



Излази тромесечно
Година II • Број 5
ЈЕСЕН 2010



БУДИЛНИК

Лист Геронтолошког центра "Нови Сад"
Бесплатан примерак



Анкете - Да ли желите да будете стари (Весна Матић)

Социјална заштита старе популације у Савезној Републици Немачкој

Волим и у октобру - Драго Чингел Чинго

САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА3
АКТУЕЛНОСТИ4
Геронтолошки центар добио поклоне.4
Нова радна јединица4
Изградња објекта за дементне.4
Ликовна колонија - Плетисанка 3.4
Посете5
Дан Установе5
Отварање Сунчане јесени живота.6
Избор најлепшег саксијског цвећа6
Такмичење у шаху.6
Стручна усавршавања6
Социјална заштита старе популације у Савезној Републици Немачкој.7
АНКЕТЕ (Сунчана јесен живота).9
Да ли желите да будете стари?9
Волим и у октобру	10
КОРИСНИЧКИ КУТАК	10
Ликовна азбука	10
Искуства: Шта је старост	11
Треће доба	11
Амор	11
Октобар је наш мај	13
Афоризми.	14
Вицеви	14
Оглас	14
Судоку 1.	14
Судоку 2.	14
ЗДРАВЉЕ (пронашли смо за вас).	15
Радно - окупациона терапија.	15
Најгора главобоља	15
Замућење сочива	16
Корак до слепила	16
Шећер једе зубе	16
О стресу.	17
Вода	18
Разговор с руководиоцем Радне јединице «Здравствена заштита».	19

„Будилник”, интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад”

Издавач: Геронтолошки центар «Нови Сад», Фрушкогорска 32, 21000 Нови Сад

web site: www.gerontns.rs; e-mail: gerontns@neobee.net

Телефони: +381 21 450 266 ; +381 216 350542; Факс: +381 21 6 350 782

За издавача: директор Геронтолошког центра “Нови Сад”, примаријус доцент др сци Ђорђе Петровић

Уредник: Милена Летић-Јовеш, организатор односа са јавношћу

Стручни сарадници у овом броју: Славица Поповић, помоћник директора Геронтолошког центра Нови Сад; Весна Матић, магистар педагогије; Жељка Марић, нутрициониста; Мирјана Берић, дипломирани социјални радник; Љубица Убавић, организатор културно-забавних активности; Маја Бабић и Исидора Петковић, психолози

Фотографије обезбедила: Нада Јурић, радни инструктор

Лектор: Лука Баљ, професор

Веб-мастер: Немања Ђурић, дипл.инг.информатике

Графичка припрема: Милош Молнар

Штампа: “Атеље”, Сремска Каменица

Тираж: 1000 примерака

РЕЧ УРЕДНИКА

Старити је досадно, али то је једини начин да се дуже живи.

Самовање, осећање напуштености и беспомоћности оптерећује нас.

Хтели бисмо, као некад, процветати на трговима своје младости и с неком љубичицом у реверу, тамо лево, крај срца - мирисати трагове својих жеља... Хтели бисмо...

Хтели бисмо, а не можемо.

Болан је осећај немоћи што нас одваја од остатка света који трчи, жури, жури... на бело јутром мирише и бољем се нада.

Можда бисмо тај осећај немоћи могли ублажити новим активностима?!

Можда бисмо оно старо што више радити не можемо могли заменити новим...

И поново се осетити моћним.

Могли бисмо.

Много тога бисмо ми још могли, ако мало боље размислимо.

Показује то и доказује и «Сунчана јесен живота» - манифестација која, у нашој Установи, траје цели октобар и опомиње нас да старост и није ружна реч!

Ако застанемо, па се замислимо, па себи кажемо:

Много тога има још што бисмо ми могли урадити. Много лепог и корисног што нас чека. Само нисмо имали времена да то приметимо раније.

И ми смо, некад, журили и журили...

А није то баш ни било тако лепо како нам се сада чини.

Има много лепших ствари од свакодневне трке.

Лепо би било, нпр. прошетати се сунчаном јесени живота. И у том животном добу открити моћ нових, до сада неслућених могућности. Могућности давања и поклањања себе животу који траје, који је у нама... Само му се облик мења.

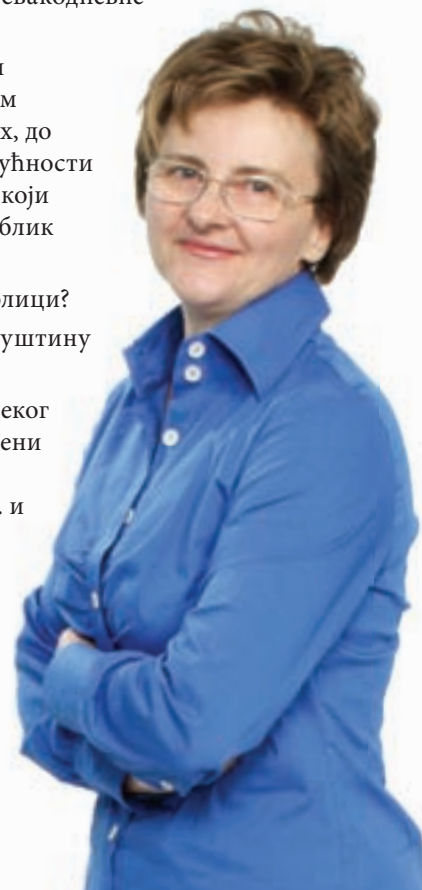
А зар су толико важни ти - облици?

Није ли важније продрети у суштину живота нам дарованог?

У суштину јесенског осмеха неког драгог бића које чека да нас оплемени новим садржајима и уведе у нове активности које би нас испуниле... и ... вратиле веру у смисао.

Тако би и старење престало да буде: досадно.

Милена Летић-Јовеш



АКТУЕЛНОСТИ

Геронтолошки центар добио поклоне

Друштвено одговорна компанија “Студио Модерна” поклонила је 7.октобра 2010 Геронтолошком центру “Нови Сад” 15 комплета медицинског средства Космодиск, те на тај начин допринела манифестацији “Сунчана јесен живота”..



Славица Поповић, Милан Балабан, др Мирјана Јојкић Веселинов и Вера Гркавац приликом донације Космодиска

О значају који ова донација има за Геронтолошки центар сведочи и присуство начелнице Градске управе за социјалну и дечију заштиту, Vere Grkavac.

Др Мирјана Јојкић Веселинов, стручни сарадник за Космодиск и добитница годишње награде за дугогодишњи рад у примарној здравственој заштити, одговарала је на питања присутних. Важно је знати да постоје дијагнозе које представљају контраиндикацију за употребу космодиска (псоријаза, карцином)



Милан Балабан презентује Космодиск

Уз бренд менаџера, Милана Балабана, Јојкић-Веселинов, објашњавала је начин употребе Космодиска и његове функције. Ово медицинско средство ублажава и уклања болове у леђима.

Космодиск је сачињен од антиалергијске и антибактеријске медицинске пластике и делује искључиво захваљујући свом облику, не користећи додатне изворе енергије попут магнета или батерија. Дизајниран је тако да се у потпуности прилагођава облику кичме, а комбиновани тестови показују смањење болова у леђима у 80 % случајева.

Космодиск купцима нуди тест период од 30 дана, током којих се могу уверити да производ заиста ублажава или потпуно уклања болове у леђима. Уколико нису задовољни, Космодиск могу вратити, а новац ће добити назад. Поред тога, постоји могућност куповине на 3 месечне рате.

Нова радна јединица

Првог јуна 2010. формирана је Радна јединица “Здравствена заштита”. Новоформирану јединицу Геронтолошког центра «Нови Сад» чине три лекара специјалисте медицинских наука (неуролог, физијатар и специјалиста опште медицине); пет лекара опште праксе и један стоматолог) осам физиотерапеута и 58 медицинских сестара. Руководилац Радне јединице је др Тајана Николић, специјалиста физикалне медицине и рехабилитације.



Здравствени радници Дома пензионера Ново насеље

Изградња објекта за дементне

Почели радови на изградњи објекта домског смештаја у оквиру Дома за старе и пензионере у Футогу. Изградњу објекта, који је намењен смештају дементних корисника финансирају ресорно Министарство рада и социјалне политике и Град Нови Сад – Градска управа за социјалну и дечију заштиту.

Ликовна колонија - Плетисанка 3

Двадесет и петог септембра 2010. у новом Дому пензионера Футог одржана је, већ традиционална, једнодневна Ликовна колонија под називом «Плетисанка 3». На колонији су се окупили академски сликари, запослени радници и корисници наше установе. Различитим сликарским техникама обрађивани су мотиви према личном избору, а слике настале тога дана



Учесници Ликовне колоније у Футогу 2009.

поклон су Дому Футог. Иницијатор и организатор овог јединственог догађаја је управница Дома у Футогу, Анђа Берановић, дипломирани социјални радник. Селектор ликовног сазива је академски сликар Миодраг Мија Миљковић.

Посете



Гости из Словеније (Кршко) у просторијама радне терапије Дома на Новом насељу

Нашу Установу посетили радници Дома старих Кршко (Република Словенија) и упознали се са начином и квалитетом пружања услуга.

Дан Установе

Шеснаестог октобра обележен је Дан Установе.

Геронтолошки центар «Нови Сад», као јединствена организациона целина којој је циљ социјална заштита и побољшање квалитета живота старих особа – формиран је далеке 1975. када су се интегрисали ДОМ Футог и Дом пензионера Лиман I. То је била прва установа такве врсте у тадашњој Југославији, која је афирмисала геронтологију као комплексну науку о остарелим лицима, полазећи од циљева интегралног задовољавања социјалних потреба старих.

Током свих ових година Геронтолошки центар се развио у велику Установу социјалне заштите, највећу

ове врсте на Балкану, која данас, након 36 година свога постојања и рада, обухвата



Деведесетдвогодишња Ана Чепе, корисница Дома пензионера у тренуцима дружења са управницом Дома, Милицом Туцаков и гостима из Републике Словеније

3 дома пензионера (Лиман, Футог и Ново насеље), 15 клубова за стара и одрасла лица, Прихватилиште, Прихватну станицу с дневним боравком, РЈ Помоћ и нега у кући, као и новоформирану Радну јединицу «Здравствена заштита».

Укупан простор којим Геронтолошки центар «Нови Сад» располаже је 52.172,88 квадратних метара, а капацитет сва три дома 868 места.

Више од 120 корисника, током године, користи услуге Прихватилишта, а преко 250 услуге Прихватне станице с дневним боравком.

Више од три хиљаде корисника посећује Клубове пензионера, а око пет стотина, током године, користи услуге РЈ Помоћ и нега у кући.

Услуге становања, исхране, неге и хигијене, прихвата лица у стању тренутне социјалне потребе, услуге физикалне терапије и рехабилитације, те изузетно важне, услуге стручног социјалног рада и психо-социјалне подршке, организовања слободног времена и културно-забавног живота корисника, те спортско-рекреативних садржаја у домовима, прихватилишту, и клубовима за стара и одрасла лица, пружа више од 500 запослених радника.



Љубица Убавић, Нада Вујиновић и Анђа Берановић на забави организованој поводом отварања октобарске манифестације «Сунчана јесен живота»

Отварање Сунчане јесени живота

Тридесетог септембра 2010. отворена највећа манифестација посвећена старима која траје цели октобар и испуњена је различитим садржајима: од спортских манифестација и дружења, културно-забавних активности, сајамских и продајних изложби, шетњи итд. Укупно 122 догађаја. Манифестацију отворила члан Градског већа за социјалну заштиту и бригу о деци и породици проф. др Сања Стојановић.



Проф. др Сања Стојановић, члан Градског већа за социјалну заштиту и бригу о деци и породици отвара манифестацију "Сунчана јесен живота".



Корисници клубова за стара и одрасла лица на отварању манифестације.

Избор најлепшег саксијског цвећа

"Ево цвета довољно смелог да мирише на празном месту и у успомени" назив је манифестације избора најлепшег саксијског цвећа одржане 1. октобра у Дому пензионера "Бистрица" на Новом насељу. Првонаграђена је госпођа Даница Богдановић. Друга награда припала је Стеви Рокнићу, а трећа Зори Скерлић.



Љубица Убавић, организатор културно забавних активности уручује награду корисници Зори Скерлић

Такмичење у шаху

У Дому пензионера на Новом насељу одржано је, 11. октобра и појединачно такмичење у шаху. Победио је Будимир Мандић. Друго место: Александар Аца Булатовић, а треће Божо Радојевић.



Жири оцењује такмичарско цвеће

Стручна усавршавања

У сарадњи са Фондом за развој непрофитног сектора АП Војводина и Покрајинског завода за социјалну заштиту, Министарство иностраних послова Републике Чешке и Оломуцког региона - реализовало је семинар у оквиру пројекта «Изградња капацитета државне управе, самоуправе и непрофитног сектора АП Војводина у социјалној области», на којему је, у име наше Установе, присуствовала Славица Поповић, помоћник директора

Помоћник директора, Славица Поповић, део је екипе директора установа социјалне заштите АП Војводине, која ће присуствовати семинару у Оломуцком региону Чешке Републике и посетити установе социјалне заштите поменутог региона . Тако ће се упознати са системом

социјалне заштите у Чешкој Републици, те презентовати рад Геронтолошког центра «Нови Сад».

Удружење послодаваца установа социјалне заштите за смештај старих и одраслих лица организовало је посету директора установа социјалне заштите АП Војводина Републици Румунији, где су реализовани разговори о систему социјалне заштите са члановима сличног удружења послодаваца у жупанијама Арад, Хуњад, Фехер и Тамиш као и посете објектима за смештај старих и дементних лица.

Социјална заштита старе популације у Савезној Републици Немачкој

Систем социјалне заштите у Немачкој (социалер Сцхутц) је део загарантоване социјалне сигурности (социале Сицхерхеит) од стране државе благостања (Вохлфакхтсстаат) каква је Немачка према свом уставу.

Социјална сигурност се базира на нивоу социјалног осигурања, социјалне помоћи као и остале државне и друштвене мере које имају за циљ да одржавају социјалну равнотежу (то су разне невладине организације и удружења за помоћ и негу старих особа али и приватан сектор).

Циљ социјалне сигурности у ширем смислу је да се предупреди и превазиђе сиромаштво и социјална угроженост путем државне социјалне политике. Основна је идеја солидарности и подршке путем социјалне мреже, која чини збир делатности услуга социјалне заштите у оквиру система социјалне сигурности.

Социјално осигурање је законом предвиђено обавезно осигурање и обухвата делове пензионог осигурања, осигурања од незапослености, као и здравственог осигурања и осигурања од незгода на послу. Трошкове тог осигурања носе како запослени тако и послодавац.

Проблем тог система социјалне заштите у смислу прихода и расхода је да релативно висок ниво незапослености у Немачкој као и негативни демографски развитак проузрокују раст цена здравствених и других социјалних издатака, стоје у скорој прошлости довело до низа реформи у погледу реструктуисања система социјалне заштите на ниво нижих односно ограничених, паушалних издатака од стране државе. Такав демографски резултат је последица са једне стране напретка у медицини и побољшања услова за живот, а са друге стране резултат опадања природног прираштаја..

Правни оквир има социјална сигурност односно систем социјалне заштите у књизи социјалног закона (Социалгесетцзбуцх), која се састоји из 12 делова. Књига 1 садржи општи део, књига 4 садржи препоруке о социјалном осигурању, књига 5 регулише обавезно здравствено осигурање, књига 11 регулише

осигурање неге, које је део обавезног здравственог осигурања од 1995.

(http://www.sozialgesetzbuch-bundessozialhilfegesetz.de/_buch/sgb_v.htm).

Социјална помоћ је регулисана у Савезном закону о социјалној помоћи који је од 2005. замењен 12. књигом социјалне помоћи. Социјална помоћ није део обавезног социјалног осигурања, већ се исплаћује од пореза. У оквиру реформе подршке државе незапосленима је помоћ коју примају незапослени са социјалном помоћи као минимално материјално осигурање док се не дође до посла (Friederike Focking: Fiirsorge im Wirtschaftsboom - Die Entstehung des Bundessozialhilfegesetzes von 1961. Mun-chen, 2007.)

Социјална помоћ се посебно односи на старе особе. Ту се подразумева помоћ, која је потребна за особе у случају да нису здравствено осигурани, за случајеве, где се ради о интензивној нези, која не може да се покрије здравственим, односно осигурањем за негу. Такође се подразумева и помоћ за стара лица уопште, под условом да сама не могу да реше своју егзистенцију. То би се могло превести као социјална заштита старих. Министарство правде наводи у својим законским решењима да «старим људима треба, поред осталих одредаба, приуштити старачку помоћ». Кроз «старачку помоћ» се настоји ублажити или превазићи потешкоће, које настају у процесу старења односно у старости и омогућити им да учествују у друштвеном животу односно друштвеној заједници. Делатности такве помоћи би посебно биле:

1. Подршка у циљу активног друштвеног ангажовања, у случају основних потреба старе особе или старих особа (ту се суфинансирају разна удружења старих).

2. Помоћ у виду тражења стана или одржавања постојећег, који би одговарао потребама старе особе.

3. Саветовање и подршка у вези са питањима која се баве одласком у неку од старачких установа, које се баве негом и посебно тражење одговарајуће установе.

4. Саветовање и подршка у вези са свим питањима о коришћењу услуга које се односе на старе, независно од материјалног стања, ако су у појединачним случајевима потребна саветовања.

5. Помоћ у виду омогућавања удела у културном животу. Приступ културним и друштвеним скуповима и институцијама.

6. Омогућавање старим особама да се виде са својим најближима.

Остали видови помоћи у оквиру загарантоване социјалне заштите су:

- Помоћ у виду основног егзистенцијалног минимума за живот
- Основно осигурање у старости и након радног односа (за људе од 65. године старости).



- Здравствена помоћ
- Помоћ за инвалиде
- Помоћ за негу
- Помоћ за превазмажење посебних социјалних потешкоћа
- Помоћ у осталим животном ситуацијама (ту припада поред осталог и помоћ за старе).

Носиоци социјалне заштите у Немачкој су организовани по вертикали, од месних, преко локалних и надлокалних, до регионалних носилаца друштвене бригае. Локалне носиоце чине градови и окружи.

Савезне државе, земље које чине Немачки савез су надлокални носиоци социјалне заштите.

Поредових јавних институција постоје још и такозване слободне социјалне службе, које имају непрофитну функцију и чине их црквена удружења али и удружења независна од религиозних и политичких погледа. Оне (слободне службе) сарађују на локалном нивоу са јавним социјалним службама, које их делимично подржавају, а ове преузимају велики број обавеза, односно социјалних услуга на себе.

Слободне (независне) установе, значи, спроводе практичну социјалну помоћ у виду различитих станичних и амбулантних услуга по принципу јавне, слободне бригае за све грађане у Савезној Републици Немачкој. Према «Савезном удружењу слободне добротворне неге» (Бундесгемеинсцафт дер фреие Вохлфахртspflege e.V.), комбинација сарадње институција јавне неге, као сто су комунални бирои са слободним носиоцима социјалне неге је јединствен модел социјалне заштите у свету, тако да држава благостања не може без те сарадње да функционише. Илустрације ради, та удружења запошљавају стално око 1, 4 милиона људи, а отприлике 2,5 до 3 милиона ради волонтерски под окриљем тих тзв. слободних организација за социјалну добробит. (www.baгfw.de/индекс.пхп?ид=338)

У волонтерски рад су укључени и сениори, који су ангажовани у разним иницијативама и групама за самоиспомоћ или међусобну помоћ (Селбстхилфегруппен). Такве иницијативе подржава и немачко Министарство за породицу, сениоре, жене и омладину (www.бмфсј.де).

Услуге које коштају покривају се здравственим осигурањем, односно осигурањем неге, а у случају да особа није осигурана и да нема старатеља онда трошкове услуга преузима социјална заштита. По истом принципу функционше и друштвена бригаа о старима у нашој земљи.

Поред јавних и слободних организација за заштиту старе популације постоје и приватне службе. Те службе могу да приуште само имућнији грађани и њихове породице, поред тога што бивају делимично покривене од стране осигурања (ДИВ, 2004.).

У пракси се показију многи проблеми, како у финансирању социјалне помоћи тако и у организацији социјалних услуга, које се настоје модернизовати. Тренутно се пробају нови концепти и велики проблем је недостатак образованог особља за стационарну и амбулантну негу. Немачко министарство за породицу је иницирало тзв. „повељу неге” (Пфлегецхарта) у којој се сажимају сва права, која имају стари људи на негу и места где се могу жалити. Путем закона о нези старих људи (Алтенпфлегесетз) настоји се да што више образованих људи буде укључено у ту негу где је тачно предвиђено како изгледа школовање у тој струци. Недостатак адекватних едукација у раду са старим лицима је проблем који је евидентиран и у пракси ван институционалне заштите старих у Београду. Док се системски не препозна даје улагање у кадар који ради са старим лицима инвестиција а не трошак, недостаци у знању, новим процедурама и примени искуства развијених система, премошћује се спорадичним семинарима.

Пракса је да немачка влада подноси извештај о животној ситуацији старих особа у тој земљи. Први извештај је поднет још 1993. год. тако што га је израдила комисија стручњака из више друштвених области. Тема другог извештаја је била о становању старих људи. Године 2001. је поднесен трећи извештај, који је опет описао целокупну ситуацију старе популације, са освртом владе на дотадашњу старачку политику и политику у будућности за 21. век. Четврти извештај из 2002. год. је специјални извештај који се бави животним условима и потребама старих људи преко 80 година, групи која ће се у будућности још повећавати. Ту се разматрају проблеми дубоке старости и болести, које прате дубоке године. Коначно, пети извештај се односи на анализу и приказивање потенцијала старијих људи у вези са централним областима у друштву. Значи, сада се обраћа пажња на предности које имају људи у старости и њиховим потенцијалима за добробит привреде и друштва. Треба нагласити да интервенција комисија Европске уније које се баве социјалним питањима, кроз препоруке и смернице, препоручује тај нови талас активизма лица која су до пре неколико година била пасивни корисници социјалне заштите. Ту се пре свега мисли на стара и лица са инвалидитетом као особе са лакашом менталном ретардацијом.

У тенденцију да стари људи буду што више активни спада, поред осталог и идеја превенције кроз одговарајуће физичке активности. Може се претпоставити да ти програми имају превентивни карактер што се тиче старих лица, и на плану дугорочне планске политике - растерећење социјалног система од вишка издатака за негу. Постоји у вези са тиме више иницијатива од стране државе. Једна од њих је и „савезни модел - програм старост доноси ново - бити активан у старости” из 2008. год. Ту се на савезном, локалном и комуналном нивоу и социјалним организацијама



покушава дати пример како да се стари људи организују и живе активно у друштву.

У Немачкој је актуелна још једна иницијатива Министарства за породицу, сениоре, жене и омладину (БМФСФ) је пројекат: „Структуре помоћи за старе особе у будућности“ (Алтенхилфеструктурен дер Зукунфт) који покушава да одговори на следећа питања: Како могу старији људи да што дуже остану у свом социјалном окружењу и код своје куће? Како опремити и уредити облике становања да би се омогућила што дужа самосталност тих људи? Каква подршка је потребна болеснима од деменције? Програм чини 20 пројеката, и траје од 2001. године. Фаворизовање ванинституционалне заштите јесте план заштите старих лица у Немачкој.

Неки од тих пројеката се базирају на оснивању комуналних мрежа за негу, пилотирање нових структура снабдевања за оболеле од деменције и побољшање амбулантних концепата помоћи. ([хттп://www.bmfsfj.de/Politikbereiche/aeltere-menschen.did=18218.html](http://www.bmfsfj.de/Politikbereiche/aeltere-menschen.did=18218.html)).

Рут Штиглиц (Рутх Стiegelitz), планер социјалне помоћи за старе особе из градске службе за помоћ старим особама града Минхенгладбаха (Монцхенгладбацх), каже у вези са новим концептима социјалних служби следеће: „Наравно да се про-менила слика о старим људима током последњих деценија: Док се пре 30 година такође и у комунама више практиковала метода „снабдевања и неге“ сада је акценат на методи „оријентације на ресурсе“, која ставља компетенцију старих људи у први план а не њихове дефиците“. Али и поред тога, наставља госпођа Штиглиц, „мора комунална подршка да започне на дефицитима. Ти недостаци, проблеми требало би да буду решени у складу са индивидуалном животном ситуацијом и жељама, као и способностима старијих људи. И требало би, ако је могуће, предупредити настанак даљих проблема. Амбулантна подршка би требало да има примат пред станичним формама становања (старачким домовима и си.). Индивидуална решења, која узимају у обзир животну ситуацију појединца треба форсирати, уместо доскорашње праксе да се сви случајеви подједнако третирају. Тако даје профилакса - значи превенција од потребе за негом, слабости, усамљености итд. један од важних општинских задатака.

Локалне заједнице примају део укупних пореских прихода државе и обавезне су да помогну свакоме ко не располаже довољним сопственим ресурсима или подршком породице. Поред тога, локалне заједнице дужне су да обезбеде широк списак социјалних услуга, укључујући и оне финансиране из социјалног осигурања а које се односе приоритетно на стара и немоћна лица. Велика већина директних социјалних услуга у Немачкој је обезбедена од стране непрофитних организација, финансираних од стране локалних власти. Те организације припадају тзв. социјалним асоцијацијама а две највеће од њих су религијске и уживају квази-јавни статус гарантован законом. У најновијем периоду неке услуге су пренете провајдерима из приватног сектора. Најстарији корисници, за које је немедицинска кућна нега најзначајнија, плаћају услуге али по ниским тарифама јер економску цену рефундирају државни фондови. Због отежаног финансирања социјалних услуга (све већи је притисак на социјалне фондове) у Немачкој је у току

процес смањивања трошкова за дати ниво услуга, односно повећање ефикасности рада кроз, на пример, унапређено рачуноводство, профитне услуге, унапређење стратегије прикупљања новца (социјални менаџмент, кампање, медијске и јавне акције), повезивање мрежа разних давалаца услуга исл. Паралелно, тежи се унапређењу квалитета услуга кроз усвајање система за контролу квалитета, сертификације, смернице и стандарде, детаљно извештавање, координацију рада различитих служби и си. У сваком случају, циљ је постизање економичности и ефикасности уз помоћ добре организације путем међуповезаности разних чинилаца социјалне заштите на локалном нивоу.

Радмила Пеција Урошевић

АНКЕТЕ (Сунчана јесен живота)

Да ли желите да будете стари?

А да ли бисте желели да поживите дуго?

Е видите, то не иде једно без другог, и што пре то прихватите боље по вас.

Старимо од првог тренутка свог постојања, Старост је део збира животних тенденција чијом комбинацијом живимо, уопште! Једноставно, питања живота без старења и старости не би функционисала на овом принципу, али ову расправу треба оставити биоетици!

Но, док се научници не усагласе, шта свако од нас може да учини за себе?



мр Весна Матић, руководилац РЈ Клубови за стара и одрасла лица

Да ли има сврхе да се припремимо за сопствену старост? Да ли можемо да утичемо на сопствено старење? Прави тренутак за ова питања је био 1. октобар 2010. године, Међународни дан старијих особа. Тада, у оквиру манифестације “Сунчана јесен живота” на Тргу Слободе у Новом Саду, случајни су пролазници, који још нису у трећем животном добу, замољени су за разговор на тему старости. Тада смо сазнали да:

- сваки трећи саговорник не размишља о старости
- сваки други је мишљења да на квалитет старост није могуће утицати.

Питање сопственог старења је веома сложено, и није искључиви одраз физичког здравља, већ обухвата и утицај: традиције и културе, економије и функционисања јавних служби, материјаног богатства и међусобне солидарности, и још много чега. Преузети одговорност за сопствено старење значи бити одговоран не само према себи већ и према будућим генерацијама које тек треба да остане. Није довољно да их само “изведемо на пут”!

Да ли је старост нови баук који кружи Планетом?

Људски век се продужава из генерације у генерацију. Демографи на глобалном нивоу уочавају да је ово јединствен тренутак у развоју људског рода јер има више оних који су преци, од оних који су њихови потомци. Повећан број старијег становништва на Планети је једна од миленијумских промена чија се важност ставља у ранг климатских промена. Ова чињеница неупућенима делује као претеривање, мада их реалност демантује.

Мр Весна Матић

Волим и у октобру

небо је октобарско као и оно у мају
изнад облака у звезде заљубљено
кад кише оголе сјај са лица
заблистају наши ногоступи чежњама
очи се рашире за један осмех више

било куда корачао твоје је име пратилац верни
руке су ти смерокази којима долазим и
ноћ је моја у постељи твојој уснила
по опалом лишћу ћу те препознати
и мирисати у цветовима пролетњим

спокојно се котвим у твоју луку са славском свећом
прекопаним стазама прошлости
садим твоје голубице из недара
и снен опет ти кажем
волим те више од свега што ми може у сусрет доћи ...

Драго Чингел - Чинго, 17.10.2010

КОРИСНИЧКИ КУТАК

Ликовна азбука

Црта и пише:
Персида Малуцков



БЕСТИЈАРИЈИ (лат.-бестиа)

звер- збирке текстова, легенди у прози или стиху о правим или фантастичним животињама којима се приписују натприродна својства.

Бестијариј се развио од ПСУСИОЛОГУСА , илуминарне (украшене) књиге која је у III веку донета из Александрије.



Украси из ових текстова били су узорци за декорацију портала, а посебно место су нашли на фигуралним мотивима на витражима и таписеријама.

Једна од шест светски признатих таписерија је „Дама и једнорог“ – огромних димензија и високо квалитетног ткања од вуне, свилених нити пажљиво бојених за рад.

Картоне (слике које ће бити откане) израђивали су чувени мајстори и они су постављани иза нити на разбоју.

БАРЕЉЕФ

фран. (бас-релиеф); итал. (бассорилиево); енг. (ловрелиеф); нем. (Флацхрелиеф), појам за низак, плитак рељеф на каменој или дрвеној подлози. Пластични, испупчени делови се мало истичу на подлози на којој су направљени.



Барелеф се јавио у Египту и Асирији, а касније у грчкој и римској уметности. Прихваћен је као вид уметности у свим европским земљама.

Данас се барелеф примењује у златарству, при изради медаља или сасвим плитак у кованицама новца (анверс).

Искуства: Шта је старост

Старост је доба које је неумитно и незаустављиво, али које може да буде лепо и да нам донесе још богатих плодова и много тога лепог.

Све је у томе како ћемо ми ту старост дочекати и како ћемо је прихватити.

Старост може бити веома непријатна и стресна, нарочито ако нисмо прихваћени од своје околине, а поготово од својих најближих. Тада се можемо осећати непотребни, изгубљени, одбачени и веома усамљени.

Ако се на то надовежу још и разне болести и непокретност, тада, заиста, може бити веома тешка и поражавајућа.

Али и тада се не смемо сасвим предати, морамо се борити да ту усамљеност победимо, да будемо, на неки начин корисни и да извучемо оно најлепше што је остало у нама и да то поделимо са другим.

Гледам у нашој Установи људе и жене, који су и са инвалидитетом веома ведри, умеју да се осмехну другима, да буду пријатни саговорници, као и да буду корисни у нашој заједници и пронађу неки смисао у својим животима.



Даница Богдановић и Божо Радојевић у току посете дому пензионера Лиман I

Као што сам напоменула, на почетку, старост може да буде и веома лепа, ако смо се припремили за њу и, ако смо, донекле, у добром здравственом стању.

Она може бити још и веома плодносна, а ми корисни у својој средини и друштву, и спремни да још много тога дамо.

Са старошћу смо стекли знање, мудрост, смиреност и умешност живљења.

Сад имамо толико времена да посветимо себи и да ту животну мудрост и знање пренесемо и на наше унукe, уколико су вољни да нас саслушају. Такође, у старости имамо и благод, као и смиреност неопходну за поклањање све љубави овога света својим унуцима.

За своју децу, на жалост, некада нисмо имали довољно времена.

Због тога смо некада занемаривали наш главни и најсветији задатак: да правилно

васпитавамо и безгранично волимо своју децу.

Лично сам задовољна начином на који старим, могу у потпуности да се посветим својим унуцима, да се бавим стварима које волим.

Није увек било тако.

У почетку сам била плачљива, усамљена, депресивна, мрзовољна и незадовољна својим животом.

Мој зет ми је отворио очи рекавши, једном приликом: «Ваша једина дужност је да будете права бака Вашим унуцима- све остало је мање важно!»

Дубоко сам му захвална због тога.

Веома волим ову нашу сунчану јесен живота, коју већ годинама уназад прослављамо. Имамо сада толико манифестација и догађаја у нашој Установи, али не само тих дана, него током читаве године.

Сви имамо прилику да се искажемо у ономе што најбоље умемо.

Овде се осећам збринутом, задовољном. И особље, и управа, и сви запослени у нашој заједници веома су предусретљиви према нама.

Могу, без икаквог претеривања да кажем да сам задовољна, моје време је испуњено сваког трена, дружењем, читањем, слушањем мени омиљене музике, писањем итд...

Даница Богдановић

Треће доба

И у трећем добу још радости има
Још срце задрхти и љубав се јави
Није покуцала још на врата зима
Иако се иње расуло по глави

Још осећај пламти у пуноме жару
И још за лепотом око се окреће
Не напуштам никад ја навику стару
Нити икад марим што је доба треће.

Никшић Младен

Амор

Антиквару аристократ један
крајем априла
у антикварницу донесе
амора од алевог ахата.
Антиквар га академски анализира,
артикулиса да је антика,

и ангро аванзова,
а аристократ апатично алали
и оде с авансом да ашикује...

О аристократу том афиширано беше
да је ашикција и ашаријаст,
и да астрономске араче
на аморове артикле арчи,
да је алав на Анђелке,
Анке и Амелије,
па је аномалија
за аристократију
априлски аванс
у антикварници
за алевог амора,
јер нашем аристократи
исти беше амајлија
па и алатка,
а некад и аконтација
у акцијама тог типа.
Многа је Александра,
Анастасија и Анета
ах-уздисала и ах-колутала
пред амором
од алевог ахата...
Рад' амора је тог
и наш аристократ аванзовао,
ајме, к'о адмирал да је
ил' артиљерац!

А имао је у арсеналу
и акварела, и александринаца,
и алатастих атова, и акова,
и аљетака, и асура,
и аљкавог слугу Азијата
однекуд из Азије
што га је аветињом,
акрепом, аламуњом
и архиленштином називао
јер му беше антипатичан
због алавости и аљкавости,
ал' за бољег
није им'о алтернативу,
а био му је и антоним
онакав, од рода аветињаст,
апатичан и вазда апа-драпа
јер му је анулирао
личне недостатке
кад анфас поред њега стоји.
Тада би наш

аморални аристократ
постајао Аполон.

Али... јер, увек има
барем једно "али",
десио се, авај, нешто
апсолутно атипично
и аутентично кад је
аристократ алалио
своју алеву амајлију...
Да л' је у питању
аутосугестија или
некаква андара-мандара,
тек њему воља
на арсенал, асортиман,
па и атрибуте за акције
код Анђелија, Амелија
и Анастасија
апсолутно атерираще,
као да се амортизоваше,
па од афишираног ашикције
са асортиманом,
постаде апстинент
и апстрактни академац,
ил' асептични апотекар,
као да је под анестезијом
и све му у аорист очас оде.
Чак се и наведене архидаме
почеше да аче над нашим,
сад већ скроз апатичним аристократом
и да из афекта шире афере
о ашик му апаратури...

Зато пак антиквар
ненадано крену
у авантуре,
уређење
и амортизацију
ашик-амбијента...

Амора од алевог ахата
чувао је као алем...

22. мај 2010.

Лексичка појашњења:

амор – бог љубави код Римљана, овде полубожанство
у виду крилатог дечака са луком; алев – црвен; ахат –
полудраги камен различитих боја; афиширан – оглашен,
на гласу; ашикција – бећар, мангуп; алав – прождрљив;
ангро – ђутуре, на велико; аванс – део исплате;

аванзовати – резервисати плаћањем дела суме; ашаријаст – немиран; арач, харач – данак, порез; арчити – трошити беспотребно; ајме! – јао! (узвик); акварел – врста сликарства; александринац – врста стиха; алатаст ат – риђ коњ; аков – мера за течност, око 50 литара, углавном вина; аљетак, хаљетак – одело; асура – простирка, ћилим; аветиња, авет – дух; акреп – ругоба; аламуња – преварант; архиленштина – велика ленштина; апа-драпа – неуредан; анулирати – сводити на нулу, брисати; анфас – с лица; аморалан – неморалан, покварен; алалити – опростити дуг; андара-мандара – празно брљање, овде и бајање; атерирати – слетети; амортизовати – истрошити; апстинент – човек који се уздржава од уживања у нечему; асептичан – потпуно чист, без заразних клица; архидама – велика дама; апатичан – тужан; ачити се – ругати се; ашик-амбијент – простор, уређен за љубав; алем – дијамант

Из збирке Мирјане Маринковић: «Испричаше ми слова»



Стеван Киш на рођенданској прослави у Дому пензионера Лиман I

Октобар је наш мај

огреј сада сунцем старо срце своје,
Јер жеље ове јесени сада су твоје.
Сјај очију и сребрне власи косе
Скривају на лицу животне боре твоје.

Присети се само времена минулих,
И шапугавих: ВОЛИМ ТЕ! Речи миле ове.
Медни пољупци тад били су мелем,
А да л би били и сада – питам?! На боли моје.

Ми цветови Твоји неизмерно те волимо,
За Твоје здравље и радости, Богу молимо.
Бдење твоје, над колевком нашом,
Узвраћамо ми! Бригом, љубављу, пажњом.

Не брине старина! Напуштен (а) нећеш бити
Док нас – децу твоју господ Бог штити.
Наше радне руке и срце биће потпора,
На болесна и изнемогла Твоја плећа.

Трудићемо се, да овај октобарски сјај,
Буде твој, безбројни, сетни пролетни мај.
Да имаш лепе дане и лаке мирне ноћи,
Позлаћене снове и блажене стварности.

Сунашце! Пећка наша стара, светла и жарка,
Без Твог сјаја, беше само тамног мрака.
Сунцокрет и ми људи, шта бисмо без тебе?
Сунчице! Одмори се мало. Видимо се у пролеће.

Стеван Киш



0, deen mšodik OTIbeonk I...Ma születésnapod van!
A születésnapod anyakönyvben írja 1978...Gratulálunk!
Mezt, djjunkat a honokunkra...s kérdeszük Szagunktol:
Mit tennék mi, nékülöd...mi önhajók...Mit?
Abrokat a tetra? Majd vállra...lábunk alá az utat?
De havá? Havá? ...Bizonnyalan út lenne az, szagyon.
Öt, melynek a végén tábla: Hince tovább! Szakadók!!!
No mezt, mit? Ismét az djjal a honokra...
Egy hang a magától: Válaszatok máskit utat!
Mi választottunk s így jutottunk el tehozod.
Te befogadtál mmmmm...kedves Otthonunk...megtartva minket,
Hálad fedél van fejünk felett...igazi menedék...
Meleg szoba, komfort, terített asztal...csend, nyugalom,
Embereket leltük nálad...jókat, segítőköt teatnek, lélekek.
Van itt minden...Csak éven fiatalítani nem tudnak.
Anit mi nem is reméltük...kivánságunk: "A szép harmadik életkor",
Hogy ennyire fájalmunk...mi itt megadnak.
Nem kívánsuk lehetetlent...sem dícses palotát,
Még kevésbé...nagy kenyeret mint a ház...kis cipőt;
Vagy csak születést...de, merészt sokat adjatok.
Adjatok! Adjatok! ...Merészt adjatok...De mindig!
S melyek azok a merészt?...Itt a válaszuk:
Csak egy ház drágább gbrnyedtt vállunkra...meleg szavak...
Derültátek...S végül: "Állandó, kedves mesely!"
A mesely sem kerül sebbe...de mindent sikerrel győzít,
Gőcsőb a tablettáknál...ami nekünk, sokat jelent.
A mesely báterit...előjel az, hogy segíteni van szándék.
Ídeis Otthonunk! Kivánsuk neked Állandóságot s fejlődést,
A dolgozóknak...egészséget, munkájukban szakaszerő haladását,
Fejünk feletti fedélért...s a minden más nyújtottakért,
Köszönetünk s hála! Mind ezt kifizetni?
Kétadott, pénzünk nekünknek nincsen,
De megfizeti majd azt valaki! Ki? Az aki mindent lát,
Az ott fent...a jó Isten.
S legvégül...szavaink hozzád és az alkalmasoktákon:
"Kapad és szivelték ajtáját...szélesre tárjáték,
Hogy a jóvo szűnt fűrtök...álatok menedéket találjanak."
- Mezt pedig szegjen az Otthon és a Fruktagoraka utca, így:
"Kösz! Kösz! Kösz! Itt...S hogy est a Duna meg a Fruktá Gora,
Virázhangozók...örömmel mindanyiatoknak és nekünk.

Tele. 10.16.

Kiss István, 85 éves,
a "Lésem"-i Agok hám
lakója

(Pесma написана као честitka и поздрав особама у позним годинама, корисницима Геронтолошког центра «Нови Сад», а поводом једномесечне манифестације «Сунчана јесен живота»)

Афоризми

Најбољи смо у кошарци.

Наравно: и ту се све врти око рекета.

Тешко ћемо постати еколошка држава.

Свако смеће стављамо у цвеће.

Лако би он изашао на крај са опозицијом, али га спутавају падежи.

Нормалан човек има неку визију, а сви остали - телевизију.

Разлика пензије касни свим пензионерима- без разлике.

Код нас више нема мућки. Сада се све ради јавно.

Новац квари човека, а празан новчаник његово расположење.

Цигани немају ни државу, ни владу, ни председника. Зато и живе безбрижно.

Вицеви

- Шта каже плавуша кад јој се исприча виц о плавуши?
- Аууууу...глупаче!
- Прича плавуша пријатељици:
- Разумем како роде доносе дете, али како паук односи ауто, е то ми никако не иде у главу!
- Дошао Пироћанац у пољопривредну апотеку да купи спреј против мушица. Продавац му понуди два спреја:
- Овај кошта 100 динара и убија око 1.000 мушица, а овај вам кошта 50 динара и убија око 500 мушица. Пироћанац се окрене и пође из радње.
- Па куд ћете? - упита продавац.
- Да ги избројим мушице, одговори Пироћанац.

Оглас

Изузетно zgodна плавуша, деветнаест година, витка, висока, пријатног изгледа, интелигентна и ведрa, стално насмејана, финансијски добро ситуирана, нема никаквих предрасуда и комплекса, без обавеза, тренутно није у вези, има мало израженије груди, ПРОДАЈЕ МОТОКУЛТИВАТОР 5KW. Повољно!

Судоку 1

	4		3	6		1		
		3			2		7	
	2			8	7		3	
1					3	5	8	2
2				1				4
7	5	8	6					1
	1		5	7			4	
	7		9			8		
		5		4	6		1	

Судоку 2

		3		2	7	9		
2						7		
	7	6	5	8	4		2	
6		5	2		8			
3				9				6
			7		5	2		9
	5		1	7	6	3	9	
		8						1
		9	8	4		5		

Решења:

7	1	6	9	4	6	5	2	4	8	3
6	5	8	1	3	6	9	2	7	4	1
3	4	2	8	7	5	1	6	9	8	4
1	9	3	4	2	8	6	5	7	1	8
4	6	7	5	8	1	9	3	2	4	6
2	3	9	8	1	5	7	6	4	1	7
1	6	4	7	9	3	5	8	2	1	7
5	2	1	4	8	7	6	3	9	8	4
8	9	3	1	5	2	4	7	8	6	9
5	2	1	9	3	6	9	8	4	7	1

1 (Судоку 1)

2 (Судоку 2)

ЗДРАВЉЕ (пронашли смо за вас)**Радно - окупациона терапија**

Дан може бити и другачији.

Шта је основна идеја радно окупационе терапије?

Здравље и квалитет живота старе особе могу се побољшати, ако она активно ради ствари које су за њу смислене и сврсисходне.

Особа која успешно стари јесте особа која је:

- Успела пронаћи нове активности којима замењује старе које је прерасла или које је била присиљена да напусти.
- Одлучила остати активна - телесно, интелектуално, емоционално и социјално.

Здравствено стање и усамљеност су водећи разлози зашто се неко одучује да дође у Дом. Тегобе се могу ублажити терапијом. Она може бити медикаментозна - лековима, физикална - разним видовима вежби и третманима, психотерапија - разговорима са психолозима и радно-окупациона терапија.

Окупационом терапијом називамо оне активности које су осмишљење и вођене тако да особа може да исказа све своје потенцијале и способности.

Немогуће је набројати које све активности спадају у домен радно-окупационе терапије. Оне могу бити дириговане од стране радних инструктора или сугерисане од стране самих корисника. Многе активности могу побољшати покретљивост руку, ногу, прстију или координацију покрета као што су нпр. разни ручни радови, баштованство, креативне радионице, рад са глином и сл.. Због тога активности имају терапеутско дејство. Поред тога у оквиру радно окупационе терапије кроз рекреативне, културно-забавне и образовне садржаје корисници могу провести пријатно време у добром расположењу, друштву и позитивној атмосфери. Многе од ових активности могу деловати и седативно-умирујуће, а неке активности ће подићи расположење, оснажити вољу и мотивисати кориснике да се још више активирају.

Шта постижемо ангажовањем у радно-окупационој терапији?

- Лакше ћете се адаптирати и на живот у дому и на психофизичке промене које старење неминовно носи.
- Дуже ћете се осећати активно и корисно
- Директно ћете деловати на ваше тело и мозак да спорије стари
- Боље ћете се уклопити у нову средину и лакше ћете склопити нова познанства
- Мање ћете се осећати безвољно, криво, уплашено, разочарано,
- Имаћете више самопуздања и самопоштовања
- Дан ће имати структуру и циљ

Шта вам поручују наши радни инструктори?



Радни инструктори Геронтолошког центра „Нови Сад“ у току едукације

- Врата радно-окупационе терапије су широм отворена за све кориснике
- Није важно колико вешто нешто радите, важно је да желите да то радите
- У почетку можете доћи само као гост или посматрач
- Све што радите у оквиру радноокупационе терапије радите првенствено за своју добробит
- Неке активност можете обављати и у оквиру своје собе, кревета или у поподневним часовима а радни инструктори ће вам само помоћи да их осмислите и организујете
- Понекад вам радни инструктор може осмислити активност и обезбедити простор, а ви се у току поподневних часова можете самоиницијативно окупити и дружити
- Ми ћемо се увек прилагодити вашим могућностима и афинитетима
- Можете се опустити , ми вас прихватамо онакве какви јесте
- Многи корисници су открили своје таленте и способности тек у својим позним годинама и то баш у радно окупационој терапији

Радни инструктори (с лева на десно): Гордана Павловић, Бранкица Кресић, Оливера Раца, Зорица Радујков, Нада Јурић, Борка Ћетковић

Текст припремиле психолози:
Исидора Петковић и Маја Бабић

Најгора главобоља

Мигрена спада у такозване васкуларне главобоље, јавља се периодично и од ње чешће пате жене него мушкарци. Бол је веома јак и углавном захвата само једну половину главе.

Зене често имају мигрену за време мен-струалног циклуса, што се објашњава променама нивоа хормона, нарочито естрогена. Болови су обично изазвани јаким психичким стресом, великим физичким напором, конзумирањем већих количина алкохола, али и под утицајем метеоролошких прилика, нарочито пред нагле промене времена.

ПРЕВЕНЦИЈА

Мигрену није лако спречити, али у томе свакако помаже физички и емоционално здрав начин живота. Методе опуштања (аутогени тренинг, јога, трансцендентална медитација) такође помажу. Добро је избегавати ма-сну и преслану храну, довољно спавати и не излагати се предуго јакој светлости.

СИМПТОМИ

Главобоља, мучнина, повраћање, а у тежим случајевима и поремећаји вида.

ДИЈАГНОЗА

Осим анамнезе, користе се и неуролошки прегледи, анализе крви, снимање крвних судова главе и врата, процена мождане циркулације и рентгенографија врата.

ЛЕЧЕЊЕ

Само они који пате од мигрене знају колико је тешко победити ову болест. Лекови су усмерени на превенцију напада и његово лечење, а понекад је неопходно променити начин исхране, те укључити психотерапијске третмане.

Замућење сочива

Катаракта, у народу познатија као сива мрена, настаје као последица замућења очног сочива, што доводи до слабљења вида, а некад резултира и слепилом.

Пошто од ње најчешће оболевају стари, позната је и као старачка катаракта. Осим година, развоју катаракте доприносе и повреде ока, дијабетес, ултраљубичасто зрачење, затим честа и дуготрајна употреба неке групе лекова, посебно кортикостероида.

Катаракта се јавља и код деце, и тада је реч о развојној аномалији или последици неких инфекција мајке у трудноћи.

ПРЕВЕНЦИЈА

Ношење заштитних наочара с филтером, избалансирана исхрана, избегавање излагања ултравиолетном зрачењу, као и контрола нивоа шећера у крви права су превенција настанка ове болести.

СИМПТОМИ

Основни симптом катаракте јесте смањена оштрина вида.

Болест прате и други симптоми попут жућкасте пребојености, благог блештања и дупле слике.

ДИЈАГНОЗА

Да би се успоставила права дијагноза, неопходан је пре-глед код очног лекара будући да се исти или слични

симптоми јављају и као последица неке друге очне болести.

ЛЕЧЕЊЕ

У почетној фази може да помогне промена диоптрије, а понекад су од користи и капи за ширење зеница. Ако ништа од овога не даје резултате, прибегава се оперативном одстрањивању замућеног очног сочива и замени вештачким сочивом.

Корак до слепила

Глауком је очна болест коју карактерише постепено пропадање очног живца, до чега долази због повећања очног притиска. Ова болест главни је узрочник слепила код старијих од 40 година.

Почиње неприметно, а први симптоми јављају се тек у поодмаклој фази. Ток болести је такав да се постепено прекида пренос ви-зуелних порука до мозга, што на крају води у слепило. Зато су важни редовни прегледи. Једино тако је могуће успешно излечити глауком, што у крајњем случају значи спречавање губитка вида.

ПРЕВЕНЦИЈА

Једина превенција су редовне контроле код очног лекара.

СИМПТОМИ

Уобичајени симптоми глаукома су главобоља, притисак у оку, пецкање, затим замор очију при читању, што захтева често мењање диоптрије на наочарима. По-некад је праћен и повраћањем, мучнином, боловима у стомаку. Ипак, симптом који најсигурније упућује на глауком јесу тамне сенке на средњој периферији видног поља. Оне постепено јачају и развијају се.

ДИЈАГНОЗА

Дијагноза глаукома се поставља анамнезом на основу симптома на које се пацијент жали, прегледи-ма ока којима се одређује стање вида, унутрашња структура ока и мери очни притисак.

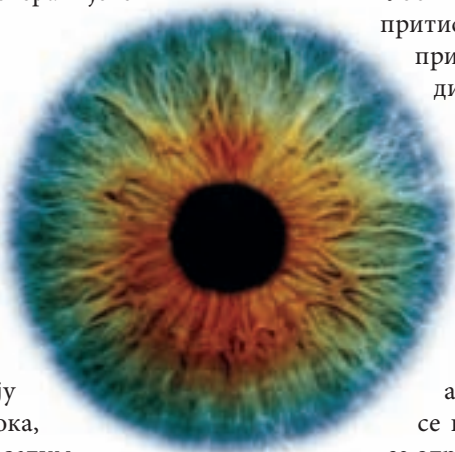
ЛЕЧЕЊЕ

Глауком се лечи медикаментозно, ласером или операцијом. Лекови помажу да се нормализује очни притисак и да се заустави веће оштећење вида.

Шећер једе зубе

Каријес је најчешће обољење зуба и првенствено настаје због прекомерног уноса шећера. Сахароза, вештачки шећер који се додаје слаткишима и соковима, и остали угљени хидрати помажу бактеријама које се иначе налазе у усној шупљини да производе киселине. Те киселине разградују зубну глеђ и креће каријес.

За разлику од вештачких, природни шећери из воћа и поврћа не штете зубима и не доводе до стварања каријеса.



Овом зубном обољењу највише су изложена деца и жене у трудноћи.

ПРЕВЕНЦИЈА

Превенција почиње још пре рођења, што значи да труднице морају да уносе довољно витамина А, Ц и Д, комплекс витамина Б и олигоелементе. По рођењу треба одржавати оралну хигијену код бебе брисањем десни газом натопљеном водом. Када никну први зуби, уводи се праће четкицом и водом, а када дете научи да испуне садржај из уста, уводи се паста. Касније се превенција обавља редовним прањем зуба после сваког оброка, уз редовне посете стоматологу.

СИМПТОМИ

Бол зуба и промењена боја зубне gleђи.

ДИЈАГНОЗА

Болест се веома лако дијагностикује на основу симптома на које се пацијент жали и стоматолошког прегледа.

ЛЕЧЕЊЕ

Код лекара треба отићи чим се примете прве црне тачкице на зубу, које се савременим зубарским техникама веома ефикасно лече.

0 стресу

Стрес је физиолошко стање организма у којем се јединка припрема на опасност. То је биолошки механизам који је у ранијим данима за циљ имао да повећа шансе за преживљавање у критичним ситуацијама. Штетан је за организам, јер га „троши“, али у потенцијално смртоносној ситуацији, стрес је мање од два зла. Међутим, како се људско друштво цивилизовало и како смрт више не вреба на сваком кораку, стрес је постао неоправдан, непотребан и штетан. На самом молекуларном нивоу, до стреса доводи лучење хормона и неуротрансмитера који припремају јединку на „фигхт ор флигхт“ (бори се или бежи) рефлекс.



У стресној ситуацији, сви они органски системи који нису неопходни се искључују. Ту су пре свега органи за варење, више нервне функције, прокрвљеност периферних ткива попут коже. Ове ефекте највећим делом изазива адреналин, хормон надбубрежне жлезде, као и норадреналин, неуротрансмитер у мозгу.

С друге стране, ови молекули убрзавају рад срца, подижу крвни притисак, подижу тонус мишића и припремају нас на шпринт или борбу. Осим њих, такође се луче и други хормони, као што је кортизол, који умањују рад имуног система, јер опасност од инфекције није највећа брига у моменту када нас, на пример, јури лав да нас поједе. Како је данас опасност од напада великих месождера прилично умањена, јер највећи део стреса потиче због психолошког стресирања, сви ови ефекти нам више чине штете него користи. Лоша прокрвљеност коже обично води губитку косе, умањена активност ћелија имуног система нас чини подложнијима инфекцији, висок крвни притисак подиже ризик од срчаних оболења, а стално присуство разних хормона стреса нас чини раздражљивима и непријатнима другим људима.

Стрес није болест која се треба лечити. Најзад, ко зна када ћемо се наћи у некој ситуацији која нам може угрозити живот и када ће све горе наведене појаве бити оправдане. Оно што се препоручује особама које су под великим стресом (запослени на динамичним радним местима, под великим притиском, у великим градовима, итд.) јесте да покушају да се ментално дистанцирају од стресогених фактора и да „не примају к срцу“ баш све психолошке надражаје из околине.

Особа не би требало да себи ствара додатни психички притисак, већ да се труди да се растерети, јер највећи део информације о стресогеном фактору потиче управо из свесног дела мозга, а то је бар један орган на који можемо утицати по својој вољи. Такође је делотворно да се након високе изложености стресу јединка „испразни“ путем интензивног физичког замора, трчањем, пливањем, или другим физичким активностима које троше пуно енергије. На тај начин се организам замара, али постоје биохемијски механизми који тада лакше и брже враћају организам у првобитно стање пре стреса.

Оно што се у пракси показало као најгоре је да се стрес потискује и негира. Понекад људи не примете на време да су стресирани, већ тек онда када почну да се испољавају неки озбиљни здравствени проблеми. Овде, међутим, не може да се каже било шта паметно, јер је праг осетљивости на стрес као и начин на који се он прво манифестује различит за свакога од нас. Човек мора „ослушкивати“ свој организам, али не одлазити у умишљање болести, већ водити један здрав ритам „пуњења и пражњења сопствених батерија“, а природа ће, као и свих ових протеклих миленијума, све остало урадити сама, у нашем најбољем интересу.



Вода

„Добар слуга а најлошији господар“

Позната је чињеница да човек без хране може да опстане и пар недеља, а без воде свега неколико дана.

Потребе у води

Потребе у води су око 1.5 литара дневно, или 40 мл/г телесне масе или 1мл на 1 кчал. Половина се уноси путем разних течности, а друга половина храном и добија сагоравањем протеина, масти и угљених хидрата и то тако што:



- 1г протеина даје 0,4мл воде,
- 1г угљених хидрата 0,6мл воде, а
- 1г масти 1-1,1мл воде
- Вода из организма се губи на више начина:
- путем бубрега 20 г/кг
- преко коже транспирацијом и перспирацијом 10 г/кг
- путем плућа 6 г/кг и
- фекалија 2-4 г/кг

У намирницама биљног порекла има доста воде, а највише у лиснатом, луковичастом и плодовитом поврћу (88-96%) и свом воћу, осим у сушеном и језграстом.

Лето је време већих потреба за свежеом пијаћом водом, јер су и њени губици током топлијег периода знатно већи.

Губитком воде знојењем или пак мокрењем губе се и драгоцени минерали који су старим особама од изузетне важности. Стога су током врелина препоручљиве слабоминералне воде за свакодневну употребу, како би се лагано неутрализовали губици.

Препорука лекара је, а њиховом ставу се сада прикључују и дијететичари-нутриционисте да се требају користити разнолике минералне воде.

Препоручљиво је да се флаширане воде повремено мењају, тј да се у употреби нађе више њих како би се пронашла адекватна и како би се постигао телесни баланс.

Оптимална температура воде је 8-15°C, температура изнад 15°C је непогодна и вода је блуваог укуса, а испод 5°C је неадекватна за варење, и може штетити једњаку и желуцу и може довести до упала.

У минералним водама се налазе и елементи у траговима, који осим што делују као активатори ензима имају још много улога у биохемијском процесу у организму.

Они стимулишу жлезде са унутрашњим лучењем, учествују у одржавању осмотске равнотеже и елиминисању отпадних материја из ткива. Састојци минералних вода, који делују као активатори ензима су јони метала: бакар, цинк, магнезијум, гвожђе.



Чак и ако се ваша храна састоји искључиво од воћа и поврћа и даље је важно да пијете чисту воду.

Ако воду конзумирате у току или непосредно после оброка, престаните с том навиком.

Чаша воде коју попијете непосредно после оброка, успорава ваше варење.

Воду треба пити петнаест минута пре јела и два сата после јела.

ПРЕПОРУКА:

Ујутро, након буђења попити пола чаше млаке воде. Почните са пола чаше воде и постепено повећавајте количину- до две чаше. Ујутро није добро пити хладну воду.

У том случају тело ће трошити енергију како би хладну воду загрејало до температуре тела, а поред тога, хладна вода има тенденцију да пролонгира пражњење црева.

Да не бисте осећали жеђ после оброка, не заборавите попити воду пре јела.

КОРИСТИ ОД ХИДРАТАЦИЈЕ ТЕЛА

- Урин код особа које уносе довољно воде је светле боје.
- Бубрези боље пречишћавају крв од отпадних материја (штетне материје се лакше избацују).
- Умањује се ризик од настанка камена у бубрегу
- Олакшано је пражњење црева.
- Крв је ређа, мање концентрована тако да се умањује ризик добијања тромбозе.
- Повећава резистентност на масноће, што доприноси бољој физичкој кондицији (потпомаже одржавању нормалне телесне тежине) што је од изузетне важности у тећем добу!

Дијететичар-нутрициониста
Жељка Шош (Марић)

Разговор с руководиоцем Радне јединице «Здравствена заштита»

Сваки почетак је тежак, пре свега, у организацијском смислу.

Зато смо замолили докторицу Тајану Николић, специјалисту физикалне медицине и рехабилитације и руководиоца Радне јединице «Здравствена заштита» да нам нешто каже о тешкоћама с којима се новоформирана Радна јединица сусреће.

Новине стварају отпор. Људски је веровати у старо и већ проверено. Ново доноси промену концепције и приступа раду. Зато се мора уложити и додатна енергија да би се елиминисале сумње у исправност новог приступа. Међутим, не могу казати, да сам, у нашој Установи, наишла на велики отпор и тешкоће залажући се за нове концепте у организацији рада у радној јединици којом руководим.

Шта подразумева нови концепт руковођењем здравственог дела услуга Геронтолошког центра «Нови Сад»?

Пре свега директну одговорност медицинских сестара лекарима, што, до сада, није био случај. Обим посла у различитим објектима (Радним јединицама: Дом Лиман, Дом Ново насеље, Дом Футог) није исти. Из тога проистичу различите организацијске потребе.

Става сам да је потребно мењати локацију на којој особље ради у смислу задовољавања тих потреба за



Др Тајана Николић, специјалиста физикалне медицине и рехабилитације, руководиоца РЈ «Здравствена заштита»

повећаним обимом посла. Дакле, задовољавање потреба Установе проузроковало је и својеврсну рокаду (промену локације) на којој медицинско особље ради. Дугогодишњи рад на једној локацији опушта особље. Промена локације стимулативно делује. Медицинско особље мења кориснике којима пружамо услуге, али и корисници мењају особље. Те промене мотивишу и позитивно делују на људе.

Померање (промена локације) није казна, већ изражена жеља да се људи додатно мотивишу. Те нове интеракције између пружаоца и корисника наших услуга занче позитивну промену. Више се пажње поклања новим корисницима. Нема опуштања од стране особља. А корисници желе нова лица, након извесног броја година проведених овде.

Дакле, цела моја концепција заснована је на побољшању квалитета услуга из домена здравствене заштите.

А шта је са медицинском опремом?

Медицинска опрема је, такође, услов квалитетних услуга. Ми поседујемо два најсавременија апарата за физикалну терапију (један у Футогу, а један на Лиману). Добили смо и три нова ЕКГ апарата. Наравно, због смањених финансијских могућности не можемо добити све што нам је потребно. Али: радимо на томе.

Да ли је особље довољно едуковано у смислу подржавања Вашег концепта побољшања квалитета здравствених услуга?

Све актуелне едукације медицинских сестара и физиотерапеута су подржане. Руководство Установе континуирано тежи бољој едукацији здравствених радника. Циљ мог руковођења је унапређење здравствене заштите ка квалитетнијим услугама. Докторе опште праксе мотивишемо за одлазак на специјализације. Један лекар је већ на специјализацији (психијатрија), а очекујемо и одлазак другог лекара на специјализацију интерне медицине, чиме бисмо затворили круг медицинских услуга које ова Установа пружа. И, наравно, побољшали њихов квалитет. Специјалисти запослени у Установи пружају директне услуге корисницима. Не морају се ангажовати спољни сарадници.

Захвални докторици Тајани Николић на времену које нам је посветила овим текстом подржавамо напоре који воде ка побољшању квалитета услуга из домена здравствене заштите у Геронтолошко центру «Нови Сад».



Нада Периновић, дипломирани социјални радник на Тргу слободе, 1. октобра поводом обележавања Међународног дана старих

ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?



ABRI-MAN uložak prilagođen muškarcima

Pelene koje se izdaju na nalog



021/422-560
47-24-580
Vojvode Bojovića 4
21000 Novi Sad
e-mail: simbex@eunet.rs



BESPLATNI INFO TELEFON
0800 322-560