

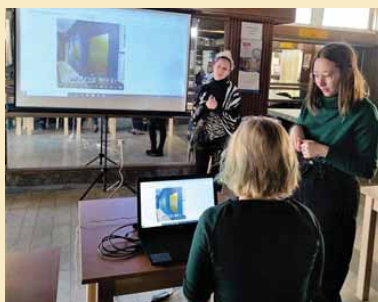


Лист Геронтолошког центра „Нови Сад“
Бесплатан примерак

Излази квартално • Година XVI
Број 38. • јесен/зима 2022/23.



Хор ГЦ „Нови Сад“ наступио
на концерту у Синагоги



Сарадња са
Галеријом Матице српске



Организован излет
у Зобнатицу

САДРЖАЈ

РЕЧ ДИРЕКТОРА	3
РЕЧ УРЕДНИКА	4
АКТУЕЛНОСТИ	
Хор Геронтолошког центра „Нови Сад“ наступио на концерту у Синагоги	5
Корисници установе статирали на снимању филма	5
Одржан филмски фестивал у Дому Ново насеље	6
Сарадња са Галеријом Матице српске	6
Интернационални концерт студената Академије уметности	7
Програм Друштва лекара Војводине	7
Програм деце из ОШ „Соња Маринковић“	8
Новогодишњи програми	8
Обележен Дан Светог Саве	9
Манифестација „Сунчана јесен живота“	9
Бакин колач	10
Прослава стотог рођендана Антоније Пулић	10
Организован излет у Зобнатицу	11
Крос Дома Футог	12
Обука запослених из заштите од пожара	12
ОД ИДЕЈЕ ДО ПРОЈЕКТА	
Завршна конференција регионалног пројекта „И Виртуално је Витално“	13
НАГРАДЕ НА КОЈЕ СМО ПОНОСНИ	
Дом Футог освојио награду на такмичењу Геронтолошког центра „Зрењанин“	14
СЛУЖБЕ	
Служба комерцијале	15
САВЕТ ЛЕКАРА	
др Ивана Бикић- Инфекције мокраћног тракта	16
ИЗ УГЛА ПСИХОЛОГА	
Исидора Петковић- Старење и промене у чулној осетљивости	17
ЛИКОВНА АЗБУКА	
Персида Малуцков- Младен Никшић	20
ПЕСНИЧКИ КУТАК	22
КОРИСНИЧКИ КУТАК	23

„БУДИЛНИК“, интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад“

Издавач: Геронтолошки центар „Нови Сад“, Фрушкогорска 32, 21000 Нови Сад

Телефони: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Факс: +381 21 6 350 782;

веб site: www.gerontns.co.rs e-mail gerontns@neobee.net

За издавача: Ненад Башић, в. д. директор Геронтолошког центра „Нови Сад“

Уредник: Ружица Вукић Рајић, организатор промотивних активности

Сарадници у овом броју: Исидора Петковић,

помоћник директора; Мирослав Бачић, руководилац Службе комерцијале.

Интернет презентација: Немања Ђурић

Графичка припрема: Зоран Рац

Штампа: „САЈНОС“ доо, Нови Сад, sajnosns@gmail.com

Тираж: 500 примерака

CIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98 (497.113 Нови Сад)

БУДИЛНИК : Интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад“ /
уредник Ружица Вукић Рајић – год. 16. бр. 38. (2023.) – Геронтолош-
ки центар „Нови Сад“, 2023. – илустр. 30 cm

Квартално
ISSN 2217-5490
COBISS.SR – ID 263658247



Поштовани корисници,

Желим да вам се представим. Ја сам Ненад Башић, нови вршилац дужности директора Геронтолошког центра „Нови Сад“. У наредном периоду ћу се трудити да вам наша Установа пружи што бољу и квалитетнију услугу, како би ваш боравак овде био што пријатнији и како би на најбољи могући начин одговорили на ваше потребе. Велико ми је задовољство да будем на челу овако велике Установе, која брине о потребама наших најстаријих суграђана.



Радујем се будућој сарадњи!

Ваш в. д. директор,
Ненад Башић,
дипл. економиста



Поштовани читаоци,

Претходан период у нашој установи био је веома занимљив по питању дешавања, која су била намењена управо вама, корисницима наших услуга. Сва значајнија, осим што се чувају у кутку сатканом од сећања, чувају се и на страницама овог часописа. Оне ће и после нас остати да сведоче о богатству духа трећег доба, о способности да се јесен живота обоји у топле летње тонове, о активном животу и у старости за које је потребно само мало воље, мало ведрине духа и љубави. Љубав уме да буде велики покретач свега. Она човека нагони на подвиге за које није ни знао да је способен. Она улепшава све и свему даје прави смисао. Љубав према уметности, на пример, покренуће човека и у позним годинама да се лати четкице и да ствара путем боја, или да оловком изрази најтананије осете, као и да почне да статира у филму, или да пева у хору, па чак и да наступи на концерту у чувеној новосадској Синагоги, или да ствара уникатне радове у радној терапији дома... На све је љубав кадра и зато смо богати када је имамо.



Радујем се када видим овакве пензионере, који ће се препознати у овим редовима. Радујем се вашем занимљивом, активном животу, радујем се сваком новом вашем успеху, жељом за усавршавањем, упорној истрајности и доследности себи. Од таквих попут вас сам научила да никад није касно да се нешто ново почне, да године нису препрека садржајном животу и да треба увек ослушкивати себе и том „себи“ дати прилику да буде оно што јесте, да испуни себи и оствари сваки сан. Уједно, овим желим и да подстакнем све оне несигурне, који се двоуме, који данас хоће, а Сутра их дочека са негодовањем, е, управо такве хоћу да подстакнем да се не предају, да живе, до краја, док време не исцури неповратно.

Ваш уредник,
Ружица Вукић Рајић





Хор Геронтолошког центра „Нови Сад“ наступио на концерту у Синагоги

Чланови хорске секције Дома Лиман и клубова за стара и одрасла лица, коју води организаторка промотивних активности Ружица Вукић Рајић, имали су част да наступе на концерту Хора „Исон“, у новосадској Синагоги. Хор „Исон“ Удружења „Вера Љубав Нада“ је чувени, национални, инклузивно хор деце са сметњама у развоју, који води професор Миша Близанац. Концерт је организован поводом 18. година њиховог постојања.



У току новембра месеца хорска секција свакодневно се састајала и вежбала за наступ. Пробе су одржавали и у Дому Лиман, али и заједно са децом из Хора „Исон“ у Школи „Милан Петровић“. Двадесетог новембра, на Светски дан детета, хорска секција установе имала је част да наступи у Синагоги заједно са многим познатим уметницима попут Тање Бањанин, групе Апсолутно романтично, камерног хора Словака, војвођанских тамбураша и са још многим другим значајним појединцима и група из области културе Града и шире.

На овај начин, чланови хорске секције Геронтолошког центра „Нови Сад“ су својим наступом дали мали, али значајан допринос концерту дивне деце из инклузивног Хора „Исон“.

Корисници установе статирали на снимању филма

У децембру месецу организаторка промотивних активности установе припремила је занимљиву активност члановима Клубова за стара и одрасла лица. Они су имали част да, као статисти, по први пут, учествују на снимању филма „Новајлија“. Радо су се одазвали позиву Културног центра „Ново културно насеље“, са којим Геронтолошки центар „Нови Сад“ негује лепу сарадњу, већ, неколико месеци уназад. Велики ентузијазам, воља и жеља за богатим и испуњеним животом у трећем добу чини да пензионери учествују у свим понуђеним активностима. Захваљујући томе, помогли су реализацију дипломског рада студенткиње новосадске Академије уметности.



Одржан филмски фестивал у Дому Ново насеље

Геронтолошки центар „Нови Сад“ прошле године, у децембру месецу био је домаћин филмског фестивала, под називом „2114 Филм фест“. Ово је било девето издање фестивала, који је добро познат грађанима Новог насеља, али се по први пут одржавао у просторији Дома Ново насеље. Фестивал је организован у сарадњи са Културним центром „Ново културно насеље“. Филмске пројекције су се пуштале два дана, у Клубу „Ново насеље“ и сви заинтересовани грађани били су добродошли. Такође, и корисници домске и клупске услуге имали су прилику да уживају у најновијим филмским пројекцијама наших признатих уметника попут Жарка Лаушевића, који се, овај пут опробао и у улози режисера. На овај начин међугенерациски су повезани људи у локалној заједници са корисницима дома што је довело до лепе и обострано значајне сарадње.



Сарадња са Галеријом Матице српске



У новембру месецу започета је сарадња са Галеријом Матице српске, која је донела велику бенефит корисницима домске услуге. Организаторка промотивних активности установе успоставила је сарадњу са музејским едукаторима, који су изашли у сусрет тешко покретним корисницима Геронтолошког центра „Нови Сад“, који због свог здравственог стања нису у могућности да посете музеје и изложбе. Галерија Матице српске је, у оквиру програма „Урош Предић за све“, осмислила програм за особе трећег доба под називом „Предић у коферу“. Програм је подразумевао виртуални обилазак изложбе, под називом: «Урош Предић. Живот посвећен лепоти и уметности». Кориснике су, кроз изложбу слика нашег најистакнутијег сликара, водили музејски кустоси и музејски едукатори. Пензионери из домова су се, на овај начин, упознали са стваралаштвом сликара Уроша Предића. Прва виртуална тура организована је у Дому Футог, а потом су кустоси посетили и Дом Лиман и Дом Ново насеље. Пошто је овај вид сарадње наишао на позитиван одјек код корисника установе, договорено је да ће се и у будућем периоду одржавати сличне виртуалне изложбе и предавања.



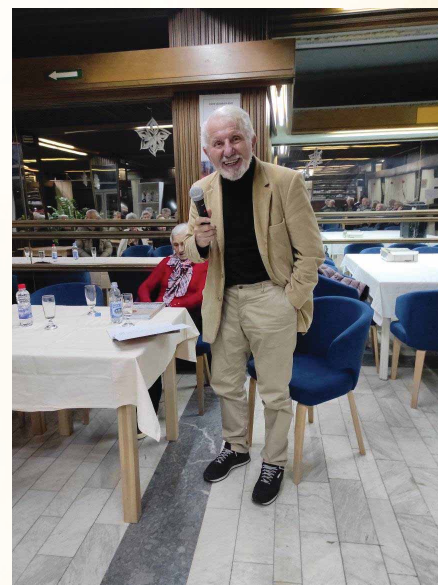


Интернационални концерт студената Академије уметности

Дом Ново насеље посетили су студенти са Академије уметности из Београда, Крагујевца и Новог Сада праћени менторима из Белгије и Холандије. Овај необичан ансамбл састављен од студената из разних делова наше земље припремио је квалитетан, једночасовни концерт пензионерима из дома. Репертоар је био разноврстан и прилагођен музичком укусу корисника. Они су, захваљујући труду, таленту и вољи студената имали јединствену прилику да уживају и у класичној и у филмској музици, док су староградске, народне песме заједно и певали.

Програм Друштва лекара Војводине

Годинама уназад Геронтолошки центар „Нови Сад“ има ту част да у домским објектима угости лекаре, чланове секције за уметност, културу и хуманост Друштва лекара Војводине. Поред тога што раде врло одговоран посао и признати су у својој бранши, ови лекари пронађу слободно време да се и баве уметношћу, као хобијем. Међу њима има стоматолога, хирурга, дерматолога, имунолога, епидемиолога, а спаја их љубав према уметности и хуманости. Поред љубави, ту је исказан и неоспоран таленат, па једни пишу поезију, други прозу, трећи афоризме, четврти су веома успешни вајари, док поједине красе врхунске гласовне могућности. Секцију води прим. др Владимир Јокановић, који поред тога што је стоматолог, врло је успешан и у вајању. Шеснаестог децембра, у Дому Лиман одржан је њихов једночасовни културно-уметнички програм. Они су својим уметничким талентом обрадовали пензионере из Дома Лиман припремивши им садржајан програм састављен од музике, песме, стихова и афоризама. Програм је увељичао Мирољуб Мића Јанковић, некадашњи шеф Народног ансамбла Радио- телевизије Војводине.



Програм деце из ОШ „Соња Маринковић“

Ђаци Основне школе «Соња Маринковић» приредили су диван, несвакидашњи програм пензионерима у Дому Лиман. У пратњи педагога школе Татјане Сурдучки, својих учитељица и професорице енглеског језика певали су и рецитовали и на српском и на мађарском језику, а потом су извели и музичке нумере на виолини, труби и гитари. Богат и занимљив програм завршили су квизом знања, у ком су учествовали и корисници дома заједно са децом. Ово им је и била прилика да покажу деци своје знање о историји и значајним чињеницама о Новом Саду. Повод доласка је била прослава 78. година од ослобођења Града Новог Сада у Другом светском рату.



Новогодишњи програми

У сва три дома Геронтолошког центра „Нови Сад“ организовани су занимљиви и весели новогодишњи програми за кориснике домова. Сваки дом имао је различит програм прављен по узору на потребе и жеље корисника. Програме су осмислили и реализовали радни терапеути и инструктори домова заједно са организаторком промотивних активности установе. У реализацији програма Дома Футог и Ново насеље учествовали су и психолози, социјални радници и руководиоци радне јединице.



Дом Лиман је и ове године организовао новогодишњу томболу. Након доделе поклона, који су извукли најсрећнији пензионери, уследило је дружење уз музику, песму и коло. Тридесет и првог децембра, у овом дому организован је и дневни дочек Нове године, које је и пропратила Радио телевизија Војводине.



Дом Ново насеље обрадовао је своје кориснике гостима изненађења.



Деца из Вртића „Школигрица“ посетила су баке и деке у дому доневши им новогодишње честитке и поклоне, а хорска секција дома узвратила им је пажњу песмом. Након програмског дела уследило је дружење уз музику.

У Дому Футог организовано је караоке дружење у ком су заједно учествовали и корисници дома и запослени у њему. Весели осмеси сведочили су о доброј атмосфери и квалитетном проведеном слободном времену.



Обележен Дан Светог Саве

У Дому Ново насеље организован је културно-уметнички програм поводом Дана Светог Саве. Свечаност је започета Светосавском химном, коју су певали заједно, по први пут, и корисници дома и запослени радници. Неговање међугенерациске солидарности показало се да је од великог значаја како за старију, тако и за млађу генерацију. Свака генерација има нешто вредно да понуди друштву, а посебно је од значаја богато искуство старијих особа.

Програм су употпунила и увеличала деца из ШОСО « Милан Петровић ». Они су, уз помоћ и подршку својих професора историје, српске књижевности и музичког припремили диван рецитал праћен музиком и певачким деоницама. Такође, гости у програму били су и песници из клубова за стара и одрасла лица Душица Кнежевић и Маринко Чавар.



Манифестација „Сунчана јесен живота“

Традиционална октобарска Манифестација „Сунчана јесен живота“ организована је и прошле године под покровитељством градске Управе за социјалну и дечију заштиту. Ова манифестација се организује поводом Светског дана старијих особа, а у нашој установи обележава се током читавог месеца. Свечаност отварања пратила је и ликовна колонија, у којој су учествовали и академски сликари, пензионери, запослени радници и деца. У програму отварања учествовали су чланови хорске секције Дома Лиман праћени финим нотама тамбурице. Ово је, уједно, био и њихов први јавни наступ. Након отварања почеле су бројне културно-забавне, спортске и здравствено-превентивне активности у клубовима, домовима и у Прихватилишту за стара и одрасла лица. У тим активностима промовисало се здраво старење, а корисници услуга имали су прилику да покажу како се пуним и квалитетним животом може живети и у трећем добу. На затварању манифестације пензионерима, који су се такмичили и својим учешћем допринели развоју и реализацији манифестације додељени су пехари и признања.





Бакин колач

Традиционална активност клубова за стара и одрасла лица, под називом „Бакин колач“, већ, тридесет година се одржава у Клубу „Ново насеље“ и негује љубав и заједништво, кроз промовисање и дегустацију слаткиша, које чланице клубова спремају за децу без родитељског старања. Ова активност спаја најмлађе суграђане из Дечијег села „Др Милорад Павловић“ и најстарије из свих 19. клубова, то јест, оне који тек треба да упове у овај свет и оне који им својим искуствима могу помоћи да што боље разумеју тај свет. Бакин колач, синоним је не само за слаткиш, којима су нас наше баке частиле, већ и за љубав, топлину, сигурност. После културно-забавног програма који су извела деца, сви заједно су уживали у музици и, наравно, малишани у слаткишима.

Прослава стотог рођендана Антоније Пулић

Стоти рођендан Антоније Пулић, чланице Клуба „23. октобар“, прослављен је заједно са клупским пријатељима. Прославу изненађења, у којој су учествовали њени пријатељи из клуба и чланови литерарне секције клубова, организовали су запослени у Радној јединици Клубови за одрасла и стара лица. Рођенданско славље протекло је у клубу, уз тарту, шампањац и музику. Бака Антонија је објавила рат годинама, па је и у стотој години витална и самостална. Једино су ноге почеле мало да је издају. Сама пере веш, пегла, кува, а не запоставља ни физички изглед, те редовно иде код фризера. О клубу, у којем је провела године у лепом дружењу, говори следеће: „ Док сам могла да ходам, била сам сталан гост понедељком, када сам се налазила са пријатељицама. Тада смо играле домине, дружиле се и забављале. Ово је први клуб за старија лица, који су основали мој муж и његов пријатељ, а ја сам учествовала у његовом уређивању, те га сматрам мојим другим домом.“ Уз сузе радоснице, Антонија је новинарима испричала тајну своје дуговечности, а то је дружење са пријатељима у клубу. Долазила је у клуб кад год јој је било тешко, јер ту је увек знала да одагна тугу.





Организован излет у Зобнатицу

Први пут, након завршене Манифестације „Сунчана јесен живота“ корисници домске услуге, имали су прилику да оду на заједнички једнодневни излет у организацији установе. У пратњи запослених радника, организаторке промотивних активности, радних терапеута, инструктора и медицинских радника корисници су посетили најстарију ергелу у Србији, Ергелу Зобнатица, која је основана 1779. године. Она се налази у оквиру пољопривредно-туристичког комплекса Зобнатица, близу Бачке Тополе. У Зобнатици су обишли Музеј коњарства, који чува бројне освојене трофеје шампионских грла, као и ергелу коња, а уживали су и у војњи кочијама и у шетњи по прелепој природи обојеној јесењим бојама. Пријатно дружење завршили су у башти ресторана.



Крос Дома Футог

Запослени радници у Дому Футог, на челу са радним терапеутом и инструктором свакодневно осмишљавају нове активности за кориснике дома, како би им дан био што садржајнији и богатији. Једна од активности, које кориснике посебно радује је такмичење у кросу. Крос је намењен пензионерима из сва три дома, те се они, на овај начин, не само такмиче, већ и друже. У трци нису запостављени ни полузависни корисници, који захваљујући запосленим радницима једнако учествују у натецању. За њих је организована трка корисника са ортопедским помагалима. Весело дружење завршило се такмичењем запослених радника у натецању конопца, након чега су најбољима додељене медаље.



Обука запослених из заштите од пожара

У сва три дома Геронтолошког центра „Нови Сад“ одржана је обука за запослене раднике из области заштите од пожара. Периодична обука са провером знања врши се једном у три године, а води је руководилац службе Безбедност и здравље на раду, заштите од пожара и ванредних ситуација Данило Вукић, инжењер специјалиста заштите на раду. Он осмишљава и држи стручна предавања за све запослене у установи, након чега следи повера знања у виду теста. Такође, и проверу знања врши Данило Вукић, руководилац службе. Обука се држи и свим новим запосленим радницима одмах по ступању у рад. На овај начин запослени су обучени да се придржавају датих упутстава, мера заштите од пожара, као и да, у случају пожара, адекватно реагују и приступе гашењу пожара.





Завршна конференција регионалног пројекта „И Виртуално је Витално“

Од 12. до 15. децембра, у Сарајеву је одржана регионална завршна конференција пројекта „Одрживо јачање локалних здравствених система на западном Балкану: Побољшање здравља старијих особа погођених пандемијом Ковид-19 и пренос знања мобилне неге и подршке из Аустрије у регион западног Балкана“. У оквиру четвородневне конференције изложена је реализација пројектних активности, а разматрала се и идеја за писање новог пројекта. На конференцији је излагала и тадашња директорица Геронтолошког центра „Нови Сад“ Славица Шкрбић на тему: „Институционална подршка за унапређење квалитета живота старијих“ и руководилац РЈ Клубови за стара и одрасла лица Тоња Мирковић. Руководилац клубова је учествовала у првој панел расправи са темом: „Виртуална регионална мрежа - онлајн подршка у социјализацији и смањењу усамљености старијих особа“.



**Дом Футог
освојио награду
на такмичењу
Геронтолошког центра
„Зрењанин“**

Геронтолошки центар „Нови Сад“ учествовао је у традиционалној Манифестацији „Најлепше украшена новогодишња јелка“, коју организује Геронтолошки центар „Зрењанин“. Овог пута такмичило се девет установа социјалне заштите у изради новогодишњих украса за јелку, где је избор материјала и техника био слободан. Нашу установу представљао је Дом Футог, који је освојио диплому за јелку са најлепшим зимским патуљцима.



Служба комерцијале

Служба комерцијале у Геронтолошком центру „Нови Сад“ представља службу чији је делокруг сви послови везани за планирање и законито спровођење јавних набавки, праћење њихове реализације, послови складиштења и транспорта, као и вођење свих евиденција за установу као целину и за сваки дом посебно. Прва карика у ланцу комерцијале је набавка робе и услуга, које су потребне установи како би могла да нормално обавља своје пословање. Набавка обухвата активности, које се састоје од тендера, прикупљања понуда и преговарања око услова.

Руководилац послова транспорта и логистике је дипломирани економиста Мирослав Бачић. Он организује, координира и прати извршење послова логистике у Служби комерцијале и у целој установи. Такође, израђује Планове рада, распоређивање послова, као и праћење и оцењивање рада запослених. Руководилац прати реализацију уговора, примењује прописе из области набавке, транспорта и складиштења, усклађује требовања радних јединица и служби, учествује у изради годишњег плана набавки, одговоран је за спровођење хигијенско-техничке заштите робе и магацинског простора.

Службеник за јавне набавке је правница Гроздана Карановић, која обавља све послове који су за службеника за јавне набавке утврђени законом о јавним набавкама и осталим подзаконским прописима којима се регулише та област. Припрема годишњи план јавних набавки, контролише податке неопходне за њихово спровођење, проучава тржиште, контролише акте донете у поступцима јавних набавки, члан је комисије јавних набавки, припрема уговоре, води евиденције у складу са прописима, контролише исправност у поступцима јавних набавки.

Референт за јавне набавке Зоран Вујиновић учествује у спровођењу набавки ситног инвентара, контролише исправност и води евиденцију по окончању јавних набавки.

Економа у служби има два, а то су Бојана Санковић и Немања Лукавац, који примају, издају и наручују робу. Воде прописану документацију за правилно магацинско пословање, сравњују промет, евидентирају захтеве за набавку робе или услуга.

Једна од веома важних активности, која спада под набавку је класификовање и складиштење робе и управљање залихама. Овим послом баве се магационери, којих у Геронтолошком центру „Нови Сад“ има укупно два. Радомир Стојановић и Младен Милић примају и распоређују робу у магацин, па је, потом, односе даље где је потребно, у домове, клубове, Прихватилиште, Свратиште и Дневни боравак. Израђују калкулације и врше сравњивање стања магацина са књиговодственом аналитиком, а и контролишу исправност примљених намирница.

Поред магационера, у овој служби свакодневно раде и два манипуланта Радован Зељковић и Душан Николетић, који обављају физичке послове истовар и утовар робе, као и пренос робе. Дистрибуирају службену пошту и доносе штампу.

Возачи возила „Б“ категорије су Горан Савић, Марко Митровић и Младен Јеличић. Они врше превоз корисника, робе и лица по налогу непосредног руководиоца. Воде евиденцију о употреби моторног возила, припремају путни налог за коришћење возила, одржавају возни парк и контролишу исправност возила.



Аутор текста: др Ивана Бикић

Инфекције мокраћног тракта



Мокраћни, или уринарни тракт сачињавају бубрези, мокраћоводи, мокраћна бешика и уретра. Овај систем производи мокраћу којом се избацују штетни производи метаболизма и одржава се равнотежа течности у организму.

Када микроорганизми из дебелог црева доспеју у уретру (канал кроз који се из мокраћне бешике мокраћа избацује ван) настаје уринарна инфекција. Уринарне инфекције су чешће код жена, код особа старије животне доби, особа које болују од шећерне болести, мушкараца који имају увећану простату, бубрежних болесника (камен у бубрегу), трудница. Најчешће долази до инфекције доњег дела уринарног тракта односно до инфекције мокраћне бешике која се још назива и циститис. У 80 % случајева узрочник је бактерија Ешерихија коли, која се, иначе, нормално налази у цревима човека. Узрочници могу бити и друге цревне бактерије, вируси, или гљивице.

Симптоми уринарних инфекција су учестало мокрење, учестали нагон за мокрење са малом количином измокреног урина, пецкање, или бол приликом мокрења, осећај недовољног измокравања, ређе бол у доњем делу стомака, или у крстима. Често су уринарне инфекције праћене повишеном телесном температуром, језом и дрхтавицом. Урин може да промени боју у розе или црвену, може добити замућен изглед и бити непријатног мириса.

Свака инфекције доњег дела уринарног тракта, ако се не лечи, или се неправилно лечи, може се проширити на бубреге. Инфекција бубрега је озбиљно обољење, које може довести до њиховог оштећења и трајних последица. Уколико сумњате да имате уринарну инфекцију посетите свог лекара, који ће најпре затражити анализу узорка првог јутарњег урина како би потврдио дијагнозу и преписаће вам лек. Уринарне инфекције се лече антибиотицима у трајању од 7 до 10 дана, али се побољшање осећа већ други, или трећи дан третмана антибиотицима. Веома је важно антибиотике пити онолико дана колико вам је ваш лекар преписао, чак иако осетите побољшање и престанак симптома пре завршетка третмана. Лечење уринарних инфекција мора обавезно да укључи интензивно "пропирање" мокраћног тракта узимањем веће количине течности у облику урочајева и благо минералне воде. Чајеви који су веома делотворни и помажу у лечењу уринарних инфекција су увин чај, у чији састав улази више лековитог биља, као и чај од листа бруснице. Увин чај се узима краткотрајно, док траје и третман антибиотицима, јер његова дуготрајна примена нема терапеутски ефекат и може довести до нежељених дејстава.

Како спречити настанак уринарних инфекција?

Одговор је једноставан – узимањем довољне количине течности и током зимских и током летњих месеци, отприлике 2 литре течности дневно. Такође, важно је придржавати се добре хигијене.



Старење и промене у чулној осетљивости

Приредила: Исидора Петковић, психолог
помоћник директора за социјални рад

Начине на који нам наша чула (вид, слух, укус, мирис и додир) дају информације о спољашњој средини се мењају како старимо. Промене у чулној осетљивости имају велик удео у стилу и квалитету живота појединца. Разумевањем и познавањем промена у чулној осетљивости можемо допринети бољем функционисању старије особе тако што ћемо прилагодити окружење, стил понашања или покушати циљаним вежбама, одржати виши ниво чулне осетљивости и тиме смањити нежељене ефекте.



Вид

10 % особа старости између 65 и 75 година, 16% особа старости од 75 до 84 и 27% особа преко 85 година имају проблеме са видом који значајно утичу на њихове способности свакодневног функционисања. Проблеми са видом код старијих особа могу довести до повећаног ризика од пада, смањене покретљивости, избегавања излажења ван дома, лошије оријентације и застрашујућих визуелних сензација које могу личити на халуцинације.

Нормалне промене чула вида које су повезане са старењем су:

- Смањена способност изоштравања вида - најчешћи проблем је тешкоћа фокусирања очију на објекте изблиза. Ово стање се назива презбиопија.
- Тешкоће у фокусирању објеката на различитим удаљеностима.
- Тешкоће разликовања одређених боја - како старимо теже је разликовати плаво од зеленог него црвено од жутог. Коришћење топлих контрастних боја (жуте, наранџасте и црвене) у вашем дому може побољшати вашу способност да видите. Ноћно светло црвеног одсјаја у замраченим просторијама, као што су ходник или купатило, може побољшати видљивост боље него коришћење обичног ноћног светла.
- Смањена способност функционисања у простору са мање светла и тешкоће у привикавању очију на мрак.
- Тешкоће у прилагођавању на одсјај - блесак - са годинама смо мање способни да толеришемо одсјај. На пример, одсјај са сјајног пода у просторији обасјаној сунцем може отежати кретање у затвореном простору.
- Слабљење периферног вида - смањен периферни вид (бочни вид) је чест код старијих људи. Ово може ограничити активност старије особе и способност интеракције са другима (отежана комуникација са људима који седе поред, са стране, проблеми у вожњи, ослабљени очни мишићи могу вас спречити да померате очи у свим правцима, тешкоће у гледању на горе).
- Област у којој се објекти могу видети (визуелно поље) се смањује.
- Суво око - старењем се у оку производи мање суза, што доводи до сувих очију које могу изазвати осећај непријатности. Када се суве очи не лече, може доћи до инфекције, упале и ожиљака на рожњачи. Суве очи се могу ублажити употребом капи за очи или вештачким сузама.



Препоруке за очување чула вида: шетање и гледање у даљину (континуирано најкраће 2 минута уз трептање), решавање осмосмерки, прецртавање цртежа, прилагођене вежбе за очне мишиће, вежбе фокусирања и вежбе трептања, избегавати превише екранског осветљења и плаве светлости (дисплеји, тв екрани, лап топ, телефон, лед расвета). Када се налазимо испред екрана, због усредређености на визуелни садржај, потребно је чешће трептати, пошто се у току трептања влаже очи.

Слух

Слух је социјално чуло и зато је његов губитак можда и најозбиљније сензорно оштећење. Он доводи до повлачења, изолације и депресије. Неспоразуми у комуникацији изазвани оштећењима слуха доводе до сумњичавости, несугласица и отуђења од породице и пријатеља и утиска да је особа когнитивно оштећена, тврдоглава.

На 1000 особа у 20 - тим годинама њих 10 има неке тешкоће са слухом, тај број се повећава на 75 до 60 - те године, да би након 60 - те год. тешкоће имала $\frac{1}{4}$ особа. Сматра се да након 80 - те год. 30-50% старијих има тешкоће са слухом.

Врсте губитка слуха:

- Презбиакузија (старачка наглувост) - наглувост настаје постепено, неприметно. Она је симетрична и праћена је зујањем у ушима. Слух је најпре оштећен у високим тоновима, (сугласници, говор деце, звоно, телефон и сл), а касније су захваћене и ниске фреквенције (самогласници) – што доводи до тешкоћа у дискриминацији између речи.
- Кондуктивни (проводљиви) губитак слуха – звучни таласи се не преносе на унутрашње уво. Узрок може бити опструкција у спољашњем уху – акумулација церумена (ушни восак старењем постаје сувљи и тежи и склонији смо стварању чепова), или блокада услед отока или гноја. Као резултат тога сопствени глас особи може звучати јачи (па говоре тише, чују стално мумлање, зујање и сл.
- Сензонеурални - звучни таласи стижу у унутрашње уво али се не преносе правилно до мозга услед оштећења кранијалних нерава инфекцијом, траумама, туморима,....

Препоруке за очување чула слуха: слушање музике различитих жанрова, покушати разазнати звукове различитих инструмената, проводити неко време у тишини, како би се избегла претерана стимулација, зажмурити и препознавати звукове из окружења, избегавати дуго излагање буци.

Мирис и укус

Старење утиче више на чуло мириса него на чуло укуса. Оно може да почне да слаби од касних 30 – тих или почетка 40-тих. 60% особа од 70 год. показује нека оштећења а них 25 % није у стању да идентификује мирисе. 80% испитаника старијих од 80 год. је имало оштећење а 50% је имало потпуни губитак чулне осетљивости.

Чуло укуса постепено опада током времена, посебно након 70. године. Овај феномен се назива пресбиозмија и не може се спречити. Обично се густативне квржице замењују сваке недеље или две, али после 50 године ове ћелије почињу да губе осетљивост и способност регенерације.

Разликујемо 5 укуса који су груписани на нашем језику преко густативних квржица: слано слатко, кисело, горко и умами. Умами је укусна сензација коју је открио јапански научник почетком двадесетог века. Конкретно, то је укус глутамата, градивног блока протеина који се



налази у храни попут пилећег бујона, куваног меса и неких сирева. Умама је такође укус повезан са МСГ (мононатријум глутаматом), додатком који се често користи у храни као појачивач укуса. Љуто се не сврстава у укусе јер осећај љутог региструју рецептори за бол, а не рецептори за укус.

Осећај мириса је одговоран и за сензацију укуса – чак 2/3 наших сензација укуса зависе од наше могућности мириса. Многи људи су изненађени када сазнају да укусе препознајемо углавном преко нашег чула мириса. На пример, ако држите нос зачепљен док једете комад чоколаде, осетићете њену слаткоћу или горчину, али нећете моћи да идентификујете укус чоколаде.

Иако се чула попут слуха или вида могу чинити важнијима за квалитет живота, чуло мириса такође игра кључну улогу. Мирис нам даје увид у карактеристике нашег окружења које иначе не би биле очигледне користећи наша друга чула. Јак осећај мириса нас чува на неколико начина. На пример, храна која изгледа свеже може бити покварена. Смањен или изобличен осећај мириса (који такође може утицати на укус) може спречити старијег да утврди да је нешто нејестиво. Специфични мириси нас такође могу упозорити на опасност, као што је присуство дим, паљевине или присуство јаких хемикалија или цурење гаса. Многи старији нису ни свесни промена у свом чулу мириса јер се оне дешавају полако током времена.

Препоруке за очување чула укуса и мириса: практиковати вежбе за очување чула мириса, многе од њих се могу наћи и на интернету (<https://abscent.org/learn-us/smell-training/how-smell-train>), водити рачуна о хигијени уста и наслагама на језику, пити довољно течности, током дана да би одржали влажност усне дупље.

Додир и бол

Осећај додир нас упозорава на бол, температуру, притисак, вибрацију и положај тела и опасност од оштрих, или врућих предмета. Способност детекције болова се смањује са годинама а повећава се праг бола. Старији људи теже перципирају унутрашњи бол, или повишену телесну температуру.

Како старимо, наша кожа постаје тања и мање еластична. Ово је један од фактора који смањује нашу осетљивост на бол, температуру и вибрације. Лоша циркулација и неки лекови такође могу негативно утицати на наш осећај додир, као и хроничне болести – дијабетес, паркинсинизам, артритис... Зато је потребно пазити да се избегну повреде као што су опекотине или посекотине, које можда нећемо приметити тако брзо као што смо то чинили када смо били млађи.

Занимљиво је да наша способност да разликујемо грубе и глатке површине не опада са годинама, као ни способност да препознајемо предмете додиром. Истраживачи су открили да додир других особа смањује ниво кортизола ослобађањем окситоцина („хормона мажења“) који снижава крвни притисак и смањује број откуцаја срца.

Наша чула представљају наш прозор у свет. Без њих не би могли да схватимо окружење у којем живимо, да ступамо у интеракције са другим људима, осетимо емоције на прави начин, предосетимо опасност, али и уживамо. Зато је важно да освестимо колико су она важна и да их чувамо и негујемо.



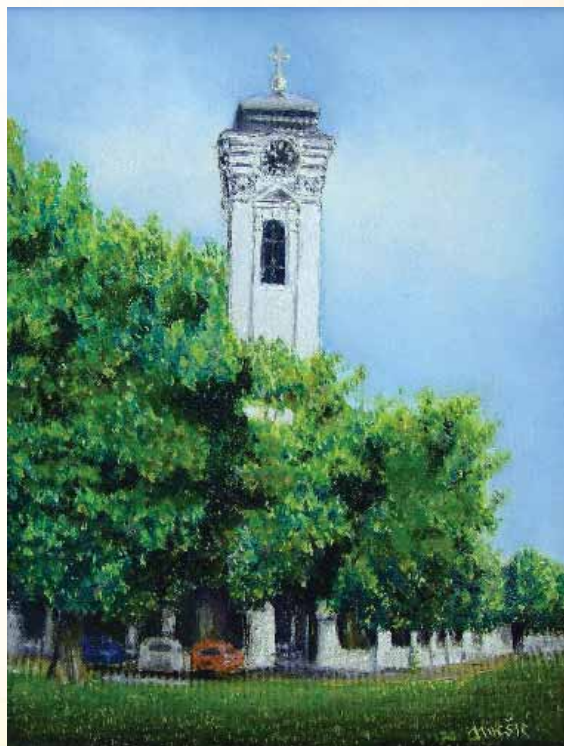
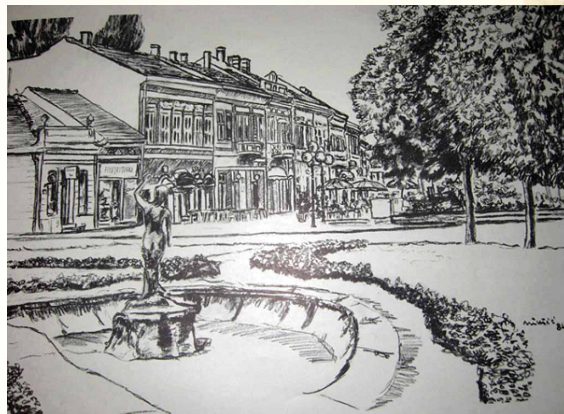
Пише: ПЕРСИДА МАЛУЦКОВ- ликовни педагог у пензији, предавач у школици сликања клубова за стара и одрасла лица

МЛАДЕН НИКШИЋ (1929.-2022.)

Младен Никшић, новосадски песник и сликар, рођен је 1929. године у Негославцима, у Хрватској. Од 1945. године живео је и стварао у Новом Саду и постао легенда културног миљеа Новог Сада. Убрзо је заволео овај град, који је опевао у стиховима и осликао на сликама. Сачувано је пуно његових цртежа, који приказују стари део Новог Сада.

Лепоту Новог Сада приказао је и на самосталној изложби, у јануару 1973. године. Били су то цртежи, који су пленили једноставношћу, прецизношћу и лепотом. Прецизношћу грађевинског техничара, што је и био по професији, сачувао је, као у огледалу, архитектуру града. То је био најлепши поклон, који је један град могао да добије. На овај начин, кроз уметност, Младен Никшић је оставио топао траг о Новом Саду, који ће време тешко избрисати. Имао је, потом више самосталних, али и заједничких изложби са Удружењем ликовних уметника „ЛИКУМ“, чији је и председник био једно време. За своје слике добијао је и награде. Његова највећа заслуга, по којој ће и бити упамћен је та што је у својим графикама и акварелима оживео и сачувао Нови Сад каквог више нема. У том једноставном приказу света око себе је и његова уметничка величина. Знао је да у слици вешто употреби снагу линије, не превише, не мало, сасвим довољно да искаже сву лепоту.





ЗУЗАНА КАРЛЕЧИК

Чланица литерарне секције клубова, некадашња председница литерарне секције Удружења пензионера Града Новог Сада и литерарне секције КУД-а пензионера «Исидор Бајић». Такође, успешан је драмски писац комедија, које су се изводиле у позориштима, попут Српског народног позоришта. 2022. године издала је своју прву збирку поезије, под називом «Помешана осећања». За себе каже следеће: « Без обзира на то што сам по професији економиста, лирска поезија ми је прирасла за срце и од ње се никада нисам одвајала. Топле речи, пуне љубави и емоција доживљавам као властити живот.»

УПОЗНАЈ ЖИВОТ

Људски живот се мења.
Младост у неповрат оде.
Ипак, сваки период у животу
Пружа радост, наду и лепоту.

Окрени се око себе,
сазнаћеш да ниси сам.
Рађање сунца и звездана ноћ
животу дају наду, а души моћ.

Буди према животу фер,
Ниси узалуд постао пензионер.
Немој очајавати ако те боле крста
или можда палац и из њега два прста.

Уживај у животу, нек те не мори туга.
Зар има лепших боја
од плаво-жутих пруга
када се, после кише, уз сунце
Појави дуга?

Птичији цвркулт дозива росно јутро.
Подари птици мрвица мало.
Песмом ће ти рећи хвала
Што си и за птиће мрвице дала.

Слушај кишне капи што ти прозор квасе
као серенаду свирца танких жица.
Оживи сећања благом летњом кишом,
сећања чувана из младости, кришом.

Чувај у сећању драга, блиска бића
што с тугом судбина однесе зла.
Пожели им мира и запали свећу
уз бела цвета два.

ЗНАТИЖЕЉКА

Ту на спрату живи жена,
удовица сасвим сама,
ал' понекад друштво има,
те се о њој ствара фама.

Јеси л' чула комшанице
шта се јуче код нас збило?
Непознати је мушкарац
удовицу посетио.

Кроз шпијунку будно гледам,
не пропустим ни миг један.
Јасно видим са мог спрата
отвара му своја врата.

Комшаница зачуђено:
Отвара му своја врата?
Можда жена има брата,
те је, ето, драгом брату
отворила своја врата.

Драга моја комшанице,
немој да јој штитиш лице!
И нас две смо удовице,
ал' поштене, као чедне госпођице.





ВЕСЕЛИН ЛУНГУЛОВ
корисник Дома Ново насеље

Јако сам задовољан услугом у дому, овде све волим. Преко дана помажем другим пензионерима у дому, свима којима је потребна помоћ, дружим се по мало и певам у хору. Једино мислим да би храна могла мало да се побољша. Волим весеље, дружења уз музику и могло би да их буде још више. Допадају ми се излети и волео бих да се организује шетња до града и обилазак манастира.



НАТАЛИЈА КАРАБА
корисница Дома Футог

Одлично ми је у дому. Немам ни где, а овде ми је одлично, дружим се. Радим у креативној радионици кад ме позове Нада, чистим двориште кад треба, кувам кафу пријатељима из дома, помажем оперисаној пријатељици... Учествујем и у домским спортским такмичењима, па бацам пикадо и алке. Освојила сам треће место на последњем такмичењу. Овде ми је лепо и живим као код куће.



МИЛИЦА КЛАШЊА
корисница Дома Лиман

Четири године сам у дому и веома сам задовољна за посленима у њему. Немам никакве примедбе. Лепо ми је, дружимо се. Имамо овде разне секције, као што је хор. Често нам доводе и занимљиве, разне госте, који праве концерте за нас у дому. Имамо и психолошке радионице на којима можемо да кажемо нешто о себи, па нас психолози саслушају и посаветују. Све у суперлативу могу да говорим о Геронтолошком центру „Нови Сад“ и ако тако наставим да вас хвалим биће овде навала на дом.



