

## **LOKALNI MEĐUGENERACIJSKI CENTAR – RJEŠENJE ZA STARENJE STANOVNIŠTVA**

Godina 1999. je bila proglašena godinom starijih osoba. Tom godinom simbolično je završilo 20. stoljeće koje je bilo proglašeno stoljećem djece i započelo 21. stoljeće, stoljeće starijih osoba. Nakon 2000. godine u razvijenim dijelovima svijeta naglo raste udio starijeg stanovništva: prije deset godina je udio starijeg stanovništva od 60 godina iznosio 10 % u ukupnom stanovništvu, danas iznosi 20%, a za četrdeset godina će iznositi oko 40%. Nikada u povijesti čovječanstva nije bilo toliko starih osoba. To je veliko postignuće. Ljudi su puno zdraviji i u prosjeku žive 25 godina duže od svojih djedova.

Međutim, demografska kriza starenja stanovništva donosi i zahtjevne zadatke.

Jedna od važnijih zadaća je da svaka lokalna zajednica stvori povoljne uvjete za brigu nemoćnih i starijih osoba, kroničnih bolesnika i osoba s invaliditetom u svojoj sredini. Kako djeca započinju svoje odrastanje u vrtićima koji se nalaze u njihovoj lokalnoj zajednici, tako bi i starije osobe trebali provesti svoju starost u mjestima gdje su živjeli i proveli svoj život. Kad čovjeku ponestane fizička i mentalna snaga, on će se najbolje snaći kod kuće, budući da pozna okolinu i osobe oko sebe. Europske države tijekom posljednjih 20 godina sve više ulažu u programe koji će omogućiti starijim osobama kvalitetno starenje i brigu u domaćem okruženju. Jednaku zadaću ima i gerontologija kao struka, koja je orijentirana na starenje i ima za zadaću osmisлити nove–programe za zdravo, aktivno i dostojanstveno starenje, te koji će ujedno doprinjeti boljem suživotu između mlade, srednje i starije generacije. Obrazovanje (osposobljavanje) za bolje međusobno poznavanje, razumijevanje i lijepši međugeneracijski suživot je zadaća koju moramo početi rješavati već od vrtića, osnovne i srednje škole, fakulteta, pa sve do medija budući da je to ključno kako bi se ublažila demografska kriza u slijedećim godinama.

Lokalni međugeneracijski centar je dobra prilika da se uz pomoć njega u lokalnoj sredini uspješno riješe problemi koji nastaju kao posljedica starenja stanovništva. Grad Prelog je započeo svoj Međugeneracijski Centar uređivati sa ostalim partnerima iz Republike Hrvatske i Republike Slovenije koji sudjeluju u ovome projektu MEDGEN BORZA kojeg financira Europska Unija. U njemu će se održavati i dva nova programa koji će omogućiti kvalitetno starenje stanovništva u lokalnoj zajednici. Oni su ukratko opisani u nastavku.

## ***Tečaj za osposobljavanje obiteljskih skrbnika***

Velika većina ljudi bi željela provesti starost kod kuće. Doma se najbolje osjećamo, najbolje se snalazimo i najlakše si pomognemo ukoliko nam pomoć nenadano zatreba. Također, i u stvarnosti kod kuće živi dvije trećine nemoćnih starijih osoba, koje trebaju pomoć i njegu drugih, dok se samo jedna trećina nalazi u domu za starije osobe.

Istraživanja pokazuju da su (domaći) ukućani spremni pomoći svojim starijima i bližima kad u starosti oslabe. K tome nas vuče životna povezanost sa rodbinom, osjećaj odgovornosti za njih i želja, da će se i za nas netko pobrinuti u našoj starosti i iznemoglosti.

Međutim, istraživanja i svakodnevna iskustva govore da domaći (ukućani) koji skrbe doma za svoje bolesne i iznemogle članove imaju dosta problema jer briga za starijeg i nemoćnog zahtjeva puno tjelesne i duševne snage.

Obiteljski skrbnici (tako se stručno zovu ukućani, koji brinu za svog bolesnog obiteljskog člana) su često zaposleni i brinu za vlastitu obitelj ili supružnika koji su u godinama. Obiteljski skrbnici kažu da im je najpotrebniji odmor na nekoliko dana, ali i dodatno znanje o tome kako da se brinu i njeguju svoje nemoćne članove obitelji. Nikakve upute ili poduke nisu dobili o tome kako da se brinu o bolesnom i iznemoglom rodaku, kako da ga podignu i okrene a da pri tome ne pati njihova kralježnica. Nisu ni upućeni u to kako ga razumjeti i kako se nositi ako je u pitanju zaboravljivost, te ako je ponekad prema njima neugodan... Obiteljski članovi, koji se brinu za bolesnu osobu, osobu s invaliditetom ili stariju nemoćnu osobu, zaslužuju da im lokalna sredina omogući tečaj kako bi dobili sva potrebna znanja i čuli iskustva drugih ljudi koji se već brinu doma o takvim ukućanima, kako bi i oni što lakše postupali sa njima.

Takav tečaj će se u rujnu provoditi i u Gradu Prelogu. Vodit će ga *Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologiju in medgeneracijsko sožitje*, kojeg uspješno provode tečajeve takve vrste kako po cijeloj Sloveniji tako i u drugim državama. Tečaj će se održati jedamput tjedno u trajanju od dva i pol sata, otprilike 2 mjeseca za dvadesetak učesnika koji će biti zainteresirani. Na njemu će se kako teoretski tako i praktično raditi na stvarima.

Na tečaju će se naučiti praktične stvari koje rodbina (rođaci, obiteljski skrbnici) bolesnih osoba, osoba s invaliditetom i starijih osoba najviše trebaju.

## ***Dobrovoljci (volonteri) za lepše starenje i bolji suživot između generacijama***

Kada čujemo riječ dobrovoljci, pomislimo na vatrogasce koji priskoče u pomoć ljudima u požaru, poplavi ili prometni nesreći, koji educiraju učenike u duhu solidarnosti geslom »U pomoć«, i koji proslavom povodom zaštitnika sela omogućuju zajedničko veselje i međusobno povezivanje ljudi. Jednako tako su i tisuće darivatelja krvi suvremeni volonteri. U povijesti su bili dobrovoljci susjedi, koji su jedan drugome pomogali prilikom većih poljoprivrednih radova.

Na sličan način danas se šire po Europi dobrovoljci koji sa svojim radom u kraju gdje žive pomažu pri rješavanju današnjih zadataka i izazova za bolje kvalitetno starenje ljudi i međugeneracijsko povezivanje između mladih i starijih.

Institut Antona Trstenjaka je u mnogim krajevima osposobio više od tisuću takvih volontera, koji posvećuju jedan do dva sata tjedno starijim osobama. Šta rade? Učenik ili druga mlada osoba, na primjer nauči u jednoj godini umirovljenika kako da se služi sa računalom.

Dva mlađa umirovljenika okupe skupinu od deset susjeda koji će se susretati jedamput tjedno po sat i pol i u nekoliko mjeseci prođu program za prevenciju padova u starosti – prijelom kuka kod starije osobe u trenutku promjeni zdravo starenje u ozbiljnu nesreću.

Takva skupina starijih može provesti i kakvi drugi program za zdravo, kvalitetno i dostojanstveno starenje. Institut će volontere temeljito osposobiti, da dobro rade u korist starijih osoba i cjelovitne zajednice te u svoje osobno zadovoljstvo.

U Gradu Prelogu će u okviru projekta MEDGEN BORZA u jesen 2014. godine započeo tečaj za međugeneracijsko volontiranje koji će se odvijati i preko zime.

Tečaj za dobrovoljce (volontere) i gore opisani tečaj za obiteljske skrbnike će biti dva nova programa u Međugeneracijskom centru – Dječjoj kući Prelog.

Zajedno sa svim ostalim naporima i dalje će biti od koristi za lokalnu zajednicu Grada Preloga, da ljudi stare što je moguće kvalitetnije u svom mjestu, te da mladi i stariji žive pod motom Antona Trstenjaka "*Držimo se zajedno!*"

Mag. Ksenija Ramovš,

Institut Antona Trstenjaka za gerontologiju in medgeneracijsko sožitje