noćnim satima, na prvom mjestu srčanim starijim bolesnicima kao i onima oboljelim od respiratornih bolesti;
3. Odjeća neka bude slojevita i ne preuska, vanjski sloj nepropustan na vjetar i vlagu, po mogućnosti odjeća od vune, polipropilena i svile koja zadržava više topline u unutarnjim slojevima od pamuka;
4. Izlazak po hladnoći treba izbjegavati, međutim pri izlasku, preporučuje se zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama, te prekriti usta šalom, radi prevencije direktnog udisanja hladnog zraka, važna je topla i komotna obuća, bez visokih peta;
5. Međutim ako primijetite povećano znojenje, potrebno je smjesta presvući vlažnu odjeću koja uzrokuje gubitak topline te se osloboditi suvišne odjeće;
6. Ne ignorirajte drhtavicu kod boravka na vanjskom zra, predugo izlaganje hladnoći uz pojavu drhtavice znak je za hitan povratak u unutrašnji prostor;
7. Treba izbjegavati teži fi zički rad na otvorenom, te sve aktivnosti koje mogu uzrokovati umaranje te ubrzano disanje na vanjskim niskim temperaturama;
8. Izbjegavajte hodanje po zaleđenoj površini radi prevencije mogućih padova i lomova;
9. Nužno je unijeti u organizam optimalnu količinu tekućine, posebice u obliku

toplih napitaka, a potrebno je izbjegavati alkohol i kofein;

10. Starije osobe tijekom starenja gube mogućnost osjeta promjena temperatura, te se preporučuje pratiti vremensku prognozu i imati termostat u kući;

11. Starije osobe sklone oticanju nogu i zimi trebaju paziti na elemente koje im pogoršavaju poteškoće, nužno je izbjegavati dugo stajanje i sjedenje (osobito prekrivenih nogu), cipele s visokom ili preniskom potpeticom;

12. U slučaju pojave simptoma poput trnjenja te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju crvenu kožu okrajina, potrebno je potražiti pomoć svog izabranog liječnika obiteljske medicine;

13. U vrijeme hladnih mjeseci nužno je kontaktirati učestalije stariju osobu koja mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osobne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe kojoj se može javiti o toj starijoj osobi.

Osam prehrambenih pravila

- svakodnevno jesti što raznovrsniju hranu, doručkovati voće i bezmasne mliječne proizvode, ručati što više povrća i ribe uz najviše jedan dcl crnog vina, a za večerom unositi što manje namirnica, najkasnije 3 sata prije spavanja, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme,
- dnevno uzimati 8 čaša od 2 dcl vode ili negazirane i nezaslađene tekućine koja se umanjuje unosom tekuće hrane,
- sezonsko voće, povrće, klice i integralne žitarice unositi u povećanoj količini,
- crveno meso svakako zamijeniti s bijelim mesom peradi bez kože i osobito plavom ribom,
- primjeren unos nemasnog mlijeka, nemasnog sira, jogurta, kefira, tofua, orašastih plodova,
- maksimalno ograničiti unos soli, šećera, bijelog brašna i masnoća u hrani,
- zamjensku masnoću nadoknaditi uljem buče, masline ili suncokreta,
- povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda te bučinih koštica u cilju sprečavanja bolesnog starenja.

Zašto je potrebno tjelesno vježbanje u starijoj životnoj dobi?

Kada je dvije i pol tisuće godina prije nove ere starogrčki fi lozof i mudrac Atenagoras uzviknuo pred ogromnom ljudskom masom ispred Agore: “Ljudi, ljudi ... ne tražite zdravlje u bogova, ono je u vašim rukama!”, ili “samo” prije 2000 godina prije nove ere, kada je Klaudije Galien dokazivao: “Najbolji lijek kojeg nam je priroda dala – je kretanje i rad!” ili veliki graditelj, a kasnije i vladar Hadrijan, na početku naše ere tvrdio: “Svaka je sreća remek djelo, proistekla iz našeg uma i tjelesnog rada!”, bili su sasvim u pravu, kao i u današnje doba kada svaki liječnik koji liječi bilo kakvu bolest ustvrđuje: “Vježbajte, krećite se, pomoći ćete samima sebi!”

No pogledajmo malo oko sebe i vidjet ćemo sve bolju i savršeniju tehnologiju koja nam “navodno” pomaže u smanjenju rada, ne samo na radnom mjestu, već i u kuhinji ili na ulici. Danas najčešće suvremenog čovjeka opisuju kao biće, koje ima četiri kotača, jaki motor i tek nešto razumniju glavu s vrlo iznerviranim moždanim vijugama, koje sve upornije neprestano traže uporište za što udobnije sjedenje, kako bi pomogao svojem zakržljalom tijelu s vrlo slabim kostima i neaktivnim mišićima u održavanju podivljale dinamike modernog doba! No srećom, ipak se kod nekih ljudskih jedinki budi glas razuma iskonske spoznaje, da je naš lokomotorni aparat stvoren za kretanje, a ne za uništavanje vlastitih tjelesnih stanica, koje ako se ne hrane kisikom i kretanjem, ubrzano umiru.



Gotovo svakodnevno čujemo pojam rekreacija, ili rekreirat ćemo se, što znači da ćemo sebe ponovno stvarati-kreirati, a jedan vid rekreacije je športska ili kineziološka rekreacija. Zašto športska? Zato jer niz vježbi ili igara uzimamo iz športa. I dok u športu najčešće vježbamo, treniramo ili se natječemo radi rezultata, rekorda ili osvajanja prvih mjesta, u športskoj rekreaciji vježbamo radi boljeg zdravlja, bolje sposobnosti i kvalitetnijeg života. Dakle, rekreacija predstavlja cjelokupnu aktivnost čovjeka izvan radnog procesa, izabranu po vlastitoj želji, a pozitivno usmjerenu razvoju cjelokupne čovjekove osobnosti! Gledajući stručno, rekreaciju sistematiziramo u pet područja u kojima se može čovjek rekreirati i što najlakše ostvarujemo u trećoj životnoj dobi! Na prvom mjestu je to područje kulture sa svih sedam grana umjetnosti. Na drugom su mjestu društveno-zabavne aktivnosti, kao što su pjevanje, plesanje, razne društvene igre, kartanje i naravno, nisu na granici umjetnosti! Na trećem mjestu su sakupljačke i tehničke aktivnosti, te primijenjena umjetnost. To su razni hobiji, potom izrada predmeta iz različitih materijala, a nisu umjetničke vrijednosti! Četvrto područje je najzastupljenije, a to je područje fi zičke kulture, u kojem primjenjujemo u rekreativne svrhe sve pojavne oblike športa. Od elementarnih vještina hodanja, trčanja, skokova, bacanja, plivanja, gimnastike, biciklizma, planinarstva, sposobnosti obrane, do svih igara s loptom ili bez nje. I na kraju imamo aktivnosti u prirodi, kao što su hodanje, branje gljiva, ljekovitog bilja, cvijeća, slikanje i slično. U današnje se vrijeme najviše rekreiraju Amerikanci, koji su prvi među svima shvatili, da ono što pruža najnovija moderna tehnologija, ponajprije ubija čovječji organizam. Stoga i ne čudi, da se 2/3 Amerikanaca (cca. 50 milijuna) sve više i sve češće bavi rekreacijom u svrhu očuvanju zdravlja I intelektualnih sposobnosti, a u zadnjih 30-tak godina u stopu ih prate stanovnici bogatijih europskih zemalja, Japana, Australije i drugih. I u nas se nazire sve veći bijeg ljudi u prirodu, što nalaže nužnost urbanizacije, odnosno t r i a s (tri osnovna faktora), koji dovode čovjeka do poremećaja: - faktor nekretanja - faktor povećane nervne napetosti - prekomjerne kalorije. Da bismo svi mi prevladali ovakvo beznadno stanje, prihvaćamo ponude koje nam je podastrijela nauka koja se zove KINEZIOLOGIJA. To je nauka koja proučava kretanja zakonitosti, kretanja ljudskog bića/tijela i kako utječe na transformaciju u psihosomatskom, mentalnom i fi zičkom statusu ljudskog organizma, pod utjecajem agensa (podražaja). Prigodom proučavanja, koriste se znanja dodirnih nauka, kao što su psihologija, pedagogija, sociologija i druge. Nadalje, znatnije je poboljšanje funkcije respiracijskog sustava, kao i funkcija središnjeg živčanog sustava.

Zamjećene su povoljne biokemijske promjene u organizmu, kao što su povećanje količina glikogena u jetri i mišićima uz povišenje aktivnosti velikog broja fermenta i hormona. Također je pojačano iskorištavanje bjelancevina, povećana količina hemoglobina, te broja eritrocita. Pronađene su i dokazane čak i pozitivne promjene u koštanom i zglobnom tkivu! Vježbanjem se naročito jačaju obrambene snage organizma i time sprečava razvoj bolesti, a može se pravilno usmjeravati i utjecati na razvoj i održavanje antropometrijskih, motoričkih, funkcionalnih i adaptacijskih sposobnosti te na znatniju prilagodljivost u sociološkom smislu. Redovitim tjelesnim vježbanjem poboljšava se rad srčanog mišića i u starijim dobnim kategorijama, što je dokazano nalazima povećanja (hipertrofije) volumena srca. Ustanovljeno je znatnije poboljšanje metaboličkih procesa, više u ljudi srednje životne dobi, već nakon šest-mjesečnih sportsko-rekreacijskih aktivnosti. Vježbanjem se odgađa nastanak ateroskleroze i smanjuje njene posljedice, što je izazvano povećanjem elastičnosti stijenke krvnih žila i smanjenjem krvnog tlaka. Ustanovljena je zaštitna sposobnost organizma, nastajanjem otpornosti na infekcije, jer se povećala fagocitarna sposobnost bijelih krvnih tjelešaca, tako da vježbači znatno rjeđe oboljevaju od gripe i drugih infekcija respiracijskih putova, a ako se i razbole, bolest traje kraće i prolazi u blažoj formi. Poboljšava se hormonalna regulacija funkcija organizma kao i raspodjela cirkulirajuće krvi u organizmu. Nadasve je zamijećena povećana brzina živčano-mišićne reakcije. "Ciljanim ili usmjerenim" vježbanjem, nauči se bolje ekonomizirati energijom pri izvršenju raznih zadataka. Vrlo uočljivo je smanjenje smetnji psihičkog i somatskog ustrojstva organizma, kao što su razna depresivna stanja, senilne i presenilne psihoze, te klimakterične tegobe. Unatoč trošenju energije pri vježbanju, ono efikasno uklanja umor. Stoga na kraju, doista sa svom sigurnošću možemo ustvrditi, ali i preporučiti

VJEŽBAJTE I KREĆITE SE, JER TIME POVEĆAVAMO STUPANJ ZDRAVLJA, ZADOVOLJSTVA I SREĆE!

Visoki krvni tlak (HIPERTENZIJA)

Krvni tlak je pritisak ili napon krvi na stjenkama krvnih žila. Srce je pumpa koja svojim kontrakcijama tjera krv u aortu i arterije (žile koje prenose krv do svih organa). U radu srca razlikujemo dvije faze: sistolu, fazu kontrakcije srčanog mišića i izbacivanja krvi iz srca u aortu te dijastolu, fazu relaksacije srčanog mišića, kada se srce puni krvlju. Za vrijeme sistole tlak u aorti u odrasla čovjeka je oko 120 mm Hg (16 kPa). Taj tlak naziva se sistoličkim. Srce potiskuje krv u arterije na mahove 60-80 puta u minuti i u svakoj minuti izbaci oko 5 l krvi. Tlak na kraju dijastole otprilike je 80 mm Hg (10,6 kPa) i naziva se dijastoličkim. Mehanizam održavanja normalnoga i nastanka povišenog tlaka vrlo je složen i u njemu sudjeluje živčani sustav, neki hormoni i bubrezi.

Arterijska hipertenzija je stanje trajno povišenog tlaka s vrijednostima višim od 140 mmHg za sistolički i 90 mmHg za dijastolički tlak.

Veliki broj ljudi starijih od 65 godina boluje od hipertenzije. Zbog neznanja i zato što nema simptoma ili oni nisu specifični, oboljeli nisu motivirani za pravilno liječenje te se velik broj registriranih bolesnika liječi neprimjereno. To dovodi do ranijeg nastanka komplikacija. Najčešće komplikacije, nastale kao posljedica dugotrajnog visokog tlaka su aterosklerozu krvnih žila, proširenje i zatajivanje srca, srčani infarkt, moždana kap ili insult, zatajivanje bubrega, oštećenje oka i gubitak vida. Težina bolesti procjenjuje se na osnovi vrijednosti krvnog tlaka, osobito dijastoličkog, dužine trajanja bolesti i stupnja oštećenja tjelesnih organa i sustava uzrokovanih hipertenzijom. Rizik se povećava s visinom tlaka i trajanjem bolesti. Uzrok nastanka hipertenzije u mnogih bolesnika je nepoznat. Važnu ulogu ima nasljeđe, ali i razni čimbenici koji određuju stil življenja kao što su preveliki energijski unos hrane i gojaznost (pretilost), nedostatna tjelesna aktivnost, prevelik unos soli, stres, pušenje, alkoholizam, visoka razina masnoća u krvi. Ta vrsta hipertenzije najčešća je u starijoj životnoj dobi, njezino trajanje i liječenje je doživotno. Ako se pojavi kao posljedica neke druge bolesti moguće je izlječenje liječenjem osnovne bolesti.

Šta svaki pojedinac može učiniti za svoje zdravlje kad boluje od hipertenzije?

Visoki krvni tlak moguće je liječiti. Cilj liječenja je prevencija obolijevanja i smrtnosti koji su vezani uz hipertenziju i održavanje vrijednosti krvnog tlaka u granicama normalnog. To je moguće postići:

- pridržavanjem i provođenjem preporučenih mjera liječenja i, ako je potrebno, promjenama načina življenja,
- samokontrolom,
- redovitim praćenjem vlastitog zdravlja, jer se na taj način lakše i prije otkrivaju pogoršanja ili eventualne komplikacije pa i traženje pravovremene pomoći.

Pridržavanje i provođenje mjera liječenja

U najvećem broju slučajeva liječenje hipertenzije traje cijeloga života. Uspješno je ako oboljela osoba prihvati i provodi preporučene mjere koje uključuju prakticiranje zdravog načina života i mijenjanje dosadašnjeg načina življenja koji je mogao pridonijeti razvoju bolesti: kontrolirana prehrana, redovita tjelesna aktivnost, izbjegavanje loših navika, kontrola stresa te svakodnevno uzimanje lijekova ukoliko su propisani.

Mjere kojima se potiče zdrav način života i smanjuje rizik pogoršanja bolesti i nastanka komplikacija su:

Kontrolirana prehrana treba osigurati održavanje poželjne (standardne) tjelesne težine. Hranu treba rasporediti u 5-6 manjih obroka. U dnevnom jelovniku treba koristiti namirnice male energijske vrijednosti – povrće, voće, obrano mlijeko, nemastan svježi sir, kaše od žitarica, crni kruh, ribu i krto meso. Potrebno je kontrolirati unos masti, osobito životinjskog podrijetla: jela pripravljeni s malim dodatkom ulja, kuhanjem ili pirjanjem, izbjegavati ili potpuno izbaciti iz jelovnika jela s većim sadržajem životinjskih masti i kolesterola (mast, masna mesa, suhomesnati proizvodi, iznutrice, jaja, punomasno mlijeko i sirevi. Koristiti u svakodnevnoj prehrani biljne namirnice (povrće, voće, cjelovite žitarice, mahunarke) koje imaju višestruki pozitivan utjecaj na zdravlje. Posebno je važno smanjiti unos kuhinjske soli i namirnica bogatih natrijem: mineralne vode, sušeno meso, konzervirana jela, majoneze, preljevi za salate, sok od rajčice, kreker, čips, slana peciva, slani kikiriki, prženi krumpir, instant žitarice, dehidrirane juhe.

Svježe, ili smrznuto neobrađeno meso, svježe ili smrznuto povrće i voće, grah, grašak svježi ili suhi, tjestenina svježa ili suha, su namirnice s malim sadržajem natrija. Primjerena i redovita tjelesna aktivnost ima mnogostruki pozitivan učinak za zdravlje, a kod hipertenzije dovodi do smanjenja vrijednosti tlaka. Osobito je korisno hodanje, plivanje, trčanje, vožnja bicikla, hodanje stubama. Dobro je uključiti se u neki oblik organizirane tjelovježbe ili rekreacije. Izbjegavanje štetnih navika - potrebno je ograničiti dnevno konzumiranje alkohola (oko 2 dcl vina dnevno), jer studije pokazuju da pretjerano konzumiranje alkohola doprinosi hipertenziji. Prestanak pušenja duhana važna je mjera u održavanju zdravlja krvnih žila i kontroli hipertenzije. Kontrolu stresa, koji je značajan uzročni čimbenik u nastanku hipertenzije, moguće je postići svladavanjem tehnika opuštanja i promjenama u načinu života (druženja, uključivanje u programe relaksacije, odlasci u prirodu, slušanje glazbe, sadržajniji vjerski i duhovni život i drugo).

Liječenje lijekovima

Najvećem broju oboljelih, osim nabrojenih mjera, nužno je i redovito liječenje lijekovima. Danas postoji veliki broj različitih lijekova. Liječnik određuje vrstu i broj potrebnih lijekova za svakoga bolesnika posebno na osnovi povijesti bolesti, vrijednosti krvnoga tlaka, procjene zdravstvenog stanja, zamijećenih čimbenika rizika i drugih važnih podataka. Važno je znati da lijekove treba uzimati svakodnevno i u točno propisanoj količini pa i kada su vrijednosti tlaka normalne, jer one samo potvrđuju kako je način liječenja dobar, pa ga treba provoditi i dalje. Uzimati lijek samo pri pojavi simptoma, kao što je glavobolja, pritisak u glavi i sl., izrazito je loše, jer se ti simptomi pojavljuju kada su vrijednosti tlaka visoke ili kada se pojave komplikacije. Ako se jedan dan lijek zaboravi uzeti, idućeg dana ne smije se uzeti dupla doza lijeka, jer bi to moglo dovesti do naglog pada tlaka i s tim u svezi do mogućih komplikacija. Svako nepodnošenje lijeka ili bilo kakvi simptomi i znakovi koji upućuju na nuspojave lijeka treba javiti liječniku i s njime dogovoriti možda potrebnu promjenu količine i vrste lijeka. Treba izbjegavati tople kupke, povećan unos alkohola, naporne vježbe u vremenu od 3 sata nakon uzimanja lijekova.

Praćenje stanja vlastitog zdravlja – samokontrola uključuje:

- redovito mjerenje krvnoga tlaka i njegovo bilježenje u osobni obrazac evidencije; podatke predložiti liječniku pri redovitoj kontroli,
- redovito mjerenje i zapisivanje tjelesne težine,
- praćenje pojave simptoma koji upućuju na pogoršanje, nastanak komplikacija ili nepodnošenje lijeka.

Postupak mjerenja krvnoga tlaka

Tlak krvi na stjenku krvne žile najčešće se mjeri tlakomjerom na živu ili pero, a često su u uporabi i elektronički tlakomjeri. Mjerenje treba provoditi pravilno, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme i u istom položaju tijela, jedan do dva puta tjedno. Mjerenje tlaka odvija se sljedećim redoslijedom:

- Platnenu, nerastezljivu orukvicu (manšetu) omotati i učvrstiti oko nadlaktice tako da čvrstoća ovijanja dopušta ulaganje vrha prsta između orukvice i nadlaktice, donji rub orukvice treba biti udaljen 2,5 cm od lakatnog pregiba. Odjeća ne smije pritiskati iznad orukvice. Kod aparata prilagođenih za samomjerenje manšetu treba oviti u području lakta, a dio gdje se nalazi slušalica položiti na područje lakatne arterije,
- Ruka na kojoj se mjeri tlak mora biti položena na podlogu i biti u visini srca. Orukvica mora biti prazna (zrak iz nje mora biti istisnut). Osoba kojoj se mjeri tlak treba biti opuštena,
- Ventil na pumpici valja zatvoriti i potom pritiscima na pumpicu upuhati zrak u orukvicu. Napuhana orukvica pritiskuje krvnu žilu i kada taj pritisak postane većim od krvnoga zaustavljena je cirkulacija na donjem dijelu ruke, što se očituje izostankom pulsa na tom dijelu ruke,
- Slušalicu ili fonendoskop što je spojen s oba uha ispitivača treba postaviti iznad lakatne arterije (pipanjem pulsa može se odrediti mjesto), potom polako ispuštati zrak iz orukvice odvijajući ventil na pumpici. Ton što ga stvara prvi prolaz krvi u donje dijelove ruke vrijednost je sistoličkog („gornjeg“) tlaka. Daljnjim polaganim otpuštanjem zraka iz orukvice i dalje se čuju tonovi istodobno s otkucajima srca, koji u jednom trenutku prestanu ili postanu prigušeni. Ta vrijednost na stupcu žive ili pera predstavlja visinu dijastoličkog („donjeg, srčanog“) tlaka,

- Nakon mjerenja vrijednosti izmjereneog tlaka treba zapisati, iz narukvice ispustiti zrak te aparat uredno spremi.

Mjerenje tjelesne težine

Tjelesnu težinu valja mjeriti 1 do 2 puta mjesečno, uvijek u isto doba dana, najbolje ujutro, podjednako odjeven, na istoj vagi. Izmjerenu vrijednost valja zapisati, osobito kada tjelesnu težinu treba smanjiti ili povećati. Održavanje preporučljive (standardne) tjelesne težine važno je u kontroli tlaka, održavanju normalnog i liječenju visokog krvnog tlaka.

Praćenje simptoma

Hipertenzija može dugo ostati neotkrivena, jer je vrlo mali broj simptoma nazočan u početku bolesti, ili se njima ne pridaje važnost. Obično se uočavaju simptomi koji upućuju na uznapredovanu bolest ili pojavu komplikacija: jaka i stalna glavobolja, vrtoglavica, zujanje u ušima, smetnje vida, suženje svijesti, bol u prsima, otežano disanje, krvarenje iz nosa. Na pojavu tih simptoma potrebno je hitno se obratiti liječniku. Na kraju treba istaknuti kako je uspjeh liječenja najbolji u osoba koje same odgovorno skrbe o zdravlju i imaju podršku obitelji u prilagodbi na bolest. U tome im uvijek mogu pružiti pomoć liječnik i patronažna sestra tako što ih poučavaju u svakom području interesa i bodre ih u liječenju.



Što je to ulkusna bolest?

Ulkusna bolest karakterizirana je ograničenim dubljim oštećenjem sluznice u probavnom traktu. Najčešće se javlja u želucu ili dvanaesteru (početnom dijelu tankog crijeva). Ulkusna bolest - čir želuca, odnosno dvanaesterca, javlja se u 5 do 10 posto opće populacije. Najčešći uzrok ulkusne bolesti je infekcija *Helicobacterom pylori* ili uzimanjem nesteroidnih antireumatskih lijekova (NSARL). Simptomi ulkusne bolesti mogu biti: nelagoda u gornjem dijelu trbuha, žgaravica, bol iza prsne kosti, bol u gornjem dijelu trbuha, mučnina, povraćanje, nadutost, rana sitost (osjećaj punoće), obilno podrigivanje, regurgitacija ili gubitak apetita. Više od polovice bolesnika budi se noću zbog bolova.

Komplikacije: Najčešće komplikacije ulkusne bolesti su krvarenja.

S obzirom na uzrok bolesti, liječenje ulkusne bolesti provodi se kombinacijom antiulkusnog lijeka i dva antibiotika uz prethodno dokazivanje infekcije s *Helicobacter pylori*.

Kako si bolesnik sam može pomoći?

Promjene životnih navika mogu pomoći u rješavanju i ublažavanju simptoma i tegoba ulkusne bolesti. Potrebno je:

- izbjegavati obroke 2-3 sata prije spavanja,
- izbjegavati obilne obroke i pijenje većih količina tekućine,
- izbjegavati hranu odnosno namirnice za koje na temelju vlastita iskustva bolesnik zna da pogoršavaju njegove tegobe (začinjena i masna hrana, čokolada, luk, sok od naranče...),
- spavati s podignutim uzglavljem kreveta,
- smanjiti pušenje, pijenje alkohola, kave i gaziranih pića,
- izbjegavati usku odjeću,
- smanjiti prekomjernu tjelesnu težinu,
- ne vježbati neposredno nakon obroka,
- izbjegavati podizanje težih tereta, saginjanje i dugotrajno savijanje pri obavljanju poslova.

Šta je šećerna bolest ili Diabetes meelitus?

To je kronično stanje koje nastaje kad gušterača prestane potpuno ili djelomično proizvoditi inzulin, ili proizvedeni inzulin nije djelotvoran u organizmu. U tom slučaju stanice ne dobivaju hranu potrebnu za život.

Šta je inzulin?

Inzulin je hormon koji proizvodi gušterača – ključ koji otvara vrata na stanicama i omogućava im da preuzmu hranu (glukozu koja organizmu služi kao izvor energije) iz krvi. Bez inzulina glukoza u krvi raste umjesto da odlazi u stanice. Zato inzulin treba unijeti u organizam injekcijom.

Postoji li izlječenje? Ne postoji izlječenje ALI postoji uspješan tretman. Dobra regulacija šećerne bolesti podrazumijeva održavanje razine glukoze u krvi što bliže normalnim vrijednostima. To se može postići usklađivanjem slijedećeg:

- zdrave, uravnotežene prehrane,
- redovite fizičke aktivnosti samokontrole šećera u krvi,
- uzimanjem tableta i/ili inzulina ako je potrebno,
- izbjegavanjem stresnog načina života izbjegavati lijekove koji smanjuju napetost donjeg sfinktera jednjaka, usporavaju pražnjenje želuca (nitrati, teofilin, antikolinergici, oralni kontraceptivi, blokatori kalcijevih kanala) ili mogu oštetiti sluznicu jednjaka (acetilsalicilna kiselina, nesteroidni antireumatici).

Stariji bolesnici (više od 50 godina), kod kojih se prvi put javljaju značajnije tegobe, obavezno se trebaju javiti liječniku!

Komplikacije šećerne bolesti

Akutne komplikacije

Normalne vrijednosti šećera u krvi u zdravih osoba kreću se između 3 i 6 mmol/L, pri čemu razina glukoze ovisi o unosu energije hranom, utrošku energije (potrošnja glukoze za rad tjelesnih stanica), inzulinu i kontrainzularnim hormonima. U šećernoj bolesti ako ne postoji ravnoteža između unosa i utroška energije i propisanog liječenja tabletama i/ili inzulinom, može doći do akutnih komplikacija.

Kronične komplikacije

Dugotrajno povišene razine glukoze u krvi, uz nedostatak odgovarajućeg tretmana i edukacije, dovode do razvoja različitih ozbiljnih kroničnih komplikacija:

- kardiovaskularnih (srca i krvnih žila) do posljedično srčanog i moždanog udara
- retinopatije (bolesti očiju) - vodećeg uzroka sljepoće
- nefropatije (bolesti bubrega) s konačnim otkazivanjem bubrega
- neuropatije (oštećenje perifernih živaca)
- ulkusa stopala uzrokovanih neuropatijom i slabom cirkulacijom koji mogu dovesti do amputacije.



Što trebamo znati o Alzheimerovoj bolesti?

Demencija je sindrom koji se najčešće javlja kao posljedica Alzheimerove bolesti (neurodegenerativna bolest). Simptomi bolesti počinju postepeno, a s napredovanjem bolesti i psihičko i fizičko propadanje postaje izrazitije. Demencija je termin koji se koristi za opisivanje poremećaja kod kojeg se gube raznovrsne sposobnosti. Kod oboljelog od Alzheimerove bolesti izražene su u najranijem stadiju bolesti depresivnost, zlovolja, zbunjenost, zaboravljivost, ponavljanje istog pitanja, stalno zemetanje i traženje stvari, popuštanje u svakodnevnim aktivnostima, gubitak interesa za poslove koje je godinama dobro radio, izbjegavanje istih. Javljaju se poteškoće u govoru, oskudne rečenice, često s istim ili sličnim odgovorom na naše pitanje, učestalo ponavljanje nekog događaja od ranije, riječi postaju nerazumljive, zamjenjuje ih se sličnim pojmom, govor postaje besmislen. Poteškoće također nastaju i u pisanju, sve do gubitka mogućnosti potpisivanja vlastitog imena i prezimena. Izražen je gubitak procjene brojčanih vrijednosti, vrijednosti novca, često sumnjaju da ih netko potkrada, imaju izrazito nepovjerenje prema okolini, ili pak postaju ljubomorni. Javlja se gubitak prostorne i vremenske orijentacije, što pokazuju neprepoznavanjem prostorija u vlastitom stanu ili kući, oboljela osoba ne zna npr. koliko ima godina, koje je godišnje doba, koliko ima djece, kako se zovu ili koliko su stari, često osoba nije sigurna u to tko mu je suprug ili supruga ili neki drugi član obitelji, ne može se sjetiti njihovih imena, uočava se izrazita promjena osobnosti bolesnika uz povremene provale bijesa, verbalnu i fizičku agresivnost. Oboljela osoba je obično dugo svjesna svojih problema iz kojih se ne može izvući niti ih želi nekome izreći. U daljnjem tijeku bolesti mogu se javiti halucinacije, odnosno priviđenja koja su za oboljelu osobu stvarna, izražen je strah posebno u sumrak (na prijelazu dana u noć), ali vrlo često i po noći. Oboljela je osoba često nemirna, javlja se često ustajanje i hodanje, traženje stvari, oboljela osoba želi nekamo otići, ili npr. traži da ide kući iako je kod kuće. Takav nemir postaje opasan, zbog mogućnosti odlaska iz stana i lutanja, pri čemu oboljelog može „uhvatiti panika“, potpuno se blokira i nije u stanju zatražiti pomoć, tako da lutanje može završiti i s tragičnim posljedicama. Simptomi izrazitog nemira, bezrazložnih ustajanja i po danu i po noći s napredovanjem bolesti, obično se javljaju sve rjeđe, hod postaje sve nesigurniji. Zbog napredovanja kontraktura javlja se ukočenost i nemogućnost hodanja, a s vremenom dolazi i do potpune nepokretnosti.

Sve ove promjene uvijek uočava okolina bolesnika, jer oboljela osoba najčešće nije svjesna postepenog gubitka pojedinih sposobnosti u svakodnevnom životu. Važnost ranog postavljanja točne dijagnoze. Uzroci demencije mogu biti i neke druge bolesti, no najčešći je uzrok Alzheimerova bolest (oko 65-70%) ili vaskularna demencija (oko 15-20% kao izolirani uzrok te istodobno u oko 45% oboljelih od Alzheimerove bolesti). Kako se, iako rijetko, Alzheimerova demencija može razviti i kod mlađih osoba, prije 65 godina života, važno je obratiti pažnju na sve promjene u uobičajenim, svakodnevnim životnim situacijama. Neophodno je pri sumnji na takve promjene zatražiti liječnički pregled specijalista koji se bave Alzheimerovom bolešću - neurologa ili psihijatra.

Obitelj svakog kroničnog bolesnika, pa tako i onog oboljelog od Alzheimerove bolesti, postaje „žrtva bolesti“, jer živi uz nesigurnost, strepnju, osjećaj nepravde, straha, tuge i ljutnje, a redovito i uz značajne financijske poteškoće. Kako im je zbog svega navedenoga neophodno stalno razumijevanje i prijateljsko savjetovanje, razumljivo je da se od osoba koje im to pružaju očekuje i stručnost i velika empatija.

Osnovni savjeti

- ne prigovarati kod učestalih pogrešaka ili ponavljanja pitanja,
- ne povisiti glas na bolesnika,
- ne objašnjavati da su osobe kojih nema, a koje oboljela osoba sada traži (roditelji, prijatelji) – umrlji,
- ne objašnjavati da se bolesnik nalazi u svom stanu kada on želi otići kući,
- ne razgovarati s drugim ljudima u prisutnosti bolesnika o njegovoj bolesti, pogreškama koje čini, niti se radi istog stanja jadati,
- ne inzistirati da bolesnik istog časa obavi npr. brijanje, kupanje, uzimanje hrane, presvlačenje..., kad mi mislimo da je vrijeme ne dozvoliti ostalim članovima obitelji ili znanaca da s omalovažavanjem govore o našem bolesniku – npr.: „Pa jadan je, on ništa ne razumije“ I slično.

- nastojati da boravi u smirenom prostoru stana ili okoliša, bez buke TV-a ili radija, glasnog razgovora, proslave u obitelji i sl.
- ne dozvoliti da mu strane osobe (u ambulanti, bolnici ili Domu) govore „TI“, obraćaju mu se s „baka“ ili „djede“
- ako je osoba uznemirena tijekom dana ne čekati večer kada ionako postaje nemirnija, te tokom večeri ili noći pozivati Hitnu službu i/ili policiju
- u slučajevima uznemirenosti tijekom dana obavezno potražiti pomoć liječnika.

Obitelj bolesnika mora se prilagoditi bolesti i njezinim posljedicama, mora zadržati dostojanstvo bolesne osobe, poželjno je da se sama interesira kako se ponašati prema bolesniku, da nauči prepoznavati neverbalne znakove koje bolesnik odašilje. Riješiti druge poslove u kući: potrebne popravke ili preinake u kući, preseljenja, financijske poslove srediti najviše što je moguće, punomoć, srediti međuobiteljske odnose, znati tko će, kada i koliko moći sudjelovati u pomoći oko bolesnika. Obavezno je potrebno da bolesnik obavi i druge preglede ili manje zahvate što prije, dok je još u dobrom općem stanju. Neophodno je potrebno da bolesna osoba prestane upravljati autom.

Izdavač:

Hilfswerk International, predstavništvo Sarajevo

Učesnici u izradi publikacije:

Hilfswerk International, predvodnica konzorcija:

Suzana Jašarević, direktorica za BiH

Azema Avdušinović, menadžerica projekta

Gorana Podinić, koordinatorica projekta

Lejla Brulić, dipl. psihologinja

Članovi konzorcija:

Udruženje za pomoć i razvoj Hajde

Partnerstvo za javno zdravlje

Društvo Crvenog krsta/križa Bosne i Hercegovine

Autorica publikacije:

Lejla Hadžimešić, magistrica međunarodnog prava ljudskih prava

Grafički dizajn:

Studio Green Pixel

Zahvaljujemo se na doprinosu u izradi Vodiča predstavnicima općina Stari Grad Sarajevo, Centar Sarajevo i Novo Sarajevo.



**H
A
U
D** Uduženje za
pomoć i
razvoj
Association
for Help and
Development



Projekat finansira Evropska unija

Ova publikacija je urađena uz finansijsku podršku Evropske unije. Sadržaj publikacije je isključivo odgovornost Hilfswerk International i ni u kom slučaju ne predstavlja stanovišta Evropske unije.