

OSTVARIMO POTENCIJALE KNJIŽNICA

5. stručni skup u Karlovcu
*Treća životna dob – kako
održati kvalitetu života*



Ostvarimo potencijale knjižnica

e-zbornik

5. stručni skup u Karlovcu

*Treća životna dob – kako
održati kvalitetu života*

Uredila:

Anita Malkoč Bišćan

Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac
Karlovac, 2023.

Elektroničko izdanje

Nakladnik

GRADSKA KNJIŽNICA „IVAN GORAN KOVAČIĆ“ KARLOVAC

Karlovac, Ljudevita Šestića 1

Za nakladnika

Kristina Čunović

Glavna urednica

Anita Malkoč Bišćan

Grafički urednik

Miroslav Katić

Uredništvo

Bojana Knežević, Anita Malkoč Bišćan, Miroslav Katić, Vedrana Kovač Vrana, Martina Barišić

Koprenica, Dunja Marija Gabriel, Željka Miščin, Kristina Čunović, Anita Brozović Šolaić

Recenzenti

Jasmina Sočo, Vlasta Šolc, Maela Rakočević Uvodić, Maja Pranić

Lektura i korektura

Vedrana Kovač Vrana

Martina Barišić Koprenica

ISBN 978-953-7852-36-8

Godina postavljanja publikacije na mrežu: 2023.

Zbornik izlazi jednom godišnje.

SADRŽAJ

UVOD	1
Vedrana Masten Oštećenje sluha i treća životna dob – kako održati kvalitetu života.....	2
Tea Požega Afazija: jezični misterij prisutan u različitim bolestima.....	10
Jasminka Despot Lučanin Psihologija starenja	18
Štefica Ljubić Mlinac, Ana Pehlić Usluge Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun	23
Anja Rebolj Narodna knjižnica po mjeri osoba treće životne dobi	30
Maja Lesinger Netrivijalna <i>trivia</i> : liga izvanrednih kvizaša iz redova seniora u KIČ Prelog	38
Marija Juranko Ladavac, Jasminka Kurt, Ira Tuzlančić Projekt <i>65 plus</i> kod nas doma	44
Danijela Čavlović, Marina Kundić, Aleksandra Mikić-Grginčić „Zavičajna ćaskanja“ – primjer dobre prakse	52
Romeo Štokić, Martina Barišić Koprenica, Anita Malkoč Bišćan Klub umirovljenika Karlovac u lokalnoj zajednici	57

Ostvarimo potencijale knjižnica

Treća životna dob: kako održati kvalitetu života

Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac

četvrtak, 25. svibnja 2023.

Zbornik radova pod nazivom „Ostvarimo potencijale knjižnica“ treći put okuplja radove sa istoimenog stručnog skupa, održanog 25. svibnja 2023. godine u Gradskoj knjižnici „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac.

Skup je realiziran pod pokroviteljstvom Ministarstva kulture i medija RH, Gradske knjižnice „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac i Nacionalne kampanje za osobe s teškoćama čitanja i disleksijom „I ja želim čitati!“ koju provodi Hrvatsko knjižničarsko društvo s partnerima. Organizatori skupa su Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac i Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG Karlovac. Cilj stručnog skupa poticanje je multidisciplinarnе suradnje u provedbi programa, prihvaćanje različitosti te povezivanje i uključivanje osoba treće životne dobi u zajednicu.

Republika Hrvatska jedna je od mnogih zemalja Europe koja se suočava s demografskim starenjem stanovništva. Sve veći broj osoba treće životne dobi donosi i određene promjene u društvu. Nedopustivo je da osobe treće životne dobi promatramo kao stare, nemoćne i nesposobne za stjecanje novih znanja, osobito u današnje vrijeme u *online* okruženju, kada svijet prate stalne tehnološke i društvene promjene. Razvojem novih tehnologija stvara se i potreba za cjeloživotnim učenjem u svrhu poboljšanja kvalitete življenja.

Detektirajući stvarnu potrebu za obrazovanjem starijih osoba, narodne knjižnice provode ciljne programe namijenjene društvenoj integraciji osoba treće životne dobi i njihovom aktivnom uključivanju u kulturna i društvena zbivanja, pri čemu se starijim osobama prilazi kao ravnopravnim partnerima u ostvarivanju kulturnih, obrazovnih, kreativnih i informacijskih potreba. Posebna pozornost pridaje se osnaživanju starijih osoba u području zaštite njihovih ljudskih, materijalnih, zdravstvenih i socijalnih prava.

Ovaj zbornik objedinjuje višegodišnja iskustva autora radova i prikazuje prakse psihologa, knjižničara hrvatskih i slovenskih narodnih knjižnica, logopeda Poliklinike za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG Karlovac, stručnog tima Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun Karlovac, članova Kluba umirovljenika Karlovac i njihovih partnera.

Nadamo se da će Vam zbornik radova pomoći u pronalasku novih i zanimljivih metoda rada s osobama treće životne dobi, kako bismo olakšali rad i obnovili pristup ciljanim skupinama korisnika.

S poštovanjem,

urednica zbornika,

Anita Malkoč Bišćan

Oštećenje sluha i treća životna dob – kako održati kvalitetu života

Vedrana Masten

mag. logopedije, Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG Karlovac
masten.suvagka@gmail.com

Sažetak

Sluh je jedno od naših najvažnijih osjetila – već u 4. mjesecu trudnoće nerođeno dijete može razlikovati zvukove. Uredan sluh jedan je od najvažnijih preduvjeta za uredan razvoj govora jer se govor uči jedino slušanjem. Naše nas uši povezuju sa svijetom i omogućuju nam aktivno sudjelovanje u životu. Naglušost se prije ili poslije može odraziti na psihičko stanje pojedinca. Stoga je važno slušnu sposobnost što dulje održati dobrom. Uredan i dobar sluh izuzetno nam je važan za svakodnevni život, komunikaciju s drugim ljudima, za učenje, obavljanje posla, pa i za uživanje u pjesmi, zvukovima glazbe, zvukovima iz prirode (šum morskih valova, cvrkut ptica...). Puno je razloga zbog kojih treba brinuti o našem sluhu jer o njemu u velikoj mjeri ovise naše svakodnevne aktivnosti i život. Naš sluh optimalno je prilagođen upravo govornoj komunikaciji, a isto tako govorni se zvuk stvara u onom dijelu slušnog polja gdje je uho najosjetljivije. Gubitak sluha je čest problem koji susrećemo u svim životnim dobima i predstavlja značajan medicinsko-socijalni problem. Suvremenim metodama liječenja može se značajno pomoći bolesnicima i omogućiti im ponovno uključenje u svakodnevne životne aktivnosti.

Ključne riječi: liječenje, naglušost, osjetilo, sluh, zvuk

Abstract

Hearing is one of the most important human senses – in the fourth month of pregnancy the unborn child is able to differentiate sounds. One of the most important preconditions for the standard speaking development is correct hearing, because speaking is learned only by listening. Our ears connect us with the universe and enable our active participation in the life. Sooner or later deafness can be reflected to the psychological condition. Therefore, it is important to maintain proper hearing ability as long as possible. Regular and good hearing has extreme significance in our everyday living, communication with other people, learning, performing, work and enjoying the song, music, sounds of nature (see waves sound, birds' tweet ...). There are so many reasons for taking care of our hearing because it has great impact to our everyday activities and living. Our hearing is optimally adjusted to speaking communication and correspondingly the speaking sound is created in hearing section of the most sensible part of the ear. Hearing loss is very often present in all ages and is a major medical and social problem. Contemporary medical treatment procedures provide substantial help to the patients and enable them to participate again in everyday life activities.

Keywords: hearing, hearing loss, sense, sound, treatment

1. Uvod

Gubitak sluha povezan sa starošću ili prezbiakuzija čest je poremećaj koji ostavlja velike posljedice na kvalitetu života

osobe, ali je i ozbiljan medicinski i socijalni problem.¹ Prema definiciji, prezbiakuzija je bilateralna, simetrična i slabo

¹ Golovanova L., Boboshko M, Kvasov E., Lapteva E. Hearing Loss in Adults in Older Age Groups. Adv Gerontol. 2019 Oct; 9(4):459-65.

progredirajuća bolest.² Populacijske studije su utvrdile da čak 21 do 27 % osoba u dobi između 60 i 80 godina ima značajan gubitak sluha³, a prema podacima⁴, čak 40 % osoba u dobi iznad 75 godina pati od gubitka sluha. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) navodi da 360 milijuna ljudi, a to je oko 5,3 % svjetske populacije, živi sa zamjetnim oštećenjem sluha, dok 15 % svjetske populacije ima neki stupanj oštećenja sluha. Također, WHO navodi da je prezbiakuzija druga najčešća bolest gerijatrijske populacije te treća najprevalentnija bolest općenito. Nakon kronične boli i ograničenja fizičke aktivnosti, gubitak sluha najviše ometa stariju populaciju. Zbog sve starije svjetske populacije, WHO procjenjuje da će do 2025. biti 1,2 milijarde ljudi starijih od 60 na svijetu, a više od 500 milijuna starijih ljudi će patiti od gubitka sluha. Ovaj poremećaj treba uzeti pod povećalo i zbog toga što predstavlja velik ekonomski problem, kako za pojedinca, tako i za zajednicu. Patofiziologija prezbiakuzije je povezana sa promjenama u unutarnjem uhu, slušnom sustavu i središnjem živčanom sustavu koje nastaju starenjem. Nema jedinstvenog uzroka prezbiakuzije⁵, a zbog toga što je to trajno i ireverzibilno stanje, ne postoji tretman za potpuni oporavak. Posljedice slušne deprivacije nisu niti blizu prepoznatljive, kao primjerice one oštećenja vida, stoga se često smatraju manje bitnima. Sluh je nužan za ostvarivanje auditivne komunikacije, a to je srž ljudske interakcije. Prezbiakuzija može reducirati razumljivost govora u bučnoj okolini i smanjiti procesiranje akustičkih informacija i sposobnost lokalizacije izvora zvuka, upravo zbog toga što najčešće uzrokuje simetrični bilateralni gubitak sluha na visokim frekvencijama. S obzirom na to da je ljudski govor lokaliziran najčešće u visokim frekvencijama, čak i blaži gubitak sluha u visokim frekvencijama može reducirati razumljivost govora. Gubitak sluha se najčešće ne može izliječiti, no slušna pomagala i druge vrste sličnih uređaja mogu poboljšati funkcioniranje. U kontekstu prezbiakuzije sve se više koristi termin kvalitete života. Ne postoji opće prihvaćena definicija kvalitete života, nego je više intuitivno nagađamo.

² Dalton, D., Cruickshans K., Klein B., Klein R., Wiley T., Nondahl D. The Impact of Hearing Loss on Quality of Life in Older Adults. *The Gerontologist*. 2003 Oct; 43(5):661-8.

³ Cherko M., Hickson L., Bhutta M. Auditory Deprivation and Health in the Elderly. *Maturitas*. 2016 Jun;88:52–7.

⁴ Choi J., Chung W. Age-related Hearing Loss and the Effects of Hearing Aids. *J Korean Med Assoc*. 2011;54(9):918.

⁵ Chen Y., Yong W., Xing C., Feng Y., Haidari N., Xu J., et al. Directed Functional Connectivity of the Hippocampus in Patients with Presbycusis. *Brain Imaging and Behavior*. 2020 Jun; 14(3):917-26.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira kvalitetu života kao individualnu percepciju osobe i njezinu poziciju u životu u kontekstu kulture i sustava vrijednosti u kojima žive u relaciji s njihovim ciljevima, očekivanjima, standardima i brigama. Ovaj je koncept vrlo širok i tiče se fizičkog zdravlja osobe, psihološkog stanja, razine neovisnosti, socijalnih veza, osobnih uvjerenja i veza sa značajkama okoline. Navedeni termin se u liječničkim praksama najčešće ispituje upitnicima, a upitnici kojima se nastoji dobiti uvid u kvalitetu života osoba s gubitkom sluha trebali bi biti sustavno implementirani u zdravstvene prakse.⁶ Unatoč velikoj količini novijih vrsta rehabilitacije sluha koja se pruža u zajednici, veliki dio osoba s gubitkom sluha ne dobije nikakvu vrstu tretmana iz raznih razloga. Uvelike je poznato da slušna deprivacija starijih osoba vodi do socijalne izolacije te raznih fizičkih i psihičkih simptoma, a kvaliteta života onda biva uvelike narušena. U istraživanju⁷ je navedeno da rana detekcija i intervencija vode do poboljšane kvalitete života kod osoba s gubitkom sluha.

2. Razrada

2.1. Anatomija uha

U anatomskom, funkcijskom i kliničkom smislu razlikujemo vanjsko, srednje i unutarnje uho. Uho je gotovo u cijelosti, osim uške i hrskavičnog dijela zvukovoda, uklopljeno u sljepoočnu kost (os *temporale*). Vanjsko uho se sastoji od uške i zvukovoda. Srednje uho se sastoji od bubnjišta s trima slušnim košćicama: čekić (*malleus*), nakovanj (*incus*) i stremen (*stapes*). Bubnjić odvaja zvukovod od srednjeg uha. Srednje uho ima izlaz kroz Eustahijevu cijev koja se otvara u nosnu šupljinu. Eustahijeva cijev je obično zatvorena, ali se otvara dok gutamo. To omogućava zraku da cirkulira kroz srednje uho te pomaže da se na obje strane bubnjića održi isti tlak koji je zbog toga labav (podatljiv) i u neutralnom položaju. Unutarnje se uho, koje zbog zamršene građe nazivamo labirintom, sastoji od pužnice kao organa za sluh, te organa za ravnotežu s polukružnim kanalčićima.⁸

⁶ Reeve B., Wyrwich K., Wu A., Velikova G., Terwee C., Synder C., et al. ISOQOL Recommends Minimum Standards for Patient-reported Outcome Measures Used in Patient-centered Outcomes and Comparative Effectiveness Research. *Qual Life Res*. 2013 Oct; 22(8):1889-905.

⁷ Aziz A., Daud M., Othman N., Rahman N. Early Detection of High-frequency Presbycusis Among Normal Hearing Individuals. *Otology & Neurology*. 2020 Sep; 41(8):e989-92.

⁸ Otorinolaringologija - udžbenik Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu, Mladina Ranko i suradnici. *Abrakadabra.com*. [cited 2023 May 10]. Available from: <https://www.abrakadabra.com/hr-HR/Katalog-Knjige-Prirodne-znanosti/-Otorinolaringologija-udzbenik-Zdravstvenog-veleucilista-u-Zagrebu%2C-Mladina-Ranko-i-suradnici-/p/W004GZQ>

2.2. Fiziologija

Kako bismo bolje razumjeli fiziologiju sluha i slušanja, a zatim i postupke ispitivanja sluha, moramo se upoznati sa temeljnim fizikalnim značajkama zvuka. Zvuk je složeni oblik titranja koji karakteriziraju određena frekvencija, intenzitet i boja, a koje ljudsko uho može čuti. Ljudsko uho može čuti svako frekvencijsko područje mehaničkog, valovitog, pravilnog ili nepravilnog gibanja zraka, tekućine ili čvrstog tijela u rasponu od 20 do 20 000 Hz, intenziteta od 0 dB, što je prag čujnosti, do 110 dB (praga bola). Osjet sluha ima, dakle, sposobnost da putem slušnog sustava prihvati zvukove kao oblik mehaničkog valovitog gibanja zraka, te ih pretvori u živčani signal, koji će nakon što je prenesen u središnji živčani sustav tamo biti obrađen i prepoznat kao određeni zvuk.⁹

2.3. Slušni put

Zvučni valovi od izvora zvuka zrakom stižu do uške i kroz zvukovod do bubnjića, gdje uzrokuju njegovo titranje. Uška pri tome ima ulogu sakupljača zvučnih valova, pridonoseći tako ukupnoj jačini dolaznog zvuka za oko 5 dB, dok zvukovod ima ulogu rezonatora jer je cijev koja je na jednom kraju zatvorena. Širenjem zvučnoga vala kroz zvukovod nastaje titranje bubnjića koje automatski uzrokuje titranje slušnih košćica prenoseći tako titraje zraka preko titranja pločice stremena u ovalnom prozorčiću na unutarnje uho, gdje nastaje titranje perilimfe u skali vestibuli. Zvučni titraji koji se prenose s bubnjića na stremen sada pokreću tekućinu u pužnici. Kretanje tekućine stimulira osjetne stanice koje prenose zvučne informacije u slušnom živcu – većinom preko unutarnjih osjetnih stanica. Zvukovi se sad pretvaraju u električne impulse u živčanim vlaknima i vrlo brzo se prenose duž slušnog živca u središnji živčani sustav.¹⁰

2.4. Slušni živac i moždano deblo

Slušni živac izlazi iz pužnice i temporalne kosti kroz otvor ili mali kanal i zajedno sa živcem za ravnotežu dolazi do moždanog debla. Posebne vrste neurona stvaraju živčane impulse kada počne zvuk, drugi kada zvuk stane; neki signaliziraju jačinu zvuka, a neki frekvenciju, dok drugi neuroni signaliziraju razliku između zvučnih uzoraka iz oba uha itd. Dakle, različite grupe neurona u moždanom deblu igraju različitu ulogu u analizi dolazećih zvukova, prije nego što ih pošalju dalje u dio mozga kojim slušamo (kortikalni centar u mozgu).

⁹ Isto.

¹⁰ Maslovara, S. Vestibularna rehabilitacija. 2011 [cited 2023 May 10]. Available from: <https://www.bib.irb.hr/575655>

2.5. Mozak i slušna kora

Kada slušni živac izađe iz moždanog debla, nastavlja put kroz srednji mozak prije nego što dođe do slušne kore, koja je smještena na gornjoj površini temporalnog režnja. To je posljednja postaja slušnog puta u zoni koja tvori primarni slušni centar. Primarno slušno središte funkcionira prilično sustavno, tako da visoki tonovi najprije aktiviraju živčane stanice prema stražnjem dijelu glave, a niski tonovi aktiviraju živčane stanice prema nosu. To odgovara sustavnoj reprezentaciji frekvencija u pužnici. Takvo sustavno grupiranje individualnih frekvencijskih polja naziva se tonotopska organizacija.¹¹

2.6. Ispitivanje sluha

2.6.1. Audiometrija (TA)

Sposobnost slušanja mjeri se testom sluha koji se naziva audiometrija. Prvi korak je utvrditi sposobnost slušanja niskih i visokih zvukova. Na taj način utvrđuje se prag sluha, a on ukazuje na razinu najtišeg zvuka koji osoba može percipirati. Test se provodi pomoću čistih tonova različitih frekvencija, zasebno za lijevo i desno uho. Rezultat se ucrtava na audiogram, koji se naziva i tonalni audiogram ili krivulja sluha. Odstupanje od praga sluha koji se smatra urednim, naziva se gubitak ili oštećenje sluha, a može se vidjeti na audiogramu za svaku frekvenciju kao udaljenost od horizontalne linije od 0 dB HL (uredan sluh). Na audiogramu su niske frekvencije prikazane na lijevoj, a visoke frekvencije na desnoj strani audiograma. Jačina zvuka koja je potrebna da bi zvukovi postali tek čujuć s postupnim pojačanjem prikazana je u dB (decibelima). Uobičajeno testiranje sluha vrši se u „tihoj komori“ koja je na poseban način akustički izolirana kako bi eliminirala jake zvukove iz okoline. Na taj se način ispitivanje sluha može provesti bez pozadinske buke. Ispitivanje se provodi audiometrom, uređajem koji propušta tonove na različitim frekvencijama i različite jačine. Iz audiometra se u slušalice puštaju tonovi koji traju jednu ili dvije sekunde, a osoba koju se ispituje daje znakove je li čula tonove ili nije. To radi ili pritiskom na gumb ili podizanjem ruke. Ispitivanje se provodi na nekoliko frekvencija, od niskih do visokih tonova. Dobivene točke se spajaju i tako se dobiva grafički prikaz praga sluha. Ispituje se tzv. zračna vodljivost, koja je prirodni način slušanja gdje zvuk zrakom kroz zvukovod dolazi na bubnjić i prenosi se dalje, te koštana

¹¹ Otorinolaringologija – udžbenik Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu, Mladina Ranko i suradnici. Abrakadabra.com. [cited 2023 May 10]. Available from: <https://www.abrakadabra.com/hr-HR/Katalog-Knjige-Prirodne-znanosti/-Otorinolaringologija-udzbenik-Zdravstvenog-veleucilista-u-Zagrebu%2C-Mladina-Ranko-i-suradnici-/p/W004GZQ>

vodljivost gdje se zvuk prenosi direktno na kost uha vibratorom i zaobilazi zvukovod, bubnjić i slušne koščiće.¹²

2.6.2. Govorna audiometrija (GA)

Govorni audiogram mjeri postotak razabiranja riječi u uvjetima bez i sa pozadinskom bukom. Dakle, umjesto čistog tona koristi se riječ koju ispitanik ponavlja. Mjeri se prag razabirljivosti, porast razabirljivosti porastom glasnoće i maksimalna razabirljivost. Pretraga uključuje nekoliko razina duž slušnog puta od tonskog audiometra.

2.6.3. Timpanometrija, timpanogram (TA)

U uho se postavlja sonda koja u sebi ima tri kanala: minijaturni zvučnik, mikروفon za snimanje vraćenog/reflektiranog zvuka i kanal kojim se mijenja tlak u zvukovodu s mjeračem. Timpanogram je krivulja koja pokazuje koliko se zvuka koji je pušten u zvukovod odbilo o bubnjić i vratilo u mikروفon. U normalnim uvjetima tlak iza bubnjića mora biti jednak atmosferskom, što je znak dobre funkcije Eustahijeve cijevi, kanala koji spaja uho s početnim dijelom ždrijela. U zdravom uhu je najmanja refleksija zvuka od bubnjića kad je tlak u zvukovodu nepromijenjen. Ako iza bubnjića postoji negativan tlak (slabije radi Eustahijeva cijev), optimalno područje provođenja zvuka postiže se tek kad u zvukovodu primijenimo negativan tlak. Očitavši taj tlak na uređaju indirektno, doznajemo tlak u srednjem uhu. Ako je iza bubnjića tekući sadržaj (sekret, gnoj, krv...), promjenom tlaka refleksija se ne mijenja, krivulja timpanograma je ravna. Dakle, timpanometrija nije metoda mjerenja sluha, nego govori o tlaku u srednjem uhu i njegovoj podatljivosti (elastičnost sistema bubnjić – slušne koščiće). Ako postoji rupica u bubnjiću, timpanometrija se ne može izvesti.

2.7. Oštećenja sluha

Kako bismo opisali stupanj oštećenja sluha i njegove posljedice, koristi se nekoliko jednostavnih kategorija. Naglušost dijelimo na laku, umjerenu, težu i tešku. Za detaljniju klasifikaciju oštećenja sluha, naglušost dijelimo na provodnu (konduktivnu), zamjedbenu (perceptivnu) i mješovitu naglušost.

2.7.1. Stupanj oštećenja sluha

- a) laka naglušost – gubitak sluha 26 – 40 dB
- b) umjerena naglušost – gubitak sluha 40 – 60 dB
- c) teža/teška naglušost – gubitak sluha 60 – 93 dB
- d) gluhoća – gubitak sluha iznad 93 dB.

2.7.2. Vrste oštećenja sluha

2.7.2.1. Provodna (konduktivna) naglušost

Konduktivna naglušost ukazuje na to da je sluh oštećen na taj način da zvukovi više ne mogu urednim putem stići do unutarnjeg uha. To znači da je negdje na putu, u zvukovodu, na bubnjiću, u srednjem uhu ili lancu slušnih koščića, došlo do prepreka koje sprečavaju da zvukovi normalnim putem dođu do unutarnjeg uha. Stoga, dolazeći zvuk mora biti glasniji kako bi postigao urednu stimulaciju unutarnjeg uha. Nekim ljudima, osobito starijima, uho luči dosta voska u zvukovod. Ako je lučenje prejako, može formirati čepove koji potpuno blokiraju prolaz zvukovima do bubnjića. U rijetkim slučajevima može doći do upale zvukovoda zbog ekcema ili infekcije kože, a to stanje može zahvatiti cijeli zvukovod. Najveći problem vezan za srednje uho su upale koje mogu biti izazvane ili nekim općim upalama ili običnom prehladom. Upala može uzrokovati stvaranje gnoja i tekućine ili promijeniti tlak u srednjem uhu, što smanjuje pokretljivost bubnjića. Kada je mobilnost bubnjića narušena, zvučne vibracije ne mogu uobičajeno doći do unutarnjeg uha. Promjene tlaka u srednjem uhu mogu biti uzrokovane upalom srednjeg uha, ali mogu biti i posljedica vanjskih utjecaja, kao što su letenje ili ronjenje. U srednjem uhu mogu se javiti i neki drugi, mehanički problemi, kao što su npr. perforacija bubnjića ili prekid lanca slušnih koščića. Otoskleroza može uzrokovati fiksiranje stremena za ovalni prozorčić. Takve pojave u srednjem uhu mogu u različitim stupnjevima utjecati na prijenos zvučnih vibracija iz zvukovoda do unutarnjeg uha. Gubitak sluha uzrokovan teškoćama u provođenju zvuka može biti najviše 50 dB, ali obično se smatra da je manji. U većini slučajeva ovaj gubitak sluha je reverzibilan, što znači da se sluh gotovo u potpunosti vraća kada se otkloni uzrok njegova nastanka (čišćenje uha, kirurško zatvaranje perforacije bubnjića, itd.).

2.7.2.2. Zamjedbena (perceptivna) naglušost

Perceptivna ili zamjedbena naglušost još se naziva i senzorneuralni gubitak sluha, a uzrokuju je promjene u unutarnjem uhu i na prvom dijelu slušnog živca. To znači da na svom putu kroz pužnicu, sa sustavom tekućina i osjetnim stanicama, zvuk ne stimulira slušni živac na uobičajen način. Obično su i same osjetne stanice oštećene. Ako je gubitak sluha mali, najčešće su oštećene vanjske osjetne stanice, dok veći gubitak sluha uključuje i unutarnje osjetne stanice. Mali gubitak sluha utječe na niske razine sluha slabih, nježnih zvukova, dok veći gubitak sluha utječe na slušanje svih zvukova. Osjetne stanice i druge strukture u pužnici pod utjecajem su dobi, okolinske buke, lijekova, itd. Ostale promjene mogu biti nasljedne i uzrokovati ili kongenitalni

¹² Maslovara, S. Vestibularna rehabilitacija. 2011 [cited 2023 May 10]; Available from: <https://www.bib.irb.hr/575655>

gubitak sluha ili gubitak sluha koji se manifestira u kasnijoj životnoj dobi.

2.7.2.3. Mješovita oštećenja sluha

U prethodnom poglavlju opisana su isključivo provodna ili isključivo zamjedbena oštećenja sluha. Međutim, ta dva tipa oštećenja sluha mogu postojati istovremeno kao tzv. mješovita oštećenja sluha. Mješovita oštećenja sluha mogu nastati kao posljedica kombinacije izloženosti buci i starosne dobi. Vrlo čest prateći simptom oštećenja sluha je „zvonjenje ili šum u ušima“, takozvani tinitus. Mnogi ljudi osjećaju različite stupnjeve šuma, a za neke je taj simptom vrlo neugodan i ometajući. Šum može biti posljedica oštećenja na različitim dijelovima slušnog puta. Može biti udružen pulsiranjem, što ukazuje na to da je uzrokovan uobičajenim zvukom koji nastaje u mnogim tankim krvnim žilama koje prolaze blizu pužnice. Također, može nastati spontano od kontrakcija mišića i ostalih struktura srednjeg uha koje nisu uzrokovane zvučnim podražajem. Takvi zvukovi koji ne nastaju u uhu od vanjskih zvučnih podražaja, zovu se tjelesni zvukovi.

2.8. Pet razina slušanja

Oštećenje sluha odražava se na nekoliko razina. Tako postoji pet dimenzija slušanja:

1. osjetljivost
2. dinamički raspon
3. frekventijska razabirljivost
4. vremenska razabirljivost
5. slušanje na oba uha.

Osjetljivost

Kao što je spomenuto ranije, prag sluha ukazuje na osjetljivost uha na intenzitet zvuka ili razinu zvuka. Prag sluha određuje se ispitivanjem slušanja i odgovara najtišem zvuku koje osoba može čuti; rezultat se prikazuje audiogramom. Audiogram urednog sluha pokazuje vrlo malu devijaciju od horizontalne linije, što upućuje na prosječan, uredan prag slušanja na 0 dB HL. Suprotno tome, audiogram teškog oštećenja sluha nastalog uslijed starenja pokazuje značajno oštećenje sluha na svim frekvencijama. No, važno je primijetiti kako je oštećenje sluha izraženije na višim frekvencijama, nego na nižim. Oštećenje sluha nalazi se u rasponu od 25 dB do 80 dB HL.

Dinamički raspon

Dok se na jednom kraju skale koja prikazuje razinu zvuka nalazi prag sluha, na drugom kraju skale nalazi se tzv. prag neugode slušanja (UCL – Umcomfortable Level), koji označava najglasniji zvuk koji uho može nakratko izdržati.

Kada se radi o oštećenju sluha nastalom u ovisnosti o dobi tj. starenjem, ono tek neznatno utječe na pragove neugode slušanja, zapravo značajno manje nego li na odgovarajuće pragove sluha. Oštećenje sluha utječe na percepciju tihih zvukova više nego na percepciju glasnih zvukova. Razliku između najtišeg zvuka koji možemo čuti i najglasnijeg zvuka koji podnosimo nazivamo dinamički raspon slušanja. Kad je dinamički raspon sužen, manje je kapaciteta za pokrivanje svih varijacija uobičajenih razina svakodnevnih zvukova. Ta pojava ima važnu ulogu za konstrukciju slušnih pomagala.

Frekventijska razabirljivost

Osobe uredna sluha ne mogu uvijek razlikovati dva istovremena zvuka relativno bliskih frekvencija. Niskofrekventni zvukovi zasjenjuju visokofrekventne zvukove. To je zbog vibracijskih uzoraka koje u pužnici stvaraju ti zvukovi. Vibracije se šire u oba smjera, no najčešće u smjeru od vrha prema dnu pužnice – odnosno, od mjesta gdje zvuk najjače zahvaća pužnicu, a prema području gdje su prisutni uzorci vibracija viših tonova. Jedan od načina smanjivanja ovih smetnji je razdvajanje dva zvuka – tj. povećavanjem frekventijskog raspona između njih ili pojačavanjem visokih zvukova. Sposobnost razlikovanja i percepcije dva simultana zvuka naziva se frekventijska rezolucija.

Vremenska razabirljivost

Osobe uredna sluha nisu uvijek u stanju razlikovati dva zvuka koji dolaze u približno isto vrijeme. Prvi zvuk ima tendenciju ometanja drugog zvuka. To je zbog načina na koji prvi zvuk podražava slušni živac. Kada je prvim zvukom odaslan informacija u središnji živčani sustav, sustavu je potrebno neko vrijeme da se oporavi, prije nego li je spreman ispravno primiti sljedeći zvuk. Jedan od načina smanjivanja ovih smetnji je odvajanje dva zvuka jedan od drugog, tj. povećavanje vremenskog razmaka među njima ili pojačavanje glasnoće drugog zvuka. Sposobnost razlikovanja dva uzastopna zvuka naziva se vremenska rezolucija.

Slušanje na oba uha

Slušanje na oba uha naziva se binauralno slušanje, a omogućuje mozgu da stalno uspoređuje zvukove koji dolaze do lijevog i desnog uha naizmjenice. Ta usporedba omogućuje mozgu da odredi izvor i kretanje zvuka u okruženju. Primjenjuje se kada nekoliko ljudi govori u isto vrijeme na zabavi, kada se krećemo u prometu ili slušamo zvukove strojeva. Kada je prisutno više ljudi, primjerice na zabavi, obično je prisutno mnogo pozadinske buke. U takvim situacijama, važna je, posebice za osobe oštećena sluha, sposobnost lociranja i okretanja prema osobi s kojom razgovarate, a čitanje s usana može biti od velike pomoći u

situacijama otežanog razumijevanja zbog loših akustičkih uvjeta.

2.9. Što su slušna pomagala?

Slušna pomagala postoje već duži niz godina i što se tiče vrste i dizajna te zahvaljujući tehnološkom napretku dijele se na:¹³

a) zaušno slušno pomagalo (BTE Behind–The–Ear). Ova vrsta pomagala koristi se iza vanjskog uha i zvuk se vodi iz slušnog pomagala u zvukovod preko male plastične cjevčice, spojene s umetkom koji ulazi u uho. Ovo pomagalo je industrijski gotov proizvod i fizički pristaje svakom korisniku zasebno, zahvaljujući umetku izrađenom naknadno po mjeri.

b) u uhu (ITE In–The–Ear). Ovo slušno pomagalo relativno je veliko i ispunjava dio vanjskog uha ili manja pomagala koja zauzimaju ograničeni dio uha.

c) u kanalu (ITC In–The–Canal). Samo mali dio ovog pomagala vidljiv je u vanjskom uhu zbog toga što se glavni dio pomagala nalazi smješten u drugom dijelu zvukovoda.

d) potpuno u kanalu (CIC Completely–In–The–Canal). Ova vrsta pomagala smještena je duboko unutar zvukovoda.

Za razliku od zaušnog slušnog pomagala, ostali tipovi (ITE, ITC i CIC) nemaju odvojen umetak već je sve integrirano u dio pomagala koji se zove školjka. To znači da je samo unutrašnji dio pomagala gotov tvornički proizvod, dok je završni dio pomagala prilagođen zasebno svakom korisniku.

2.10. Sastavnice slušnog pomagala

Slušno pomagalo ima sljedeće sastavne dijelove: ulaz – mikروفon koji hvata okolne zvukove; elektronsko pojačalo – pojačava i prilagođava signal iz mikrofona; izlaz – maleni zvučnik pretvara pojačan električni signal u konačan zvuk i šalje u zvukovod; baterija – snabdijeva pomagalo energijom potrebnom za njegov rad.

2.11. Prilagodba slušnih pomagala

Većina pomagala elektronički je opremljena tako da odgovara svakom korisniku zasebno, što znači da se pomagalo „programira“ prema potrebama korisnika. To se vrši pomoću računala i posebnog softwera prilagođenog pojedinoj vrsti pomagala. Postoji nekoliko općih pravila kod programiranja pomagala, ali mnoge tvrtke imaju svoje strategije. U tom slučaju specifične funkcije dotičnog pomagala su optimizirane. To omogućuje da se pomagalo prilagodi dizajniranim funkcijama i da funkcionira optimalno

za svakog korisnika.¹⁴ Bez obzira koriste li se opće ili posebne metode programiranja, podešavanje pomagala vrši se u dvije faze: fitting (podešavanje) i nakon toga fine tuning (fino podešavanje). Prvo podešavanje radi se prema obrascu koji se naziva fitting rationale (pravilo podešavanja), koje uzima u obzir posebne podatke: audiogram, godine života, životni stil i ostale bitne informacije, te odabire jednu mogućnost od nekoliko tisuća mogućih kombinacija. Fino podešavanje dolazi odmah nakon prvog podešavanja, nakon par dana, tjedana, ili je potrebno napraviti nekoliko finih podešavanja u određenom razdoblju. Većina programa za podešavanje sadrži velik broj alata koji omogućuju bolje podešavanje. Ako osoba koja radi podešavanje ima iskustvo sa određenim modelom pomagala, ili ako oštećenje sluha nije presloženo, fino podešavanje nije potrebno u većini slučajeva.

2.12. Navikavanje na slušno pomagalo

Dio mozga koji je odgovoran za slušanje ima veliku ulogu u kognitivnim funkcijama, uključujući i način na koji percipiramo govor, glazbu i zvukove u zvučnoj okolini. Učenje i treniranje, odnosno rana izloženost govoru i glazbi određuje organiziranost tog dijela korteksa. Izloženost govoru i jeziku u ranom djetinjstvu osnova je za razvoj govora i jezika. Kada je oštećena pužnica gubitak sluha je uobičajen, kortikalna plastičnost omogućuje da se živčane stanice u mozgu reorganiziraju tako da koriste svoj puni kapacitet. To je pokušaj prirode da smanji posljedice oštećenja na slušnom putu. U svim drugim situacijama treba proći vremena da se nauči iskoristiti nove zvučne elemente koje pomagalo čini dostupnima mozgu. Nekoliko studija pokazalo je da proces učenja traje tri do četiri mjeseca – moguće je i duže jer se mozak mora naučiti na asistenciju pomagala. Također je dokazano da plastičnost mozga utječe na pojavu šuma u uhu – tzv. tinitusa – koji se najčešće pojavljuje uslijed oštećenja pužnice. Vrlo je važno da se na vrijeme počne s korištenjem slušnih pomagala. Što se ranije počne sa korištenjem slušnog pomagala, kortikalna reorganizacija će biti manja, kao i rizik razvoja šuma. Velika je razlika čuti zvukove koji su prisutni, što se zove primjećivanje (detekcija) zvuka i razumjeti značenje informacije koju zvuk nosi, to se zove razumijevanje (inteligibilitet). Pojam čujnosti vezan je za audiogram ili prag sluha. Čujan zvuk podrazumijeva da ga mozak može registrirati. Kada razmatramo kako se govorni signal razumije ili kako transformiramo što čujemo u „govornu razumljivost“ – čujnost govornog signala je najvažnija. Stupanj čujnosti prikazan je kao postotak i vezan je dio govornog signala koji je glasniji od praga sluha i time čujan.

¹³ Elberling, C. Iščeznuti zvuci – o sluhu i slušnim pomagalima. Split: Bon-tech.; 2008. 104 str.: ilustr.; 25 cm

¹⁴ Cherko M., Hickson L., Bhutta M. Auditory deprivation and health in the elderly. *Maturitas*. 2016 Jun; 88:52–7.

2.13. Kako oštećenje sluha utječe na svakodnevni život?

Osoba kojoj je dijagnosticirano oštećenje sluha rijetko kad zna lokaciju oštećenja u slušnom sustavu, ali će, u većini slučajeva, osjetiti da slušanje više ne funkcionira kao prije. Svakodnevne situacije mogu postati jako teške: ono što je rečeno pogrešno je shvaćeno mnogo češće nego prije, govor drugih ljudi postaje nejasan, često ne čuje zvono na vratima ili telefon, a zvukovi iz prirode su gotovo nestali. Na mnogo načina govorna komunikacija je važan dio našeg svakodnevnog života. Osobe s oštećenjem sluha početi će primjećivati da postaje sve teže pratiti razgovor u prisustvu većeg broja ljudi ili bučnim okruženjima te postaje sve teže lokalizirati izvor zvuka. Nadalje, osobe s oštećenjem sluha može iznenaditi činjenica da više ne zamjećuju zvukove upozorenja u prometu ili zvučne signale električnih kućanskih aparata. Konačno, osoba s oštećenjem sluha, često primjećuje da su brojni svakodnevni zvukovi postupno nestali. Govorna komunikacija podrazumijeva da osoba naizmjenice govori i sluša što govore sugovornici. Kada govorimo, nesvjesno čujemo svoj glas – ne zato da bismo razumjeli što je rečeno, već zato što mozak koristi povratnu spregu kako bismo mogli kontrolirati jačinu vlastitog glasa. Za osobu s oštećenjem sluha puno je teže kontrolirati razinu vlastitog glasa. Stoga, neuobičajeno glasan govor može biti prva indikacija da je sluh osobe počeo slabiti. Bez obzira na uzrok oštećenja sluha, oštećen osjet sluha znači da postoje dijelovi standardnog govornog signala koji više nisu dostupni mozgu. Ukoliko se govorna komunikacija odvija u tihom okruženju sa jednim ili dva sugovornika, većina osoba s manjim oštećenjem sluha snaći će se dosta dobro. No, u bučnim okruženjima, slušno oštećena osoba uglavnom će imati velikih poteškoća. Oštećenje sluha i pozadinska buka u kombinaciji mogu biti vrlo neugodni. Stoga, za većinu slušno oštećenih osoba, komunikacija u većim grupama ljudi iznimno je teška. Druga poteškoća jest utjecaj oštećenja sluha na sposobnost određivanja smjera izvora zvuka – to se naziva sposobnost lokalizacije. Prilikom slušanja drugih u bučnim okruženjima, ljudi se oslanjaju na očitavanje s usana.

2.14. Kako se nositi s gubitkom sluha

Osobnost i način života odlučujući su u određivanju koristi koje slušno oštećene osobe imaju koristeći se slušnim pomagalom, ali i kako to prihvaća korisnik slušnog pomagala. Slušno oštećene osobe mogu pozitivno reagirati na promjenu načina života time što će biti unaprijed svjesne problema u situacijama otežanog slušanja. To znači, npr. dobro se odmoriti prije važnog sastanka ili zabave. Takve situacije iziskuju veliku koncentraciju slušno oštećene osobe i mogu biti stresne. U fazi prilagođavanja slušno oštećene osobe trebaju uključiti i druge ljude, time što će privući pozornost

jasnoćom izgovora, održavanjem dobrog vizualnog kontakta, optimalne razdaljine. Na taj način postoji nada da će i drugi ljudi osjećati odgovornost održati dobru komunikacijsku situaciju. No, ako osoba s gubitkom sluha izbjegava situacije u kojima postoji mogućnost da bude krivo shvaćena ili čak „otkrivena“ kao osoba oštećenog sluha, neće imati kontrolu nad takvim situacijama. U takvim pasivnim situacijama krajnji ishod je da osoba oštećenog sluha izbjegava socijalne kontakte. Nije uvijek lako nositi se s gubitkom sluha, postoje određeni dani i situacije kada je to lakše, odnosno teže. Ponekad će se slušno oštećenoj osobi biti potrebno koristiti različitim strategijama. Vrlo je važno za osobu oštećenog sluha biti svjestan mogućnosti korištenja različitih strategija. Općenito, biti aktivan je najkonstruktivniji, ali i najzahtjevniji pristup u različitim društvenim situacijama. Pasivan način je možda manje zahtjevan, ali često vodi ka osamljenosti. Osobe s oštećenim sluhom trebaju prihvatiti pozitivan stav prema promijenjenoj životnoj situaciji u odnosu na obitelj i prijatelje. Da bi uspjeli, važno je da u tome sudjeluju obje strane.

3. Zaključak

Oštećenje sluha ima negativne učinke na kvalitetu života, osobito u socijalnoj i emocionalnoj domeni kvalitete komuniciranja. To osobito dolazi do izražaja u starijoj životnoj dobi, kada je slabljenje kognitivnih sposobnosti najviše izraženo. Osim toga, starije osobe oštećenog sluha koje su još uvijek radno aktivne, shvaćaju da je održavanje dobrog sluha od presudnog značenja za učinkovitost na radnom mjestu. S obzirom na značajnu učestalost oštećenja sluha kod starijih osoba (prezbiakuzija) koje ne nose slušno pomagalo, kako u populaciji neverificiranih, tako i u audiološki verificiranoj populaciji, od ključne je važnosti učiniti dodatne napore da se takvim osobama povećaju spoznaje o prednostima i koristima upotrebe slušnog pomagala.

Literatura

1. Aziz A., Daud M., Othman N., Rahman, N. Early Detection of High-frequency Presbycusis Among Normal Hearing Individuals. *Otology & Neurotology*. 2020 Sep; 41(8):e989–92.
2. Chen Y., Yong W., Xing C., Feng Y., Haidari N., Xu J., et al. Directed functional connectivity of the hippocampus in patients with presbycusis. *Brain Imaging and Behavior*. 2020 Jun; 14(3):917–26.
3. Cherko M., Hickson L., Bhutta M. Auditory deprivation and health in the elderly. *Maturitas*. 2016 Jun; 88:52–7.

4. Choi J., Chung W. Age-related hearing loss and the effects of hearing aids. *J Korean Med Assoc.* 2011; 54(9):918.
5. Dalton D., Cruickshanks K., Klein B., Klein R., Wiley T., Nondahl D. The Impact of Hearing Loss on Quality of Life in Older Adults. *The Gerontologist.* 2003 Oct; 43(5):661–8.
6. Golovanova, L., Boboshko M., Kvasov E., Lapteva, E. Hearing Loss in Adults in Older Age Groups. *Adv Gerontol.* 2019 Oct; 9(4):459–65.
7. Maslovara, S., Soldo, S. Vestibularna rehabilitacija. 2011 [cited 2023 May 10]
URL:<https://www.bib.irb.hr/575655>
8. Otorinolaringologija – udžbenik Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu, Mladina Ranko i suradnici. *Abrakadabra.com.* [cited 2023 May 10]. URL:<https://www.abrakadabra.com/hr-HR/Katalog-Knjige-Prirodne-znanosti/-Otorinolaringologija-udzbenik-Zdravstvenog-veleucilista-u-Zagrebu%2C-Mladina-Ranko-i-suradnici-/p/W004GZQ>
9. Reeve B., Wyrwich K., Wu A., Velikova G., Terwee C., Snyder C., et al. ISOQOL recommends minimum standards for patient-reported outcome measures used in patient-centered outcomes and comparative effectiveness research. *Qual Life Res.* 2013 Oct; 22(8):1889–905.

Afazija: jezični misterij prisutan u različitim bolestima

Tea Požega

mag. logopedije, Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG Karlovac

tea.pozega97@gmail.com

Sažetak

Afazija je stečeni jezični poremećaj koji nastaje uslijed različitih bolesti kao što su moždani udar, traumatske ozljede mozga, tumori te neke neurodegenerativne bolesti. Njezin se utjecaj primarno očituje na području komunikacije, a potom i na raznim aspektima života osobe. Obzirom na sve veću incidenciju bolesti koje uzrokuju pojavu afazije, veća je i svjesnost o samom poremećaju, no još uvijek je potrebno raditi na informiranju javnosti i šire populacije o tome što je afazija, o posljedicama koje ona uzrokuje te koliko može narušiti kvalitetu života osobe. Važnost rane rehabilitacije te uključenost članova obitelji su također smjernice koje treba osvještavati. Kliničke slike takvih pacijenata se razlikuju ovisno o tipu afazije, jačini izraženosti simptoma te pridruženim govorno-jezičnim teškoćama, stoga je nužno prilagođavati rehabilitacijske postupke te ih individualizirati, ovisno o potrebama samog pacijenta. U konačnici je glavni cilj maksimalno povećati kvalitetu života te pružiti odgovarajuću podršku na svim razinama kako bi se negativni utjecaj afazije maksimalno smanjio.

Ključne riječi: afazija, jezik, rehabilitacija, utjecaj

Abstract

Aphasia is an acquired language disorder that occurs as a result of various diseases such as stroke, traumatic brain injuries, tumors and some neurodegenerative diseases. Its influence is primarily manifested in the field of communication, and then in various aspects of a person's life. Considering the increasing incidence of diseases that cause the appearance of aphasia, awareness of the disorder itself is also greater, but it is still necessary to work on informing the public and the wider population about what aphasia is and about the consequences it causes and how much it can impair a person's quality of life. The importance of early rehabilitation and the involvement of family members are also guidelines that should be made aware. The clinical pictures of such patients differ depending on the type of aphasia, the severity of the symptoms and the associated speech and language difficulties, therefore it is necessary to adjust rehabilitation procedures and individualize them depending on the needs of the patient himself. Ultimately, the main goal is to maximize the quality of life and provide adequate support at all levels in order to minimize the negative impact of aphasia.

Keywords: aphasia, impact, language, rehabilitation

1. Uvod

Komunikacija je sastavni dio naše svakodnevice te je ključna u ostvarivanju međuljudskih odnosa. Kad se ona naruši ili postane manje učinkovita, to uvelike utječe na funkcioniranje same osobe u svim segmentima društva i na kvalitetu njezina života. Afazija je upravo jedan od mogućih faktora koji može utjecati na sposobnost komunikacije. To je stečeni jezični

poremećaj nastao uslijed oštećenja moždanih struktura zaduženih za jezik i govor.¹ Najčešći uzroci su moždani udar,

¹ American speech-language-hearing association (ASHA) URL: <https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/aphasia/> (14. 4. 2023.)

brojna traumatska oštećenja mozga, tumori na mozgu, infekcije mozga i progresivne neurološke bolesti, kao što je primjerice demencija.² Osobe s afazijom se razlikuju po svojoj kliničkoj slici pa tako mogu imati teškoće u jednoj ili više jezičnih sastavnica, u receptivnom i/ili ekspresivnom jeziku te čitanju, pisanju i računanju. Od iznimne je važnosti da stručnjak dijagnosticira, odnosno utvrdi, u kojim segmentima osoba ima teškoća kako bi se odredili ciljevi terapijskog postupka. Obzirom da je ključno da se obitelj osobe uključi u sam proces rehabilitacije, nužno je i njih educirati o tome kakve posljedice afazija ima te koja je njihova uloga. Isto tako, potrebno je raditi i na povećanju svjesnosti društva o afaziji, posljedicama koje ona ima za čovjekov profesionalni i društveni život kako bi se neizravno utjecalo na daljnja ulaganja u istraživanja afazije i na taj način poboljšala kvaliteta terapijskih i rehabilitacijskih usluga.³

2. Uzroci afazije

Zašto jedna osoba s afazijom može govoriti tečno, a druga ne može izgovoriti niti jednu riječ? Odgovor na ovo pitanje može se pronaći u činjenici da su simptomi afazije ovisni o zahvaćenom području i funkciji koju ono ima, stoga će različiti uzroci dovesti do različitih kliničkih slika. Kroz literaturu se kao najčešći uzrok nastanka afazije navodi upravo moždani udar. Može biti ishemijski, kao rezultat opstrukcije moždane krvne žile te posljedično nemogućnosti opskrbe dijelova mozga krvlju, ili hemoragijski, kao rezultat puknuća krvne žile.⁴ U Hrvatskoj prema procjenama godišnje 15 000 ljudi doživi moždani udar, a afazija je prisutna kod gotovo trećine tih pacijenata. Nakon 60. godine života rizik se povećava za 10 % sa svakim idućim desetljećem, što ukazuje da je dob jedan od značajnih faktora koji utječu na njegovu pojavnost.⁵ Posljedice mogu biti na području govora i gutanja, motoričkih vještina, ali i kognitivnih sposobnosti, poput teškoća pamćenja, koncentracije te emocionalnih teškoća.⁶

Jedan od mogućih uzroka je i pojava tumora na mozgu. Tumor je novonastalo tkivo uzrokovano abnormalnim rastom moždanih stanica koje pritišće obližnje moždane strukture i

sprječava normalnu cirkulaciju, a može biti benigni ili maligni.⁷ Studije su pokazale da tumori koji se nalaze na lijevoj hemisferi ne uzrokuju značajne teškoće, već blaže teškoće prizivanja riječi iz vokabulara, međutim, obzirom da je svaki za sebe specifičan, posljedično tome je i njegov utjecaj na jačinu izraženosti simptoma afazije.⁸

Isto tako, važno je spomenuti i traumatsku ozljedu mozga koja se definira kao tjelesna ozljeda moždanog tkiva i može privremeno ili trajno oštetiti moždane funkcije, a možemo je podijeliti na otvorenu (odnosi se na penetraciju kroz meki oglavak i kosti lubanje) i zatvorenu (udarac u glavu, ubrzana trešnja glave i sl.).⁹ Posljedice ovise o veličini i mjestu ozljede, a mogu se podijeliti na tjelesne (umor, glavobolja, vrtoglavice, mučnine), kognitivne (poteškoće s pažnjom, pamćenjem), senzoričke (teškoće vida, sluha, okusa), jezično-govorne (pragmatičke, perceptivne i ekspresivne teškoće) i neurobiheviornalne (anksioznost, depresija, emocionalne teškoće).¹⁰ Osobe koje dožive ovakvu vrstu ozljede su većinom mlađe dobi, stoga se i njihove rehabilitacijske potrebe razlikuju od, primjerice, starijih osoba nakon moždanog udara.

Afazija može biti jedan od simptoma prisutnih i u skupini neurodegenerativnih bolesti koje karakterizira postepeno i nepovratno odumiranje živčanih stanica u mozgu.¹¹ Obzirom na sve duži životni vijek, sve je veći broj starije populacije te posljedično tome veći broj ljudi obolijeva od njih.¹² Alzheimerova bolest, Parkinsonova bolest, progresivna supranuklearna paraliza, frontotemporalna demencija, korti-

² Isto.

³ Leko Krhen A. i Prizl Jakovac T. „Afazija – što je to?“, Logopedija, vol.5, br. 1 (2015), str. 15-19. URL: <https://hrcak.srce.hr/file/206878> (14. 4. 2023.)

⁴ Hrvatsko društvo za prevenciju moždanog udara. URL: <https://www.mozdaniudar.hr/o-mozdanom-udaru/o-mozdanom-udaru-74/74> (14. 4. 2023.)

⁵ Isto.

⁶ Isto.

⁷ Davis, G. A. Aphasia and related cognitive-communicative disorders. 1st edition. Pearson, 2014.

⁸ Isto, str. 29.

⁹ MSD priručnik dijagnostike i terapije. URL: <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/ozljede-i-trovanja/traumatska-ozljeda-mozga> (14. 4. 2023.)

¹⁰ American speech-language-hearing association (ASHA). Nav. dj.

¹¹ Gašparović, I., Starčević-Čizmarević, N., Perković, O., Antončić, I., Kapović, M. i Ristić, S. Genetika neurodegenerativnih bolesti. // Medicina Fluminensis, 49, 2(2013), str. 144-156. URL: <https://hrcak.srce.hr/file/152153> (30. 4. 2023.)

¹² Klepac, N. Neurological changes in longevity. // Socijalna psihijatrija, 47, 3(2019), str. 351-358. URL: <https://www.socijalnapsihijatrija.com/en/social-psychiatry/47/47-3/neurological-changes-in-longevity/> (30. 4. 2023.)

kobazalna degeneracija i Huntingtonova bolest neke su od neurodegenerativnih bolesti.¹³

Alzheimerova bolest najčešći je uzrok progresivne demencije u starijih osoba. Zbog propadanja moždanih stanica, kognitivne sposobnosti postepeno slabe i postaju sve lošije, pa se tako mogu izdvojiti gubitak pamćenja, gubitak orijentacije u vremenu i prostoru te nemogućnost izvođenja svakodnevnih aktivnosti i radnji.¹⁴ Prema Davis, može se govoriti o 3 stadija progresije demencije u kojem se jezične sposobnosti također mijenjaju, pa tako u početnom stadiju osoba uglavnom razumije, ali ima teškoće s prizivom riječi iz vokabulara. Kasnije razumijevanje postaje lošije, a u ekspresiji se javljaju parafazije te nepovezan govor, da bi u konačnici osoba u potpunosti prestala komunicirati.¹⁵ Osobe s Parkinsonovom bolesti s druge strane nemaju nužno jezične teškoće, iako se mogu javiti, već su veća odstupanja u području glasa i artikulacije, što utječe na spontani govor i svakodnevno komuniciranje s drugima.¹⁶

S druge strane, još se jedna bolest može svrstati u progresivne, a to je primarna progresivna afazija, gdje su upravo teškoće u jezičnim sposobnostima kriterij za dijagnostiku.¹⁷ Ovdje su za razliku od prethodno opisanih bolesti koje karakterizira demencija i kognitivno propadanje, te funkcije relativno sačuvane. Atrofija moždanog tkiva je u primarnoj progresivnoj afaziji koncentrirana upravo u područjima lijeve hemisfere odgovorne za jezične sposobnosti. Studije su pokazale da navedena atrofija može biti različite etiologije, pa je ponekad otežana precizna diferencijalna dijagnostika s drugim bolestima.¹⁸

3. Podjela afazija

Kad se govori o klasifikaciji afazije, potrebno je istaknuti kako neke pacijente nije moguće svrstati u samo jednu određenu kategoriju jer mogu imati različite simptome koji su karakteristični za više vrsta afazija.¹⁹ Također, simptomi se s vremenom mijenjaju ovisno o oporavku te je moguće da nakon mjesec dana osoba više nema istu kliničku sliku, što je važno uzeti u obzir.²⁰ Prijašnje teorije i modeli oslanjali su se na pretpostavku da su dva glavna područja u mozgu odgovorna za produkciju i razumijevanje jezika, a to su Brocino i Wernickeovo područje, međutim danas se zna da je mnoštvo drugih dijelova mozga također zaslužno za funkcioniranje složenog jezičnog sustava.²¹ Na 1. slici prikazana su neka od tih područja. Brojni istraživači stoga i dalje pokušavaju pronaći adekvatan sustav razlikovanja brojnih vrsta, a trenutno se najviše koristi onaj prema Boston testu koji je razvijen 1960-ih. Prema njemu možemo govoriti o 8 različitih podtipova afazije, a to su Brocina, transkortikalna motorička, globalna, miješana transkortikalna, Wernickeova, transkortikalna senzorička, konduktivna te anomička.²²

Brocinu afaziju karakterizira netečan govor, većinom s kratkim jednočlanim iskazima ili frazama. Osoba može u potpunosti izgubiti sposobnost spontanog govora ili pak može imati blaže teškoće leksičkog priziva te su obično prisutne teškoće ponavljanja. Razumijevanje je relativno očuvano kod takvih pacijenata, kao i automatizmi.²³ Pacijenti s transkortikalnom motoričkom afazijom pokazuju slične simptome kao i oni s Brocinom, a to je netečan govor s očuvanim funkcijama razumijevanja te imenovanja, ali se razlikuju u očuvanoj sposobnosti ponavljanja.²⁴ Globalna afazija je najteži oblik koji se može javiti jer su narušene sve jezične sposobnosti, počevši od spontanog govora koji je ograničen na stereotipne kratke iskaze bez značenja, a potom i razumijevanje, imenovanje, ponavljanje, čitanje i

¹³ Gašparović, I., Starčević-Čizmarević, N., Perković, O., Antončić, I., Kapović, M. i Ristić, S., Nav. dj., str. 145.

¹⁴ Mašanović, M. Alzheimerova bolest, Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. URL: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/zdravlje-starijih-osoba/198> (30. 4. 2023.)

¹⁵ Davis, G. A. Nav. dj. str. 319.

¹⁶ Liu, L., Luo, X. G., Dy, C. L., Ren, Y., Feng, Y., Yu, H. M., Shang, H., He, Z. Y. Characteristics of language impairment in Parkinson's disease and its influencing factors. // *Translational neurosciences journal*, 4, 1 (2015), URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4328233/> (30. 4. 2023.)

¹⁷ Davis, G. A. Nav. dj., str. 336.

¹⁸ Davis, G.A. Nav.dj., str. 30.

¹⁹ Aphasia. Health Jade. URL: <https://healthjade.com/aphasia/> (28. 4. 2023.)

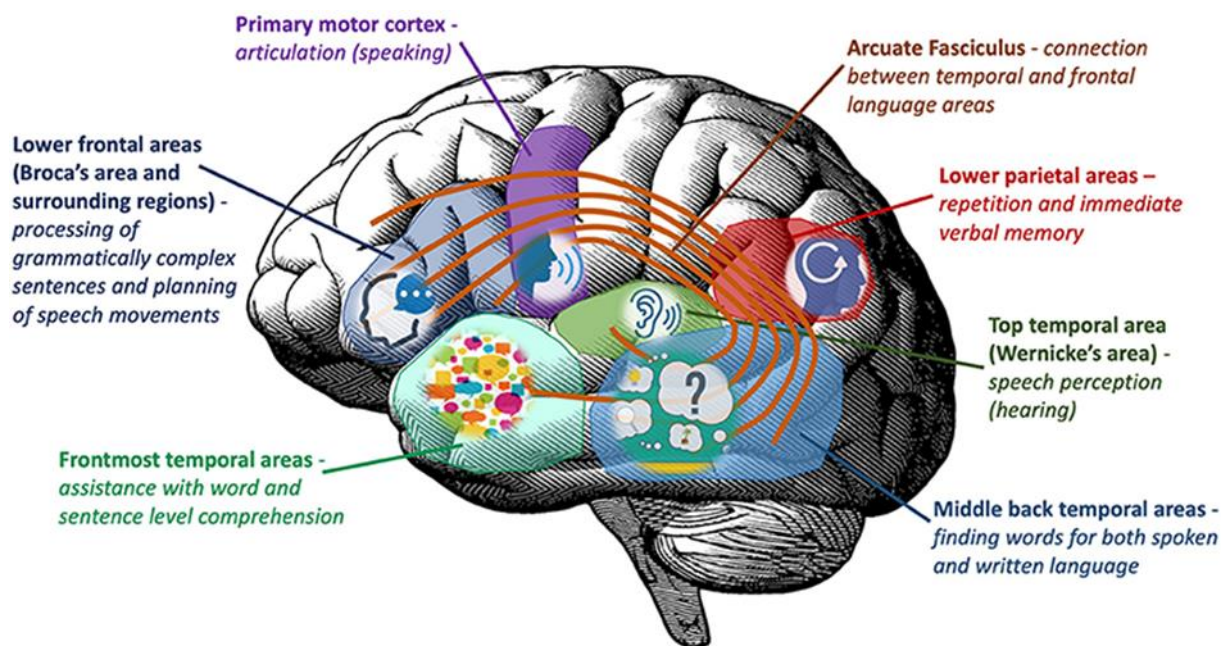
²⁰ Isto.

²¹ Ivanova, M.V., Dronkers, N.F. Aphasia: How our language system can „break“. // *Frontiers for Young Minds*. 10, 2010. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9635485/> (30.4.2023.)

²² Health Jade. Nav. dj.

²³ Papathanasiou, I., Coppens, P. i Potagas, C. Aphasia and related neurogenic communication disorders.; 1st edition. Jones & Bartlett Learning, 2011.

²⁴ Isto, str. 43.



Slika 1. Prikaz struktura u mozgu koje sudjeluju u jezičnom razumijevanju i produkciji

pisanje. Još jedan oblik nefluentne afazije je i miješana transkortikalna afazija koja po svojoj simptomatologiji sliči globalnoj, međutim kod nje je očuvana sposobnost ponavljanja.

Drugu skupinu afazija čine fluentne kod kojih je spontani govor uglavnom tečan te je rečenična struktura očuvana. Osobe s Wernickeovom afazijom imaju očuvanu sposobnost produkcije povezanog govora, ali su zamjetne cirkumlokucije, neologizmi te rečenice bez značenja. Također, prisutne su teškoće jezičnog razumijevanja obzirom da je kod takvih pacijenata prisutna ozljeda moždanih struktura odgovornih za procesiranje značenja.²⁵

Slična po simptomima Wernickeovoj afaziji je transkortikalna senzorička koju karakterizira tečna govorna produkcija, mnoštvo neologizama i rečenica bez značenja, ali očuvana sposobnost ponavljanja.²⁶ Razumijevanje govornog i pisanog jezika, imenovanje, čitanje i pisanje su značajno narušeni.²⁷

²⁵ Isto.

²⁶ Isto.

²⁷ Papathanasiou, I., Coppens, P. i Potagas, C. Nav. dj., str. 42.

Nadalje, anomička afazija se odnosi na prisutnost nemogućnosti imenovanja predmeta i osoba oko sebe. Spontani govor obiluje čestim zastojima, teškoćama leksičkog prizivanja te cirkumlokucija. U ovom slučaju sposobnost jezičnog razumijevanja je očuvana.²⁸ Posljednja vrsta prema Boston klasifikaciji je konduktivna afazija gdje su jezične sposobnosti razumijevanja i ekspresije relativno očuvane, ali osoba pokazuje teškoće ponavljanja za modelom, čak i kratkih fraza.²⁹

4. Postavljanje dijagnoze

Osoba kod koje se uoči teškoća u komunikaciji i jezičnim sposobnostima nakon doživljene traumatske ozljede, moždanog udara ili uslijed neurodegenerativnih bolesti najčešće dolazi na pregled logopedu kako bi se utvrdilo postojanje afazije i ostalih popratnih teškoća ako su one prisutne te kako bi se odredila prikladna terapija. Segmenti na koje logoped mora pripaziti tijekom procjene su uporaba jezika kojim se koristi pacijent, prisutnost govorno motoričkih teškoća u vidu dizartrije, apraksije, sposobnost slušanja,

²⁸ Papathanasiou, I., Coppens, P. i Potagas, C. Nav. Dj., str. 43.

²⁹ Health Jade, Nav. dj.

pareze gornjih ekstremiteta, anamnestički podaci u vidu postojanja prijašnjih teškoća te sposobnost slijeđenja uputa i izvršavanja zadanih zadataka obzirom na trenutno psihofizičko stanje.³⁰ Sve ove sastavnice mogu utjecati na dobivene rezultate.

Procjena afazije se može podijeliti na nekoliko glavnih dijelova, a to su uzimanje anamneze, ispitivanje pokretljivosti artikulatora, jezičnih sposobnosti te ostalih faktora koji neposredno utječu na planiranje daljnje rehabilitacije.³¹ Jezične sposobnosti koje se najčešće ispituju su razumijevanje govornog i pisanog jezika, imenovanje predmeta, ponavljanje riječi i rečenica za modelom, spontani govor te vještine čitanja, pisanja i računanja. Podaci iz ovog dijela procjene mogu nam dati smjernice o tome koja je vrsta afazije prisutna te što će biti glavni ciljevi u planiranju terapije za tog pacijenta.³² Dodatni faktori koji mogu utjecati na sam tijek oporavka su prisutnost/odsutnost podrške obitelji, njihova spremnost da se angažiraju i aktivno sudjeluju u vježbama zadanim od strane terapeuta, motiviranost pacijenta za suradnju s terapeutom, svakodnevno provođenje vježbi te brojni komorbiditeti, poput kognitivnih, vizualnih ili slušnih deficita, depresivnih stanja i sl.³³

S druge strane, objektivna procjena afazije temelji se na uporabi standardiziranih testova, a oni koji se najčešće provode su Mount Wilga High Level Language Screening Test (MWHLLST), Psycholinguistic Assessments of Language Processing in Aphasia (PALPA), Western Aphasia Battery (WAB), Boston Naming Test (BNT), and the Boston Diagnostic Aphasia Examination (BDAE).³⁴

Navedeni testovi koriste se najčešće u zemljama engleskog govornog područja, odnosno njihova primjena je ograničena, stoga stručnjaci, odnosno terapeuti koji se bave afazijom u državama s drugim primarnim jezicima nemaju tolike mogućnosti napraviti kvalitetnu i sveobuhvatnu procjenu koja bi potom vodila prema jasnim terapijskim ciljevima.³⁵ U

Hrvatskoj se trenutno koristi CAT-HR test čija je konačna verzija završena 2017. godine, a koji procjenjuje sva četiri jezična modaliteta (razumijevanje, produkcija, čitanje i pisanje), kognitivne sposobnosti te utjecaj afazije na kvalitetu života.³⁶

5. Rehabilitacijski pristupi

Nakon obavljene procjene, logoped mora isplanirati kratkoročne i dugoročne terapijske ciljeve ovisno o potrebama svakog pacijenta te vrsti afazije i područjima koja su narušena uslijed bolesti. Svaka osoba s dijagnozom afazije je individualna te je na taj način potrebno i pristupiti samoj terapiji koja se s vremenom mijenja i prilagođava ovisno o trenutnom jezičnom statusu te napretku samog pacijenta. Terapijske metode koje se koriste u rehabilitaciji afazije možemo podijeliti u dvije kategorije: one koje se zasnivaju na tretiranju specifičnog jezičnog područja koje je narušeno te s druge strane komunikacijski orijentirane metode.³⁷ Prva skupina metoda direktno potiče poboljšanje jezičnih vještina kroz zadatke usmjerene primjerice na jezično razumijevanje, ekspresiju, imenovanje i sl., dok druga ima za cilj osnažiti komunikacijske vještine kroz očuvane modalitete i podršku okoline. Stručnjaci najčešće koriste oba navedena pristupa te se oni međusobno isprepleću s obzirom da se potiče iskorištavanje preostalih jezičnih sposobnosti u svrhu što učinkovitije komunikacije s okolinom.³⁸

CILT terapija (eng. Constraint-Induced Language Therapy) koja pripada prvoj skupini metoda zasniva se na ograničenju uporabe bilo kakvih kompenzatornih komunikacijskih strategija te se isključivo fokusira na jačanje ekspresivnih jezičnih vještina.³⁹ MIT terapija (eng. Melodic Intonation Therapy) koristi elemente poput frekvencije, ritma i prozodije kako bi kroz uključivanje desne hemisfere mozga utjecala na poboljšanje sposobnosti jezičnog izražavanja. Terapija započinje intonacijom jednostavnih fraza, a one se postepeno pomiču prema složenijim i dužim riječima i rečenicama.⁴⁰

³⁰ American speech-language-hearing association (ASHA). Nav. dj.

³¹ Isto.

³² Isto.

³³ American speech-language-hearing association (ASHA). Nav. dj.

³⁴ Current assesment practices: What is happening in speech pathology practice? Australian aphasia rehabilitation pathway. URL: <https://www.aphasiapathway.com.au/?name=Current-assessment-practices> (2. 5. 2023.)

³⁵ Kuvač Kraljević, J., Matić, A. i Lice, K. Putting the CAT-HR out: key properties and specificities. *Aphasiology*, vol. 34, br. 7 (2019.), str. 820-839. URL:

<https://repozitorij.suvag.hr/islandora/object/suvag%3A17/datastream/FILE0/view> (2. 5. 2023.)

³⁶ Isto, str. 822.

³⁷ Davis, G. A. *Aphasia Therapy Guide*, (veljača 2011.). National Aphasia Association. URL: <https://www.aphasia.org/aphasia-resources/aphasia-therapy-guide/> (29. 4. 2023).

³⁸ Isto.

³⁹ American speech-language-hearing association (ASHA). Nav. dj

⁴⁰ Isto.

Jedna od metoda usmjerena na osnaživanje komunikacijskih vještina je eng. Script Training kroz koju se potiče sudjelovanje osobe u njoj značajnim aktivnostima putem uvježbavanja redosljeda te aktivnosti s terapeutom. Terapeut i osoba s afazijom intenzivno ponavljaju značajke te aktivnosti kroz osmišljeni dijalog dok to ne postane automatizirano i bez napora.⁴¹ Uspješnost ove metode može uvelike utjecati na samopouzdanje osobe i njezinu motivaciju za daljnjom terapijom jer se može priključiti aktivnostima u kojima je sudjelovala prije same bolesti.

Direktna terapija afazije obično započinje kad je osoba u dobrom psihofizičkom stanju te više nije životno ugrožena, no uloga stručnjaka je važna i u ranom akutnom razdoblju nakon primjerice, moždanog udara. Tretiranje potencijalne disfagije, educiranje medicinskog osoblja i same obitelji o načinu komunikacije s pacijentom, osiguravanje adekvatne podrške nakon izlaska iz zdravstvene ustanove, samo su neke od uloga logopeda.⁴² Istraživanja su pokazala da je optimalno što prije započeti rehabilitaciju jer se na taj način potpomaže spontanom oporavku te je sami utjecaj na poboljšanje jezičnih sposobnosti veći.⁴³

Tijekom samog procesa rehabilitacije važnu ulogu ima prvenstveno obitelj pacijenta te njegova uža/šira okolina. Osoba s afazijom nerijetko ima manjak motivacije za suradnju te može biti u raznim depresivnim stanjima i promjenama raspoloženja, a tada je upravo ključna podrška obitelji. Potrebno je istaknuti i kako novonastala situacija uvelike utječe i na same osobe koje su bliske pacijentu jer se i kod njih javlja frustriranost i nemoć što nisu u stanju komunicirati kao prije. Terapeut koji vodi proces rehabilitacije mora uzeti u obzir sve čimbenike koji utječu na tijek terapije i ostvarivanje zadanih ciljeva. Nužno je da kontinuirano pohvaljuje i najmanji pomak koji je vidljiv kod pacijenta te mu na taj način jača samopouzdanje. Isto tako mora prepoznati kada je vrijeme za promjenu u terapiji u smislu prebacivanja na neku drugu terapijsku metodu ili smanjivanje/povećavanje frekvencije ili intenziteta tretmana.

Često pitanje kojim se bave i mnogi istraživači je kada završiti terapiju afazije, odnosno postoji li granica koju pacijenti dosegnu nakon određenog vremenskog razdoblja. Prijašnje pretpostavke o maksimalnoj razini oporavka unutar godine dana nakon moždanog udara su danas diskutabilne.

Istraživanja o neuroplastičnosti mozga su pokazala da se moždane stanice mogu obnavljati godinama nakon moždanog udara.⁴⁴ Dakako, završetak terapije ponekad ovisi o politici zdravstvene ustanove i pružanja usluga pacijentu, na što stručnjak, konkretno logoped, ne može utjecati.

6. Kvaliteta života osoba s afazijom

Utjecaj afazije nije isti kod svakog pacijenta obzirom na varijabilnost simptomatologije te njenu izraženost, međutim kod većine se ipak javljaju određena ograničenja u smislu promjene svakodnevnog funkcioniranja unutar obitelji, ali i društva. Osjećaj izoliranosti i tereta drugima oko njih te nemogućnost uključivanja i sudjelovanja u obiteljskim i prijateljskim aktivnostima dovodi do samoinicijativnog povlačenja.⁴⁵ Obzirom da osoba više nije samostalna i potrebna joj je kontinuirana pomoć, osobito kod težih oblika afazije, gubi motivaciju i volju te se sve više povlači u sebe, što postaje začarani krug. Određena istraživanja su pak pokazala da neke osobe unatoč teškoćama žele i dalje aktivno sudjelovati u svemu što se događa oko njih i na neki način biti dio svoje zajednice te se osjećati korisnim.⁴⁶

Sve veća svjesnost o ovim negativnim posljedicama koje afazija ostavlja na pojedinca te važnost njihovog prepoznavanja i uvažavanja kroz terapiju dovodi do veće potrebe za procjenom kvalitete života od strane stručnjaka. Glavni cilj terapije osoba s afazijom trebao bi biti maksimalno povećati kvalitetu života te je dovesti na zadovoljavajuću razinu, stoga je važno da se osim procjenjivanja samo jezičnih sposobnosti pažnja usmjeri i na procjenu zadovoljstva odnosno nezadovoljstva u svakodnevnom funkcioniranju te pacijentovih potreba i želja.

Brojni upitnici koji procjenjuju kvalitetu života pojedinca, u ovom slučaju konkretno osoba s afazijom, mogu pružiti dobru podlogu za određivanje smjera terapije te ključnih terapijskih ciljeva, međutim ponekad samostalno ispunjavanje nije moguće jer se postavlja niz složenih pitanja koji su prije svega lingvistički zahtjevni te ih osoba nije u mogućnosti interpretirati. U takvim slučajevima stručnjak ili druga osoba može asistirati pacijentu te pokušati dati odgovore uz njegovo navođenje, ali tu se dovodi u pitanje pouzdanost odnosno valjanost dobivenih rezultata. Potrebno

⁴¹ Isto.

⁴² Papathanasiou, I., Coppens, P. i Potagas, C., Nav. dj., str. 97.

⁴³ Papathanasiou, I., Coppens, P. i Potagas, C., Nav. dj., str. 98.

⁴⁴ Papathanasiou, I., Coppens, P. i Potagas, C., Nav. dj., str. 99.

⁴⁵ Dalemans R. J., de Witte L., Wade, D., van den Heuvel W. Social participation through the eyes of people with aphasia. // International Journal of Language & Communication Disorders, 45, 5(2010.), str. 537- 550.

⁴⁶ Isto, str. 537.

je konstruirati mjere ili modificirati postojeće koje bi omogućile da osoba s afazijom samostalno, bez obzira na komunikacijska i jezična ograničenja, može pružiti informacije o vlastitom doživljaju utjecaja prisutnih teškoća.

Prisutnost afazije osim na samog pacijenta uvelike utječe i na bliske članove obitelji koji se moraju prilagoditi novonastaloj situaciji obzirom da su indirektno uključeni u cjelokupan proces rehabilitacije, odnosno jedan su od važnih čimbenika u njemu.

Istraživanje iz 2010. (Natterlund, B. S.) koje je provedeno putem intervjuiranja 14 članova obitelji osoba s afazijom ukazuje na značajne negativne promjene u njihovim životima nakon dobivene dijagnoze.⁴⁷ Prvenstveno navode kako su imali poteškoća u ostvarivanju učinkovite komunikacije te su se osjećali vrlo frustrirano i usamljeno jer su sada oni bili zaduženi za sve aktivnosti i poslove unutar kuće. Ovi podaci doprinose činjenici da nije samo osobi s afazijom potrebno omogućiti rehabilitaciju i podršku, već i onima iz njihovog okruženja koji ponekad nisu dovoljno educirani niti informirani kako ostvariti funkcionalnu komunikaciju sa svojim članom obitelji koji više nema iste sposobnosti i mogućnosti kakve je imao prije nego što je bolest nastupila.⁴⁸

Osobe iz šire društvene okoline koje nisu dovoljno upoznate s obilježjima afazije i njenim implikacijama na komunikaciju te ne znaju na koji način efektivno uspostaviti kontakt s takvom osobom mogu nepovoljno utjecati na već narušeno samopouzdanje. Ponekad se dogodi da izbjegavaju započeti bilo kakav oblik razgovora jer osjećaju neku vrstu nelagode, ne žele dodatno frustrirati osobu ili im to jednostavno predstavlja određeni napor jer moraju uložiti više truda nego sa drugim sugovornicima. Sugovornik osobe s afazijom trebao bi slijediti određene smjernice. Potrebno je biti strpljiv i dati dovoljno vremena osobi da prenese željenu poruku te joj koliko je to moguće osigurati manju pozadinsku buku. Također, poželjno je govoriti jednostavnije i kraće rečenice te postavljati konkretna pitanja i naglasiti ključne riječi. Pohvala je od iznimne važnosti jer će dodatno pojačati motivaciju i trud te će se osoba osjećati uspješnom u trenutnoj aktivnosti u kojoj sudjeluje.

⁴⁷ Nätterlund B. S. Being a close relative of a person with aphasia. // Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 17, 1 (2010.), str. 18-28.

⁴⁸ Isto, str. 18.

7. Zaključak

Značaj afazije kao jezičnog poremećaja koji se javlja uslijed raznih bolesti i stanja postaje sve učestalija tema brojnih istraživanja. Obzirom da utječe na mogućnost komunikacije koja postaje manje učinkovita, promjene se odražavaju na sva područja života osobe, od obiteljskog, društvenog, do profesionalnog i brojnih drugih. Kako bi ishodi bili što uspješniji, potrebno je uključiti se što ranije moguće u proces rehabilitacije, koji je iznimno zahtjevan za samu osobu s afazijom, njezinu obitelj, ali i terapeuta. Individualiziranost u pristupu osnovno je načelo prema kojem se terapeut mora orijentirati. U cijelom tom procesu, podrška obitelji je iznimno važna jer oni preuzimaju brigu za pacijenta te postaju glavni oslonac i motivator. Također, važno je provesti opsežni dijagnostički postupak koji će dati uvid u to koji su jezični modaliteti narušeni te prema tome odabrati adekvatnu vrstu i učestalost terapijskih postupaka.

Kako bi rehabilitacijski postupci bili još kvalitetniji te dostupni za sve pacijente, nužno je raditi na povećanju svjesnosti o samom poremećaju i interesu javnosti, što će povratno utjecati na veća ulaganja u istraživanja i poboljšanje brige za takve pacijente. Bolesti koje uzrokuju afaziju sve su učestalije, stoga može se očekivati i sve veći broj takvih pacijenata koji zahtijevaju multidisciplinarnu podršku od raznih stručnjaka te kvalitetnu uslugu koja će maksimalno povećati njihovu kvalitetu života.

Literatura

1. Aphasia. Health Jade.
URL:<https://healthjade.com/aphasia/> (28. 4. 2023.)
2. Aphasia Communication tips. National Aphasia Association.
URL:<https://www.aphasia.org/aphasia-resources/communication-tips/> (29. 4. 2023.)
3. American speech-language-hearing association ASHA.
URL:<https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/aphasia/> (14. 4. 2023.)
4. Current assesment practices: What is happening in speech pathology practice? Australian aphasia rehabilitation pathway.
URL:<https://www.aphasiapathway.com.au/?name=Current-assesment-practices> (2. 5. 2023.)
5. Dalemans R. J., de Witte L., Wade, D., van den Heuvel W. Social participation through the eyes of people with aphasia.

- // International Journal of Language & Communication Disorders, 45, 5(2010.), str. 537- 550.
6. Davis, G. A. Aphasia and related cognitive-communicative disorders. 1st edition. Pearson, 2014.
7. Davis, G. A. Aphasia Therapy Guide (veljača 2011.). National Aphasia Association.
URL:<https://www.aphasia.org/aphasia-resources/aphasia-therapy-guide/> (29. 4. 2023)
8. Gašparović, I., Starčević-Čizmarević, N., Perković, O., Antončić, I., Kapović, M. & Ristić, S. Genetika neurodegenerativnih bolesti. // Medicina Fluminensis, 49, 2 (2013), str. 144-156.
URL:<https://hrcak.srce.hr/file/152153> (30. 4. 2023)
9. Hrvatsko društvo za prevenciju moždanog udara.
URL:<https://www.mozdaniudar.hr/o-mozdanom-udaru/o-mozdanom-udaru-74/74> (14. 4. 2023.)
10. Ivanova, M. V., Dronkers, N. F. Aphasia: how our language system can „break“. // Frontiers for Young Minds. 10, 2010.
URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9635485/> (30. 4. 2023.)
11. Klepac, N. Neurological changes in longevity. // Socijalna psihijatrija, 47, 3(2019), str. 351-358.
URL:<https://www.socijalnapsihijatrija.com/en/social-psychiatry/47/47-3/neurological-changes-in-longevity/>(30. 4. 2023.)
12. Kuvač Kraljević, J., Matić, A. i Lice, K. Putting the CAT-HR out: key properties and specificities. Aphasiology, vol. 34, br. 7 (2019.), str. 820-839.
URL:<https://repozitorij.suvag.hr/islandora/object/suvag%3A17/datastream/FILE0/view> (2. 5. 2023.)
13. Leko Krhen A. i Prizl Jakovac T. „Afazija – što je to?“, Logopedija, vol. 5, br. 1 (2015), str. 15-19.
URL:<https://hrcak.srce.hr/file/206878> (14. 4. 2023.)
14. Liu, L., Luo, X. G., Dy, C. L., Ren, Y. , Feng, Y., Yu, H. M., Shang, H., He, Z. Y. Characteristics of language impairment in Parkinson's disease and its influencing factors. // Translational neurosciences journal, 4, 1 (2015)
URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4328233/> (30. 4. 2023.)
15. Mašanović, M. Alzheimerova bolest, Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije.
URL:<https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/zdravlje-starijih-osoba/198> (30. 4. 2023.)
16. MSD priručnik dijagnostike i terapije.
URL:<http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/ozljede-i-trovanja/traumatska-ozljeda-mozga>(14. 4. 2023.)
17. Nätterlund BS. Being a close relative of a person with aphasia. // Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 17, 1 (2010.), str. 18-28.
18. Papathanasiou, I., Coppens, P. i Potagas, C. Aphasia and related neurogenic communication disorders.; 1st edition. Jones & Bartlett Learning, 2011.

Psihologija starenja

dr. sc. psych. Jasminka Despot Lučanin

Hrvatsko psihološko društvo, Stručna sekcija za psihologiju starenja

jasminka.despotl@gmail.com

Sažetak

Starost je posljednje razvojno razdoblje u životnom vijeku pojedinca, a može se definirati prema kronološkoj dobi (npr. nakon 65. godine života), prema socijalnim ulogama ili statusu (npr. nakon umirovljenja) ili prema funkcionalnom statusu (npr. nakon određenog stupnja opadanja sposobnosti). Zajednička svim navedenim kriterijima jest činjenica da je starost razdoblje prema kojem se odvija razvoj svakog pojedinca, bez obzira na spol, rasu ili ekonomski status. Psihologija starenja proučava promjene koje se sa starenjem pojedinca pojavljuju u različitim područjima psihičkog funkcioniranja osobe: u kognitivnim funkcijama, funkcionalnoj sposobnosti, ličnosti, socijalnim odnosima, koja zahtijevaju niz prilagodbi i dovode osobu u složenu životnu i psihološku situaciju. Pri tome je važno razumjeti da je svaka starija osoba pojedinac za sebe, formirana raznim čimbenicima i iskustvima jednog gotovo čitavog života koji se odvijao u određenom vremenu i kulturi. Kvaliteta života u starosti, osobito subjektivna, smatra se jednim od pokazatelja uspješne psihološke prilagodbe u starosti, unatoč nepovoljnim objektivnim promjenama, npr. narušenom zdravlju ili siromaštvu. Neki stari ljudi žive kvalitetno unatoč slabom zdravlju i obrnuto. Upravo posredujući čimbenici, npr. psihološki i socijalni, imaju važnu ulogu u određivanju procesa starenja. Važna sastavnica kvalitete i dužine života je uživanje u životu, odnosno u zabavno provedenom vremenu, što pruža mogućnost osobnog izražavanja, osjećaj postignuća i zadovoljstva te ugodne socijalne interakcije. Kvalitetu života moguće je poboljšati u bilo kojoj životnoj dobi. Primjerice, sudjelovanje u pozitivno vrednovanim aktivnostima i osjećaj prihvaćenosti u pripadajućoj socijalnoj skupini značajno doprinosi dobroj kvaliteti života. Tako i pristup osoba koje pružaju različite usluge starijem čovjeku može doprinijeti boljoj kvaliteti života u starosti. Primjerice, teže pokretnoj starijoj osobi može se omogućiti sudjelovanje u čitateljskom klubu u susjedstvu ili putem interneta. Psihosocijalne i druge intervencije primjenjive su na razini pojedinca i obitelji, a neke na razini lokalne zajednice ili države.

Ključne riječi: kvaliteta života, psihičko funkcioniranje, psihološka prilagodba, psihosocijalne intervencije, stari ljudi

Abstract

Old age is the last period in an individual's life-cycle that can be defined by the chronological age (e.g. older than 65), social roles and status (e.g. after retirement) or functional state (e.g. the decline rate). All these criteria point to the fact that all individual's development gradually evolves to old age, regardless of their gender, race or economic status. Psychology of ageing studies the age-related changes in different psychological functioning areas: cognitive functions, functional ability, personality, social relations, which require some adaptation and get an individual in a complex psychological and life situation. It is important to understand that each ageing person is an individual, formed by different factors and life-time influences experienced in a certain time and culture. Good subjective quality of life is considered an indicator of successful psychological adaptation to old age, despite unfavourable objective changes, e.g. impaired health or poverty. Some older adults report good quality of life despite frail health and vice versa. Mediating factors, like psychological and social, have an important role in defining the ageing process. An important determinant of quality and length of life is enjoyment of life, i.e. having fun time which enables personal expression, feelings of achievement and satisfaction and pleasant social interactions. Quality of life may be improved in any age. Participation in any positively evaluated activity and feeling accepted by an important social group contribute significantly to the good quality of life. The professionals' and volunteers' approach in providing various services to older individuals may improve their quality of life. So, a physically disabled older person may be included in a book

club in their neighbourhood or virtually. Psychosocial and other interventions may be applied at the personal or family level, and some at the local community or the government level.

Keywords: old people, psychological functioning, psychological adaptation, psychosocial interventions, quality of life

1. Uvod

Iako svi znamo da je starost očekivani dio ljudskog života, rijetko tko razmišlja o vlastitom starenju i starosti dok je još u mlađoj životnoj dobi. Kao da je starost nešto što se događa drugima. Doživjeti starost znači da smo proživjeli svoj gotovo cijeli životni vijek, a na nama je da ga učinimo čim kvalitetnijim. Stoga je ponekad korisno unaprijed zamisliti vlastito starenje, na primjer, ovim jednostavnim postupkom:

Zamislite sebe za, primjerice, 20, 30, 40 ili više godina. Koliko ćete imati godina? Gdje ćete živjeti i s kime? Kako ćete provoditi vrijeme? Zamislite promjene koje su se dogodile u svijetu, ali i u vama. Kako se osjećate kad zamišljate svoju starost – bojite li se ili ste smireni?

Ovaj pogled unaprijed olakšava nam osvijestiti činjenice: da je starost prirodan dio našeg života, da se cijelog života događaju promjene u nama i oko nas te da možemo još od mladosti umanjivati štetne čimbenike (npr. stres) i uvećavati one zaštitne (npr. socijalnu podršku) kako bismo povećali kvalitetu svog života u starosti.

2. Starenje i promjene

Starenje je dugoročni proces koji počinje već u mladosti pojedinca i tijekom kojega se događaju promjene u funkciji dobi. To je vrlo složen proces koji se odvija u različitim područjima ljudskog funkcioniranja.¹

Biološko starenje obuhvaća promjene, usporavanje i opadanje u funkcijama organizma tijekom vremena – kretanje, osjetila, zdravlje, svakodnevno funkcioniranje i dr.

Psihološko starenje obuhvaća promjene u psihičkim funkcijama i prilagodbu ličnosti na starenje – kognitivne funkcije (npr. pamćenje, učenje, inteligencija), regulacija emocija, doživljaj i suočavanje sa stresom i dr.

Socijalno starenje obuhvaća promjene u odnosu pojedinca koji stari i društva u kojem živi – socijalne uloge (npr. umirovljenje, obiteljske uloge), socijalna podrška, socijalna uključenost.

Promjene koje se događaju u svim područjima funkcioniranja pojedinca zahtijevaju niz prilagodbi tijekom cijelog životnog vijeka, pa i u starosti. Te prilagodbe čine kvalitetu života koja podrazumijeva očuvanje funkcija našeg tijela, uma i druženja uz održavanje ravnoteže životnih dobitaka i gubitaka. Starost je posljednje razvojno razdoblje u životnom vijeku pojedinca, a može se definirati prema kronološkoj dobi (npr. nakon 65. godine života), prema socijalnim ulogama ili statusu (npr. nakon umirovljenja) ili prema funkcionalnom statusu (npr. nakon određenog stupnja opadanja sposobnosti). Zajednička svim navedenim kriterijima jest činjenica da je starost razdoblje prema kojem se odvija razvoj svakog pojedinca, bez obzira na spol, rasu ili ekonomski status.²

2.1. Iskustvo starenja

U današnje vrijeme, iskustvo starenja te svakodnevnog života pojedinaca starije dobi obilježava niz specifičnih pojava.³ Prije svega, sve je duži životni vijek svake nove generacije ljudi. Dok su na početku 20. stoljeća ljudi u razvijenim zemljama živjeli prosječno oko 50 godina, na početku 21. stoljeća prosječan ljudski vijek je oko 80 godina. Posljedica produženog životnog vijeka je porast udjela starijih ljudi u populaciji, što često izaziva njihovu diskriminaciju. To znači da društvena sredina i pojedinci ne poštuju njihove sposobnosti, potrebe i prava. Smatraju ih manje vrijednima jer su stari, a starost povezuju s nemoći (eng. *ageism* i *ablism*). Zatim, pojedinci u starenju doživljavaju tzv. dobne tranzicije, odnosno razvojne promjene koje se događaju kroz cijeli životni vijek. Te tranzicije zahtijevaju da pojedinac integrira vlastita iskustva i promjene koje doživljava, da ih prihvati i da im se prilagodi. U starenju se to odnosi na promjene uloga povezanih s radom, kao što je umirovljenje, promjene uloga u obitelji, kad postanu bake ili djedovi, na promjene i slabljenje sposobnosti, kao što je usporavanje ili učestalije zaboravljanje. Iskustvo starenja povezano je s mnogim gubicima, kao što su: umirovljenje, osiromašenje, usamljenost, smrt bliskih osoba, zamjena roditeljske uloge s odraslom djecom, narušeno zdravlje, oslabljeno pamćenje, suočavanje s blizinom smrti. Ipak, starenje donosi i mnoge dobitke, kao što su: pridavanje većeg smisla i vrijednosti

² Despot Lučanin, J. Psihologija starenja: izazovi i prilagodba. Zagreb: Naklada Slap, 2022.

³ Orbach, A. Savjetovanje starijih osoba. Zagreb: Zaklada „Zajednički put“, 2015.

¹ Tucak Junaković, I. Uspješno starenje: teorijski pristupi, metode istraživanja i čimbenici doprinosa. Zadar: Sveučilište u Zadru, 2022.

životu zbog ograničenog preostalog životnog vremena, postavljanje realističnih, kratkoročnih ciljeva kojima vrijedi težiti, zadovoljstvo ostvarenim, osobito ako pojedinac ima potomke koji predstavljaju njegov ili njezin kontinuitet, ali i drugim ostvarenjima.

2.2. Psihologija starenja

Psihologija starenja sastavni je dio psihologije cjeloživotnog razvoja, a proučava promjene koje se sa starenjem pojedinca pojavljuju u različitim područjima psihičkog funkcioniranja: u kognitivnim funkcijama, funkcionalnoj sposobnosti, ličnosti, socijalnim odnosima. One zahtijevaju niz prilagodbi i dovode pojedinca u složenu životnu i psihološku situaciju. Pri tome je važno razumjeti da je svaka starija osoba jedinstvena, formirana raznim čimbenicima i iskustvima gotovo čitavog života koji se odvijao u određenom vremenu i kulturi.⁴ Nalazi brojnih istraživanja iz psihologije starenja pokazuju da su starije osobe puno sposobnije nego što nam se obično čini, da su prilagodljive, da mogu usvajati nova znanja – upravo suprotno čestim stereotipima i predrasudama o njihovim sposobnostima.

2.3. Kvalitetno starenje

Kvaliteta života u starosti, osobito njezin subjektivni doživljaj, smatra se jednim od pokazatelja uspješne psihološke prilagodbe u starosti, unatoč nepovoljnim objektivnim promjenama, npr. narušenom zdravlju ili siromaštvu.⁵ Neki stari ljudi iskazuju da žive kvalitetno unatoč slabom zdravlju ili niskim prihodima i obrnuto. Naime, malo je starijih pojedinaca koji su zdravi, bogati i zbrinuti. Stoga važnu ulogu u određivanju procesa starenja imaju tzv. posredujući čimbenici, najčešće psihološki i socijalni. Kvaliteti života u starosti doprinosi zadovoljavajući život koji je svrhovit, u podupirućoj okolini i prilagođen mogućnostima pojedinca.

U psihološkom smislu to znači:

- da je osoba uspjela prilagoditi sliku o sebi svojim mogućnostima i ograničenjima
- da je prihvatila sebe sa svim promjenama
- da je uspjela očuvati osjećaj osobne vrijednosti i kontinuiteta.

U socijalnom smislu to znači:

- da je osoba produktivna, odnosno da se osjeća korisno, da pomaže drugima i doprinosi zajednici
- da je socijalno uključena, da prima potrebnu podršku i pomoć drugih ljudi, i da je sama pruža dok je za to sposobna.

Sve navedene dimenzije kvalitetnog starenja doprinose nalaženju smisla života, što je najvažniji psihološki razvojni zadatak starosti.⁶

2.4. Uživanje u životu

Važna sastavnica kvalitete i dužine života je uživanje u životu, odnosno u zabavno provedenom vremenu koje je samo sebi svrha. Dakle, to je sve ono što osobu veseli u životnoj dobi u kojoj je preostalo vrijeme ograničeno.⁷ Najčešće je to ono što su pojedinci i prije u životu činili ili željeli činiti, ali nisu imali ni vremena ni uvjeta, npr. kartanje s prijateljima, čitanje, pisanje, ribarenje, vrtlarjenje, slikanje itd. Ne postoje tipični oblici zabave za starije osobe, već pojedinci najradije sami odabiru oblik zabave koji im najbolje odgovara i koji im je najugodniji. Stoga ih je najbolje pitati o tome ako im želimo ponuditi neku aktivnost. Uživanje u zabavno provedenom vremenu pruža mnoge dobiti, kao što su: osobno izražavanje, osjećaj postignuća i zadovoljstva, ugodno druženje.⁸ Pri tome, uživanje u životu bitno doprinosi kvaliteti i dužini života, iako nije prvenstveno usmjereno tom cilju.⁹

3. Psihološki značaj čitanja u starijoj dobi

Ako radite kao knjižničar ili knjižničarka, vjerojatno ste već naučili da vas krhki vanjski izgled starije osobe koja dolazi u knjižnicu ne treba zavarati. Unatoč slabijem vidu, sporijem hodu i drhtavim rukama, pred vama je obično osoba bogatog iskustva, očuvanih interesa i znatiželje, koja dobro zna koji je sadržaji zanimaju ili će rado prihvatiti vašu preporuku što da pročita. Čitanje i sve povezano s tom aktivnošću može biti jedan od oblika zabave u kojemu pojedinci uživaju provoditi vrijeme. Kad se radi o starijim osobama, utvrđeno je da čitanje pruža brojne dobrobiti za njihovo psihičko stanje, tjelesno zdravlje i socijalne odnose.¹⁰

Psihofizičke dobrobiti od čitanja su raznovrsne. Čitanje potiče kognitivne funkcije, npr. pamćenje, koncentraciju, učenje i dr. te time ublažava kognitivni pad. Informira i obrazuje te tako potiče tzv. kognitivnu rezervu koja također pomaže

⁶ Baltes, M., Carstensen, L. L. The process of successful ageing. // *Ageing and Society*, 16(4),(1996.), str. 397-421.

⁷ Moody, H. R., Sasser, J. R. *Ageing: Concepts and controversies*. California: Sage, 2012.

⁸ Kesic Kiš, M., Plavšić, M. Veli Jože: to se može!. Pula: Sveučilište Jurja Dobrića u Puli; Udruga Suncokret-Pula. 2020.

⁹ Zaninotto, P., Wardle, J., Steptoe, A. Sustained enjoyment of life and mortality at older ages: Analysis of the English Longitudinal Study of Ageing. // *British Medical Journal*, 355(2016.)

¹⁰ Laermans, J., Scheers, H., Vandekerckhove, P., De Buck, E. PROTOCOL: Recreational book reading for promoting cognitive functioning and emotional well-being in older adults: A systematic review. // *Campbell Systematic Reviews*, 16(4)(2020.), e1117.

⁴ Despot Lučanin, J. *Iskustvo starenja*. Zagreb: Naklada Slap, 2003.

⁵ Cummins, R. A. Objective and subjective quality of life: an interactive model. // *Social Indicators Research*. 52(1)(2000.), str. 55-72.

očuvati kognitivne funkcije. Ublažava negativne učinke stresa jer čitanje opušta – tjelesno i mentalno, odvraća misli od problema, potiče maštu. Ono ublažava tjeskobu jer potiče promišljanje prije reakcije te omogućuje mentalnu pripremu za neizvjesne situacije. Također, potiče kvalitetu spavanja kao koristan ritual opuštanja prije uspavlivanja, pri čemu se preporučuje ne čitati s ekrana, što razbuđuje, nego tiskane tekstove.

Psihosocijalne dobiti od čitanja su važne. Čitanje ispunjava vrijeme zabavom i ugodom, dakle – uživanjem! Ono potiče socijalizaciju kroz susrete s drugim ljudima, razmjene iskustava, socijalnu podršku i uključenost. Ima terapijske učinke kroz poboljšanje raspoloženja, poticanje reminiscencije, odnosno osvrta na vlastiti život, te olakšava nalaženje smisla života.

Suvremene i većini ljudi dostupne informacijsko-komunikacijske tehnologije olakšavaju čitanje, osobito pojedincima sa senzornim i drugim teškoćama, na daljinu, gotovo bilo gdje, te tako mogu spriječiti izolaciju pojedinca i osjećaj usamljenosti.

3.1. Biblioterapija: čitanje kao psihološki tretman

Smisao biblioterapije, jedne od psihoterapijskih metoda, je u povezivanju pojedinca s određenim literarnim sadržajem, što olakšava osobno i emocionalno povezivanje s vlastitom životnom situacijom.¹¹ Jedan od opisa oblika biblioterapije s obzirom na svrhu razlikuje kreativnu i preskriptivnu biblioterapiju.¹² Kreativna biblioterapija podrazumijeva vođenu uporabu književnih djela u cilju uživanja i poistovjećivanja pojedinca sa sličnim osobnim iskustvima. Preskriptivna biblioterapija podrazumijeva preporučivanje stručne literature pojedincu u cilju pružanja pomoći ili samopomoći. Primjena biblioterapije može biti individualna ili grupna u svakoj životnoj dobi, od djetinjstva nadalje, pa i u dubokoj starosti. Grupa je osobito korisna za olakšavanje razmjene doživljaja literarnih djela, kao i osobnih iskustava. Primjena biblioterapije korisna je i za osobe s kognitivnim teškoćama jer potiče neka zajednička sjećanja, razgovor o raznim temama, izražavanje straha od gubitka sebe, ali i poboljšava raspoloženje pojedinaca. Naime, ako je starija osoba mislima, emocijama i ponašanjem usmjerena pretežno na teškoće i gubitke, npr. usamljenost, gubitak zdravlja i sl., veći je rizik od pojave anksioznosti i depresije. Međutim, ako je osoba pretežno usmjerena na pozitivna i smisljena područja života, npr. uživanje u čitanju zanimljive knjige, upoznavanje novih ljudi ili druženje s prijateljima, bit će zadovoljnija životom i manje tjeskobna.

¹¹ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija – priručnik za početnike. Zagreb: Školska knjiga, 2021.

¹² McLaine, S. Bibliotherapy: Reading for wellbeing in old age, (2012.). https://www.dementia.org.au/sites/default/files/Susan_McLaine.pdf

Dobar je primjer iskaz gđe. Ane (87 godina), korisnice doma za starije osobe: „Čitateljskom klubu se najviše veselim jer konačno mogu upotrijebiti svoj mozak! Ova grupa mi je popravila mentalno zdravlje!“

4. Zaključak

Možemo zaključiti da čitanje doprinosi poboljšanju kvalitete života u bilo kojoj životnoj dobi. Čitanje je pozitivno vrednovana aktivnost koja pruža osjećaj prihvaćenosti u pripadajućoj socijalnoj skupini, što značajno doprinosi dobroj kvaliteti života. Tako i pristup stručnih osoba koje pružaju različite usluge starijem čovjeku, uključivo i knjižničarske usluge, može doprinijeti boljoj kvaliteti života u starosti. Primjerice, teže pokretnoj starijoj osobi može se omogućiti sudjelovanje u čitateljskom klubu u susjedstvu ili na daljinu, putem interneta. Starijim osobama s različitim teškoćama također je moguće prilagoditi pristup čitanju i razmjeni o pročitane. Pri tome ne treba podcijeniti sposobnosti starijih ljudi da sami izraze svoje želje i potrebe, kao i preferirani oblik uključivanja u čitalačke ili druge aktivnosti organizirane u knjižnici. To predstavlja ne samo zabavu i užitak za pojedinca, nego se može smatrati psihosocijalnom intervencijom, primjenjivom na razini pojedinca i obitelji, a najčešće i na razini lokalne zajednice.

Literatura

- Baltes, M., Carstensen, L. L. The process of successful ageing. // *Ageing and Society*, 16(4),(1996.), str. 397-421. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00003603>
- Baltes, M. M., Carstensen, L. L. The process of successful ageing. // *Ageing and Society*, 16(4)(1996.), str. 397-421. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00003603>
- Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija – priručnik za početnike. Zagreb: Školska knjiga, 2021.
- Cummins, R. A. Objective and subjective quality of life: an interactive model. // *Social Indicators Research*. 52(1)(2000.), str. 55-72. <https://doi.org/10.1023/A:1007027822521>
- Despot Lučanin, J. Psihologija starenja: izazovi i prilagodba. Zagreb: Naklada Slap, 2022.
- Despot Lučanin, J. Iskustvo starenja. Zagreb: Naklada Slap, 2003.
- Kesić Kiš, M., Plavšić, M. Veli Jože: to se može!. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli; Udruga Suncokret-Pula. 2020.
- Laermans, J., Scheers, H., Vandekerckhove, P., De Buck, E. PROTOCOL: Recreational book reading for promoting cognitive functioning and emotional well-being in older

adults: A systematic review. // Campbell Systematic Reviews, 16(4)(2020.), e1117. <https://doi.org/10.1002/cl2.1117>

9. Malyn, B. O., Thomas, Z., Ramsey-Wade, C. E. Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group. // Counselling and Psychotherapy Research, 20(4)(2020.), str. 715-724. <https://doi.org/10.1002/capr.12304>

10. McLaine, S. Bibliotherapy: Reading for wellbeing in old age, (2012.). https://www.dementia.org.au/sites/default/files/Susan_McLaine.pdf

11. Moody, H. R., Sasser, J. R. Aging: Concepts and controversies. California: Sage, 2012.

12. Orbach, A. Savjetovanje starijih osoba. Zagreb: Zaklada „Zajednički put”, 2015.

13. Tucak Junaković, I. Uspješno starenje: teorijski pristupi, metode istraživanja i čimbenici doprinosa. Zadar: Sveučilište u Zadru, 2022.

14. Zaninotto, P., Wardle, J., Steptoe, A. Sustained enjoyment of life and mortality at older ages: Analysis of the English Longitudinal Study of Ageing. // British Medical Journal, 355(2016.) <https://doi.org/10.1136/bmj.i6267>

Usluge Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun

Štefica Ljubić Mlinac

dipl. soc. rad.

stefica.ljubicmlinac@domsvantun.hr

Ana Pehlić

mag. soc. pol.

ana.pehlic@domsvantun.hr

Sažetak

Dom za starije i nemoćne osobe Sveti Antun je ustanova socijalne skrbi osnovana 26. svibnja 1988. godine. Smješten u samom centru grada na rubu karlovačkih parkova, predstavlja izvanredan spoj arhitekture, lokacije i ugodnog prirodnog okruženja u blizini Korane i najljepših karlovačkih šetnica. Dom pruža uslugu stalnog smještaja i pomoći u kući. U sklopu stalnog smještaja pružaju se usluge stanovanja, prehrane, održavanja osobne higijene, brige o zdravlju, njege, radnih aktivnosti i korištenja slobodnog vremena. Ovisno o stupnju samostalnosti u podmirivanju potreba za kretanjem, hranjenjem, oblačenjem, osobnom higijenom, korisnici se smještaju na stambeni odjel ili na odjel njege i brige o zdravlju. Kapacitet ustanove je ukupno 225 korisnika, odnosno 142 korisnika smještena na stambenom odjelu te 83 korisnika smještena na odjelu njege i brige o zdravlju. Svim korisnicima su na raspolaganju zajedničke terase, čajne kuhinje, bogata knjižnica, velika dvorana za priredbe i kino projekcije, blagovaone te prostorije za radno-okupacijsku terapiju i fizioterapiju. Život u Domu prožet je raznovrsnim aktivnostima. Aktivno ispunjavanje slobodnog vremena važno je za poboljšanje kvalitete života te za očuvanje i unaprjeđenje psihofizičkih sposobnosti starijih osoba. U Domu su trenutno aktivne sljedeće grupe: pjevački zbor, kreativna radionica, rekreacijska grupa, grupa za društvene igre, novinarska grupa te molitvena grupa. Grupe se formiraju u skladu sa interesima i potrebama korisnika te uvijek ima prostora za neku novu. Zajedno se obilježavaju blagdani tijekom godine, rođendani, peku se kesteni, odlazi se na izlete i šetnje, posjećuju se drugi domovi i kulturni događaji u gradu. Dom pruža i usluge pomoći i njege u kući, što obuhvaća održavanje osobne higijene, održavanje higijene životnog prostora, nabavu lijekova i suradnju s liječnikom, nabavu sitnih potrepština te dostavu toplog obroka u kućanstvo korisnika.

Ključne riječi: liječenje, naglušnost, osjetilo, sluh, zvuk

Abstract

A Home for the elderly and adults with disabilities Sveti Antun is a social care institution founded on May 26, 1988. Located in the very center of the city on the edge of Karlovac parks, it represents an extraordinary combination of architecture, location and pleasant natural environment near Korana and the most beautiful Karlovac promenades. The Home provides the service of permanent accommodation and help and care services in the household. As part of permanent accommodation, home provides housing, meals, health care, occupational therapy and use of free time services. Depending on the degree of independence in meeting the needs for movement, feeding, dressing, and personal hygiene, users are placed in the housing department or health care department. The capacity of the institution is a total of 225 users, that is, 142 users located in the housing department and 83 users located in the health care department. Common terraces, kitchenettes, a rich library, a large hall for events and cinema projections, dining rooms and rooms for occupational therapy and physiotherapy are available to all users. Life in the Home is filled with various activities. Actively spending free time is important for improving the quality of life, and for preserving and improving the psychophysical abilities of the elderly. The following groups are currently active in the Home: choir, creative workshop, recreation group, social games group, journalist group and prayer group. Groups are formed in accordance with the interests and needs of users, and there is always room for a new one. They celebrate holidays together throughout the year, birthdays, roast chestnuts, go on trips and walks, visit other homes and cultural

events in the city. The Home also provides help and care services in the household, which includes maintenance of personal hygiene, maintenance of hygiene of the living space, procurement of medicines and cooperation with the doctor, procurement of small necessities and delivery of a hot meal to the user's household.

Keywords: hearing, hearing loss, sense, sound, treatment

1. O Domu za starije i nemoćne osobe Sveti Antun

Dom za starije i nemoćne osobe Sveti Antun osnovan je 26. svibnja 1988. godine Odlukom Skupštine SIŽ-a mirovinskog i invalidskog osiguranja radnika Hrvatske kao Radna organizacija – Dom umirovljenika u Karlovcu. Sa radom počinje 19. rujna 1988. godine. Od osnutka Dom pruža kvalitetnu skrb i zdravstvenu njegu nemoćnim i starijim osobama. Smješten u samom centru grada na rubu karlovačkih parkova, predstavlja izvanredan spoj arhitekture, lokacije i ugodnog prirodnog okruženja u blizini Korane i najljepših karlovačkih šetnica.¹

U svojoj povijesti, Dom u nekoliko navrata mijenja svoj naziv. Odlukom Ministarstva rada i socijalne skrbi, a na prijedlog Doma, 1996. godine posljednji naziv je promijenjen i od tada glasi: Dom za starije i nemoćne osobe Sveti Antun, što je i danas naziv ustanove. Dana 29. siječnja 1996. godine osnivač postaje Ministarstvo rada i socijalne skrbi, a vlasnik Republika Hrvatska. Odlukom o prijenosu osnivačkih prava od 20. prosinca 2001. godine Ministarstvo rada i socijalne skrbi osnivačka prava nad Domom prenijelo je na Karlovačku županiju.²

Svoje najteže razdoblje Dom je prošao u Domovinskom ratu kada je uz svoje stalne korisnike, starije i nemoćne osobe, smjestio i velik broj prognanika iz tada okupiranih područja. U tom razdoblju je Dom uz svoju stalnu zgradu imao i depandansu kao izdvojeni objekt kako bi se mogao smjestiti velik broj ljudi kojima je smještaj zbog ratnih okolnosti bio nužno potreban. U to vrijeme solidarnosti i društvene odgovornosti Dom i svi njegovi zaposlenici, kao i korisnici, složno su prošli kroz ta izrazito teška vremena.³

Nakon ratnog razdoblja, Dom nastavlja svoju djelatnost kao ustanova socijalne skrbi. Dom danas broji 225 korisnika kojima pruža uslugu stalnog smještaja, od toga 142 korisnika

na stambenom dijelu i 83 korisnika na odjelu njege i brige o zdravlju. Unutar prethodno navedenog kapaciteta Doma, korisnici četiri dvokrevetne sobe koriste usluge odjela za njegu i brigu o zdravlju (pomoć pri kupanju, dostava terapije) te dostavu obroka. Sukladno istom, navedene sobe su opremljene krevetima namijenjenima za njegu korisnika, noćnim ormarićima i komodama te zvonom za hitne slučajeve. Uz uslugu stalnog smještaja Dom pruža i uslugu pomoći i njege u kući na području grada Karlovca.⁴

Dom od 2017. godine vodi ravnateljica gđa. Štefica Ljubić Mlinac, diplomirana socijalna radnica.

2. Usluga smještaja

Dom pruža uslugu stalnog smještaja. U sklopu stalnog smještaja pružaju se usluge stanovanja, prehrane, održavanja osobne higijene, brige o zdravlju, njege, radno-okupacijske aktivnosti i korištenja slobodnog vremena. Ovisno o stupnju samostalnosti u podmirivanju potreba za kretanjem, hranjenjem, oblačenjem ili osobnom higijenom, korisnici se smještaju na stambeni dio ili na odjel njege i brige o zdravlju.⁵ Na stambenom dijelu smještaj se može realizirati u jednokrevetnoj sobi s balkonom, jednokrevetnoj sobi bez balkona te dvokrevetnoj sobi bez balkona. Sve sobe na stambenom dijelu imaju kupaonicu sa toaletom, telefon i mogućnost priključenja vlastitog TV-a i malog hladnjaka. Funkcionalno su i udobno opremljene te zadovoljavaju potrebe osoba treće životne dobi. Na svakom katu korisnicima su na raspolaganju čajne kuhinje opremljene električnim štednjakom, hladnjakom i TV-om.⁶

Na odjelu njege i brige o zdravlju smještaj se može realizirati u trokrevetnoj sobi bez balkona. Dvije sobe dijele toalet, dok svaka soba ima telefon i mogućnost priključenja vlastitog TV-prijemnika. Sve sobe na odjelu opremljene su bolničkim krevetima i zvonom. Svim korisnicima su na raspolaganju zajedničke terase, čajne kuhinje, bogata knjižnica, velika dvo-

¹ Dom Sv. Antun. URL: Dom Sv. Antun (www.domsvantun.hr) (7. 11. 2023.)

² Isto

³ Isto

⁴ Isto

⁵ Isto

⁶ Isto

rana za priredbe i kino projekcije, blagovaone te prostorije za radno-okupacijsku terapiju i fizioterapiju.⁷



Slika 1. Zgrada Doma

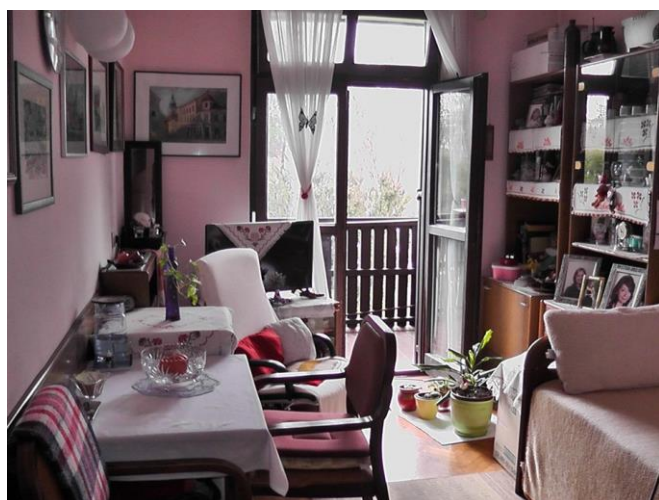
Na odjelu njege i brige o zdravlju smještaj se može realizirati u trokrevetnoj sobi bez balkona. Dvije sobe dijele toalet, dok svaka soba ima telefon i mogućnost priključenja vlastitog TV-prijemnika. Sve sobe na odjelu opremljene su bolničkim krevetima i zvonom. Svim korisnicima su na raspolaganju zajedničke terase, čajne kuhinje, bogata knjižnica, velika dvorana za priredbe i kino projekcije, blagovaone te prostorije za radno-okupacijsku terapiju i fizioterapiju.

Korisnici se smještaju temeljem ugovora o smještaju ili temeljem rješenja o smještaju upućenog od Hrvatskog zavoda za socijalni rad. Kako bi osoba mogla ostvariti pravo na smještaj mora podnijeti zahtjev za smještaj. Pravo na podnošenje zahtjeva za smještaj imaju sve starije osobe od 65 godina koje imaju državljanstvo Republike Hrvatske. Pravo na podnošenje zahtjeva imaju i nemoćne osobe mlađe od 65 godina kojima je trajno narušeno zdravstveno stanje do te mjere da im je potrebno osigurati skrb na odjelu pojačane njege. Iznimno, zahtjev za smještaj može podnijeti i starija osoba mlađa od 65 godina, ukoliko je riječ o supružnicima koji podnose zahtjev za smještaj, a jedan supružnik mora biti stariji od 65 godina, dok drugi mora biti stariji od 60 godina.⁸

Nakon valjano prikupljene i ispunjene dokumentacije (zamolba, liječnička potvrda, potvrda o iznosu mirovine, preslika osobne iskaznice, privola, izjava obveznika uzdržavanja) istu je potrebno donijeti u Dom i predati socijalnom

radniku koji obavlja prvi razgovor i kompletira predmet te priprema predmet za Komisiju za prijem i otpust korisnika.

Komisija se održava periodično, u pravilu svakih mjesec i pol. Komisija ima pravo odbiti predmet na način i uz uvjete predviđene propisanim pravilnikom. Svaki podnositelj zahtjeva dobiva službenu obavijest koja sadrži odluku Komisije. Ukoliko Komisija odobri zahtjev, zahtjev se stavlja na listu čekanja.



Slika 2. Jednokrevetna soba s balkonom

Prioritetni smještaj u Domu ostvaruju:

1. podnositelji prema Zakonu o hrvatskim braniteljima iz Domovinskog rata i članovima njihovih obitelji (NN 121/17, 98/19, 84/21), prema slijedećem redoslijedu:
 - a) roditelji, bračni ili izvanbračni drug smrtno stradalog hrvatskog branitelja iz Domovinskog rata
 - b) djeca smrtno stradalog hrvatskog branitelja i nestalog hrvatskog branitelja iz Domovinskog rata koji su u teškom zdravstvenom stanju
 - c) hrvatski ratni vojni invalidi iz Domovinskog rata prema redoslijedu prednosti od I-X skupine
 - d) dragovoljci iz Domovinskog rata koji su u teškom zdravstvenom stanju
 - e) hrvatski branitelji iz Domovinskog rata koji su u teškom zdravstvenom stanju, redoslijedom prednosti od duljeg prema kraćem vremenu sudjelovanja u obrani suvereniteta Republike Hrvatske i

⁷ Isto

⁸ Pravilnik o prijemu i otpustu korisnika Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun, svibanj 2019.

f) roditelji, bračni ili izvanbračni drug te djeca umrlih hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata koji su u teškom zdravstvenom stanju.⁹

2. podnositelji kojima je pravo na smještaj priznato temeljem rješenja nadležnog zavoda za socijalni rad, sukladno odredbama Zakona o socijalnoj skrbi (NN 157/13, 152/14, 99/15, 52/16, 16/17, 130/17, 98/19, 64/20, 138/20).¹⁰

3. vojni i civilni invalidi rata I. do IV. skupine čije je oštećenje organizma nastalo pod okolnostima iz članka 5., 6., 7. i 8. Zakona o zaštiti vojnih i civilnih invalida (NN 33/92, 57/92, 77/92, 27/93, 58/93, 02/94, 76/94, 108/95, 108/96, 82/01, 103/03, 148/13, 98/19) te roditelji i bračni drug osoba poginulih, umrlih ili nestalih pod okolnostima iz članka 5., 6., 7. i 8.¹¹ Zakona o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata (NN 33/92, 57/92, 77/92, 27/93, 58/93, 02/94, 76/94, 108/95, 108/96, 82/01, 103/03, 148/13, 98/19).¹²

Ukupan broj zahtjeva na listi čekanja na dan 31. 12. 2022. godine je 3360, od kojih je 3161 zahtjev na listi čekanja za stambeni odjel. Broj zahtjeva na listi čekanja za smještaj na odjel njege i brige o zdravlju je 198.

U domu je najviše korisnika smješteno u dobi od 80 do 89 godina. Prema spolu, žene su zastupljenije od muškaraca te je smještena 161 žena i 60 muškarca (stanje na dan 31. 12. 2022. g.). U Domu je 51 korisnik u dobi od 85 do 101 godinu. Zbog kvalitetne skrbi i njege, što uključuje između ostalog i brzu medicinsku intervenciju domskih medicinskih sestara, korisnicima u Domu je poboljšana kvaliteta života, što utječe na produljenje životnog vijeka.¹³

3. Usluge socijalnog rada u okviru usluge smještaja

Socijalni rad u Domu provodi se kroz individualni i grupni rad sa korisnicima te sa strankama zainteresiranim za smještaj. Obuhvaća poslove davanja informacija o smještaju, vođenje dokumentacije, realizaciju smještaja koja uključuje pomoć korisniku pri prilagodbi na novu životnu sredinu, pomaganje

⁹ Zakon o hrvatskim braniteljima iz Domovinskog rata i članovima njihovih obitelji, Narodne novine br. 121/17, 98/19, 84/21

¹⁰ Zakon o socijalnoj skrbi, Narodne novine br. 157/13, 152/14, 99/15, 52/16, 16/17, 130/17, 98/19, 64/20, 138/20.

¹¹ Zakon o zaštiti vojnih i civilnih invalida, Narodne novine br. 33/92, 57/92, 77/92, 27/93, 58/93, 02/94, 76/94, 108/95, 108/96, 82/01, 103/03, 148/13, 98/19.

¹² Isto

¹³ Godišnje izvješće o radu Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun za 2022. godinu, travanj 2023.

u rješavanju problema i pomoć pri ostvarivanju prava korisnika, poticanje korisnika za uključivanjem u aktivnosti organizirane u Domu, suradnju sa ostalim službama u Domu te suradnju sa vanjskim institucijama (Hrvatski zavod za socijalni rad, Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje, dječji vrtići i sl.), kao i članovima obitelji korisnika i druge.

4. Usluge njege i brige o zdravlju u okviru usluge smještaja

Na odjelu njege i brige o zdravlju, služba sa svojim osobljem skrbi o 83 korisnika funkcionalno ovisnih o 24-satnoj njezi zdravstvenog osoblja. Na odjelu se pružaju usluge:

1. Usluge pomoći i njege
2. Briga za zdravlje korisnika
3. Fizioterapija.

Svakodnevno se pružaju usluge pomoći i njege: pomoć u održavanju osobne higijene i zadovoljenju osobnih potreba, pomoć pri oblačenju i svlačenju, pomoć pri održavanju higijene životnog prostora, kupanje, brijanje, šišanje, kontrola osnovnih životnih potreba korisnika (disanje, unos hrane i tekućine, eliminacija, odmor, spavanje).

Pružaju se pomoć u održavanju svakodnevnih aktivnosti: održavanje pokretljivosti kroz pomoć pri ustajanju i šetanju, obavljanje životnih funkcija pomoći pri odlasku na toalet, pražnjenju urinarnih vrećica, njega inkontinentnih korisnika, briga o osobnim stvarima korisnika, preventivna gerijatrijska zdravstvena njega.

Usluge brige o zdravlju obuhvaćaju podjelu terapije, kontrolu vitalnih funkcija, hranjenje, fiziološke potrebe, uzimanje materijala za laboratorijske pretrage 2 puta tjedno te po akutnosti i češće, nabavka lijekova, sanacija rana, dezinfekcija opreme, sterilizacija, sudjelovanje u pripremi i izvođenju jednostavnih medicinsko-tehničkih zahvata, prema uputi liječnika, prepoznavanje hitnih stanja i pružanje prve pomoći te edukaciju korisnika. Liječnik specijalist psihijatar jedanput mjesečno obilazi korisnike, razgovara s njima, pruža podršku, te ordinira i dozira potrebnu terapiju koju je odobrio i liječnik obiteljske medicine.

5. Usluge fizikalne terapije u okviru usluge smještaja

Fizikalna terapija i rehabilitacija provodi se individualno na odjelu njege i brige o zdravlju te na stambenom dijelu, ovisno

o dijagnozi. Grupna gimnastika se održava ponedjeljkom, srijedom i petkom.

6. Radno-okupacijske usluge u okviru smještaja

U grupnom radu prema interesnim grupama djeluje pjevački zbor i kreativna radionica, grupa za društvene igre (bingo) i molitvena grupa. Navedene grupe održavaju se jednom tjedno. Rekreativne grupe koju vodi fizioterapeutkinja održavaju se tri puta tjedno. Tijekom ljetnih mjeseci održava se viseća kuglana nekoliko puta tjedno u parku Doma.

Korisnici samostalno vode dežurstvo u knjižnici jedanput tjedno. Novinarska grupa održava se kroz individualni rad sa članovima novinarske grupe. Povodom Dana obitelji izdaje se domski časopis „Korana“, sa literarnim i ilustrativnim radovima korisnika. Grupa za maškare održava se po potrebi tijekom priprema za maskenbal. Terapijska zajednica održava se jednom tjedno.

Primjeri pojedinačnih grupnih aktivnosti koje su organizirane tijekom protekle godine (2022.):

- blagoslov Doma u siječnju
- proslava rođendana krajem svakog mjeseca
- maškare (pripremanje maski te maskenbal) u ožujku
- proslava Dana žena u ožujku
- zajedničko gledanje emisije „Mogu sve“ u ožujku (tema: osobe sa invaliditetom u Domu Sveti Antun) te u srpnju (tema: o korisniku Doma Željku Loliću koji se amaterski bavi slikarstvom)
- radionica za jačanje imuniteta u suradnji sa Udrugom Zagrebački dragovoljci branitelji Vukovara u ožujku
- dvije proslave stotog rođendana korisnika
- ukrašavanje uskršnjeg drvca u ožujku na Trgu bana J. Jelačića (u sklopu Uskršnje izložbe u organizaciji Župe Presvetog trojstva)
- pričest i blagoslov korisnika povodom Uskrsa u ožujku
- obilježavanje Dana činjenja dobrih djela zajedno sa predstavnicima Karlovačke županije u travnju
- uskršnja izložba radova korisnika sa kreativne radionice u travnju
- traženje pisanica u parku Doma u suradnji sa Dječjim vrtićem Rakovac u travnju
- posjeta gradonačelnika Damira Mandića povodom Dana međugeneracijske solidarnosti (druženje sa korisnicima u parku Doma uz kavu) u travnju
- šetnja i kava na Korani u svibnju
- proslava Dana obitelji na otvorenom u parku Doma uz prigodni program (koncert pjevačkog zbora Doma, izložbu radova korisnika, recitacije, solo točke, promociju časopisa Korana) i domjenak uz svirku benda Tip-Top i druženje sa obitelji korisnika u svibnju
- tisak domskog časopisa „Korana“

- književni susret: „Čitam, dakle postojim“
- „Karlovački storytelling“ – projekt čitanja priča Biserke Schmuck: održano je petnaest susreta od lipnja do kraja rujna u parku Doma
- svečana misa za sv. Antuna u lipnju
- izlet u Krasno i Kuterevo
- program u suradnji sa Gradskom knjižnicom „Ivan Goran Kovačić“
- turnir u visećoj kuglani sa Centrom Nada u kolovozu
- proslava Dana Doma uz zajedničku zabavu korisnika i djelatnika u parku Doma
- obilježavanje Međunarodnog dana starijih osoba u listopadu: posjeta učenika Medicinske škole uz mjerenje krvnog tlaka i šećera, te monodrama „Slijep kao ljubav“ Vojina Perića, u suradnji sa Udrugom slijepih Karlovačke županije i Kazalištem slijepih Novi život
- izlet u Fužine i špilju Vrelo u suradnji sa Planinarskim društvom Osmica
- sudjelovanje u volonterskoj akciji „72 sata bez kompromisa“
- prigodni program za Sve Svete
- kestenijada u listopadu
- besplatna manikura – poklon učenica obrtničke škole
- proslava Martinja u studenom
- projekt Obiteljskog centra: Kako (p)ostati zadovoljan u domu
- božićna ispovijed u prosincu
- zajedničko pjevanje božićnih pjesama u prosincu.



Slika 3. kestenijada u Domu

6.1. Projekt „Karlovački storytelling“

U suradnji sa Paviljonom Katzler tijekom prošle godine ostvaren je projekt „Karlovački storytelling“. Tijekom petnaest susreta pripovjedačica Biserka Schmuck čitala je svoje autorske radove o različitim temama. Neki od naslova susreta bili su : „O laži“, „Poznate kuće Karlovca“, „Šanac“, „O smrti“, „Ljekovito bilje i cvijeće“. Tijekom ove godine projekt se nastavlja. Projekt je započeo još 2018. godine u suradnji

gđe Biserke Schmuck i Gradske knjižnice „Ivan Goran Kovačić“ kada je gđa Schmuck u organizaciji knjižnice u dva navrata pripovijedala priče u Domu Sv. Antun.

6.2. Program u suradnji sa Gradskom knjižnicom „Ivan Goran Kovačić“

U suradnji sa Gradskom knjižnicom „Ivan Goran Kovačić“, a u sklopu projekta Erasmus+ „Inkluzijom ostvarimo potencijale knjižnica“ započet je program vezan uz inkluziju korisnika Doma kako bi im kroz zanimljive sadržaje ispunili svakodnevnicu u opuštajućem okruženju. Program se protekle godine održavao jednom mjesečno uz ljetnu stanku. Obrađene su četiri teme: „Karlovačka kupališta“ (u lipnju), „Karlovačka kina“ (u listopadu), „Knjižničarstvo u Karlovcu“ (u studenom), „Božić u priči i pjesmi“ (u prosincu).

Prilikom svakog susreta održana je i glazbena radionica. Program se nastavlja i ove godine gdje će korisnici na Dan obitelji u Domu izvesti plesnu koreografiju na pjesmu „Sweet home“ Kristine Oberžan, vođen gđom. Danijelom Čavlović, višom knjižničarskom tehničarkom u Gradskoj knjižnici „Ivan Goran Kovačić“.



Slika 4. Program u suradnji sa Gradskom knjižnicom „Ivan Goran Kovačić“

6.3. Program psihosocijalne podrške u suradnji sa Obiteljskim centrom: Kako (p)ostati zadovoljna/an u domu za starije osobe

U suradnji sa Obiteljskim centrom započeo je Program psihosocijalne podrške starijim osobama – korisnicima Doma. Program se provodi u okviru Europskog projekta „Obitelj u centru“ kojega je Obiteljski centar potpisnik. Program je osmišljen kroz šest radionica u trajanju od devedeset minuta na kojima se obrađuju teme: kako poboljšati svoje raspoloženje, kako na miran način riješiti različitost mišljenja, kako poboljšati svoje samopouzdanje i sl. Program provode stručne djelatnice centra. U prosincu 2022. održana je prva

radionica o kojoj su korisnici imali izrazito pozitivne povratne informacije. Radionice se nastavljaju i ove godine u sklopu navedenog programa.

6.4. Individualni i ostali stručni rad

Uz navedene grupne aktivnosti korisnike se potiče na samostalno kvalitetno provođenje slobodnog vremena: ručni i kreativni rad u sobi, čitanje, slikanje, pisanje, šetnje, tjelovježbu, molitvu, međusobna druženja, održavanje osobne higijene i higijene prostora, zdravu prehranu i sl. Korisnicima je pružena podrška u korištenju novim tehnologijama (mobiteli, računala, skype) kako bi što lakše komunicirali sa svojim najmilijima.

Dom trideset godina surađuje i sa franjevcima iz Župe Presvetog Trojstva. Redovito se održavaju svete mise subotom te ispovijedi povodom Božića i Uskrsa. Po potrebi i interesu pruža se sakrament bolesničkog pomazanja.

Organizira se pružanje usluga pedikerke zainteresiranim korisnicima u prostorima Doma.

6.5. Volontiranje

Već trideset godina Dom surađuje s volonterom gospodinom Šepa Mihajlom na volonterskoj poziciji voditelja pjevačkog zbora.

7. Usluge pomoći i njege u kući

Dom pruža i usluge pomoći i njege u kući što obuhvaća održavanje osobne higijene, održavanje higijene životnog prostora, nabavu lijekova i suradnju s liječnikom, nabavu sitnih potrepština te dostavu toplog obroka u kućanstvo korisnika.

U službi je zaposleno 5 djelatnika – gerontodomaćica. Primjerice, tijekom 2022. godine usluge pomoći i osobne njege koristilo je 74 korisnika, i to 52 korisnika po ugovoru, 18 korisnika temeljem rješenja Zavoda za socijalni rad i 4 korisnika kroz provedbu programa financiranog od Karlovačke županije. Njegovateljice su obavljale poslove čišćenja, pospremanja, nabavke namirnica, pripreme obroka, peglanja, pranja rublja, odlazile u ljekarnu, pomagale im u održavanju osobne higijene i sl. Gerontodomaćice se usmjeravaju da u svom radu njeguju individualni pristup svakom korisniku, vodeći računa o njegovim potrebama i zdravstvenom stanju.

8. Usluge računovodstva

Obavljanje računovodstvenih poslova regulirano je propisima obveznima za sustav proračuna i proračunskih korisnika državnog proračuna i proračunskih korisnika jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave, te drugim propisima koji se odnose na javne ustanove u sustavu socijalne skrbi.

Računovodstveni poslovi obavljaju se pod neposrednom nadležnosti ravnateljice Doma, a uz voditelja računovodstva obavljaju ih financijski knjigovođa, financijsko-materijalni knjigovođa i likvidator blagajnik. Tekući poslovi obuhvaćaju zaprimanje, kontrolu i evidentiranje računovodstvene dokumentacije, likvidaturu, plaćanje obveza, obračun usluga i obračun plaća, naplatu usluga, evidenciju dugotrajne nefinancijske imovine i sitnog inventara, materijalno knjigovodstvo i praćenje propisa.

9. Usluge odjela prehrane i nabave

Usluge navedenog odjela uključuju pripremu obroka korisnicima smještaja te pripremu obroka i dostavu korisnicima pomoći i njege u kući. Jelovnik za korisnike radi se uz suradnju izabranih članova Komisije iz redova korisnika doma i zaduženih djelatnika doma.

10. Usluge općih i tehničkih poslova

Usluge navedenog odjela uključuju održavanje i čišćenje zajedničkih prostorija, soba korisnika, pranje odjeće korisnika, popravke u domu koje obavljaju zaposleni majstori.

11. Zaključak

U Domu za starije i nemoćne osobe Sveti Antun najviše korisnika je u dobi od 85 godina. S obzirom na visoku dob zdravlje korisnika zahtijeva pojačanu njegu i skrb. Iako se većina korisnika nalazi na stambenom odjelu, potrebna im je dodatna zdravstvena njega, što zahtijeva sve veću uključenost medicinskog osoblja u skrb o korisnicima. Također, Dom se posljednjih godina sve više nosi s izazovima skrbi o osobama oboljelima od demencije, što nije bio slučaj prije dvadesetak godina. Sve navedeno od Doma zahtijeva potrebu za prilagodbom na novonastale okolnosti. Prije tridesetak godina na domove za starije gledalo se kao na ubožnice, no danas je slika drugačija. Domovi su mjesta kvalitetne skrbi za starije osobe koji pomažu obiteljima da se nose sa izazovima koje donosi proces starenja njihovih bližnjih. Pokazatelj toga su i brojne aktivnosti koje Dom organizira za svoje korisnike, pritom surađujući s drugim ustanovama u gradu Karlovcu.

Jedna od dugotrajnijih i uspješnijih suradnji je i ona s Gradskom knjižnicom „Ivan Goran Kovačić“. Svaki mjesec bibliobus ove knjižnice dolazi do korisnika Doma, kako bi knjige mogli posuditi korisnici koji nisu u mogućnosti doći u knjižnicu. Stručni djelatnici knjižnice kroz svoj projekt Erasmus+ „Inkluzijom ostvarimo potencijale knjižnica“ donose zanimljive edukativne, glazbene i plesne sadržaje te na taj način obogaćuju svakodnevicu korisnicima Doma Sv. Antun koji zbog svog zdravstvenog stanja nisu u mogućnosti posjetiti knjižnicu. Knjižnica je i mjesto dijeljenja iskustava i znanja naših korisnika s ostalim članovima zajednice, stoga je

ove godine povodom Međunarodnog dana starijih osoba organizirano druženje korisnika s djecom gdje je korisnica Doma djeci čitala priču.

Literatura:

1. Dom Sv. Antun. URL: (<https://www.domsvantun.hr/index.php>)(7. 11. 2023.)
2. Godišnje izvješće o radu Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun za 2022. godinu, travanj 2023.
3. Pravilnik o prijemu i otpustu korisnika Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun, svibanj 2019.
4. Zakon o hrvatskim braniteljima iz Domovinskog rata i članovima njihovih obitelji, Narodne novine, br. 121/17, 98/19, 84/21.
5. Zakon o socijalnoj skrbi, Narodne novine, br. 13, 152/14, 99/15, 52/16, 16/17, 130/17, 98/19, 64/20, 138/20.
6. Zakon o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata, Narodne novine, br. 33/92, 57/92, 77/92, 27/93, 58/93, 02/94, 76/94, 108/95, 108/96, 82/01, 103/03, 148/13, 98/19.

Narodna knjižnica po mjeri osoba treće životne dobi

Anja Rebolj

dr. sc. phil., Njemačka

Knjižnica Mirana Jarca Novo Mesto, Slovenija

anja.rebolj@kmi.si

Sažetak

Osamdesetih godina prošlog stoljeća postaje zamjetno intenziviranje starenja stanovništva, a 2000. godine stoljeće djeteta prelazi u stoljeće seniora. Narodne knjižnice kao inkluzivni prostori, dizajnirane za sve uzraste, manje-više su prihvatile ovaj demografski trend, ali razdoblje pandemije i ograničen fizički kontakt stvorio je značajan jaz između knjižnica i starijih osoba. Uzimajući u obzir takve okolnosti i razvoj mreže narodnih knjižnica u Sloveniji, Knjižnica Mirana Jarca Novo Mesto usredotočila se upravo na dotičnu ciljanu skupinu. Članak predstavlja korake kojima Knjižnica Mirana Jarca želi postati narodna knjižnica po mjeri osoba treće životne dobi i koji su istovremeno sastavni dio nacrtu Smjernica za usluge slovenskih narodnih knjižnica za seniore (65+). Koraci su rezultati sljedećih aktivnosti: analiza lokalnog okruženja, provođenje istraživanja među narodnim knjižnicama o potrebama knjižničnog osoblja za rad s korisnicima treće životne dobi te o pristupačnosti knjižnica, provođenje istraživanja među korisnicima treće životne dobi o njihovim potrebama vezanima uz knjižnicu, provođenje pilot i međunarodnih projekata, bilježenje primjera dobrih praksi i na kraju, formiranje ključnih dokumenata.

Ključne riječi: inkluzivni prostori, istraživanja, korisnici treće životne dobi, projekti, smjernice

Abstract

In the 1980s, longer life expectancies became apparent; and in the year 2000, the century of a children turned into the century of seniors. Public libraries as inclusive spaces designed for all ages embraced this demographic trend, some more than others. However, once physical contact became restricted in the pandemic, it unveiled a substantial void between libraries and seniors. Considering these circumstances and the development of the public library network in Slovenia, the Miran Jarc Library in Novo Mesto focused specifically on this targeted group. The article demonstrates the steps taken to become a senior-friendly public library, and the results of which, at the same time, constitute the draft of the emerging Guidelines for Slovenian Public Library Services to Older Adults (65+). These steps resulted from various activities including analyzing the local environment, conducting research among public libraries regarding the needs of library staff in working with senior users and the accessibility of libraries, surveying senior library users about their library-related needs, implementing pilot and international projects, documenting examples of best practices, and ultimately, formulating key documents.

Keywords: guidelines, inclusive spaces, older adults, projects, research

1. Uvod

Starenje stanovništva zapadnog svijeta pratimo od posljednje četvrtine 20. stoljeća, a 2000. godine stoljeće djece prelazi u stoljeće seniora. U svom Izvješću o trendovima za 2013.

godinu¹ Međunarodni savez knjižničarskih društava i ustanova istaknuo je starenje stanovništva u razvijenom svijetu

¹ IFLA Trend report: An ageing population in the developed world. (19. 8. 2013). trends.ifla.org.

kao važan društveni, odnosno demografski trend. U svjetlu pandemije COVID-19, Europska komisija objavila je *Zelenu knjigu o starenju: Promicanje solidarnosti i odgovornosti među generacijama*.² U njoj su definirani ključni temelji uspješnog dugovječnog društva: osiguran pristup zdravom i aktivnom starenju i cjeloživotnom učenju. Osobe starije od 65 godina čine petinu svih stanovnika Republike Slovenije.³ Iako će očekivani životni vijek nastaviti rasti, to se ne može reći za kvalitetu života. Osim toga, epidemija COVID-19 najviše je pogodila starije osobe koje su zdravstveno najugroženije i socijalno izolirane.⁴ U posljednje tri godine u našem bližem i širem okruženju pojavila se očita potreba za preispitivanjem i nadogradnjom u obraćanju starijim korisnicima. Tu potrebu je pokazala analiza lokalne zajednice i posljedično je uključena u aktualni strateški plan.⁵ U lokalnim zajednicama udio stanovništva starijeg od 65 godina u prosjeku iznosi 20 %, dok ta dobna skupina čini prosječno 10 % svih članova narodnih knjižnica u Sloveniji.⁶ Dobna struktura članova narodnih knjižnica ne odražava dobnu strukturu lokalne zajednice. Udio starijih osoba među članovima slovenskih narodnih knjižnica jednokratno je manji od udjela starijih osoba u ukupnoj populaciji.

2. Osobe treće životne dobi

Na pitanje kada počinje razdoblje starosti ne postoji jednoznačan odgovor (niti u struci niti u normativnim okvirima). Dobna granica od 65 godina prema slovenskom *Zakonu o mirovinskom i invalidskom osiguranju*⁷ znači dob

URL: <https://trends.ifla.org/literature-review/an-ageing-population-in-the-developed-world> (29. 8. 2023.)

² Zelena knjiga o staranju: Spodbujanje solidarnosti in odgovornosti med generacijami, (27. 1. 2021.). eur-lex.europa.eu.

URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021DC0050&from=SL> (19. 8. 2023.)

³ Statistični urad Republike Slovenije. URL: <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17/104> (29. 8. 2023.)

⁴ Bolt, N. i Velji, A. Serving people with special needs during COVID-19: stories from around the world. // *International Leads*. 35, 2(2021.), str. 3.

⁵ Strateški načrt Knjižnice Mirana Jarca Novo mesto za obdobje 2022–2026, (20. 12. 2021). kmj.si. URL: https://www.nm.sik.si/media/pdf/knjiznica/2022/strategija_KMJ_verzija_tisk_ian22pop.pdf (29. 8. 2023.)

⁶ Rebolj, A. Zadovoljevanje potreb uporabnikov seniorjev v splošnih knjižnicah : pisna naloga za bibliotekarski izpit, (31. 1. 2022.). dlib.si. URL: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-NTQRR3QY> (29. 8. 2023.), str. 11.

⁷ Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2), (4. 12. 2012.). uradni-list.si. URL: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list->

kada osoba stječe pravo na starosnu mirovinu. Odlazak u mirovinu predstavlja prijelaz u novo razdoblje života s drukčijim međuljudskim odnosima, promijenjenim rasporedom vremena, drukčijim financijskim uvjetima, fizičkim zdravljem i psihičkim blagostanjem.

Seniori su heterogena skupina. Oni pripadaju različitim generacijskim skupinama i imaju različito društveno, kulturno i zemljopisno podrijetlo, ekonomske uvjete i interese. Starenje se ne odvija jednakom brzinom za sve ljude i u svakom životnom razdoblju. Čak se i kronološka, biološka, psihološka i socijalna dob pojedinca ne poklapaju. Uzimajući u obzir zdravstvene nedostatke povezane sa starenjem, kao što su oslabljena motorika, problemi s vidom, sluhom, demencija i smanjena socijalna uključenost, starije osobe trebaju adekvatan pristup knjižničnim uslugama, informacijama i programima te osoblje s odgovarajućim kompetencijama.

Uz odgovarajuće uvjete u lokalnoj sredini, način života i okolišne uvjete, možemo utjecati na funkcionalno starenje i sposobnosti.

3. Ključni nacionalni propisi i smjernice te nacionalni pravni i podzakonski dokumenti

- Zakon o knjižničarstvu (ZKnj-1), (2. 11. 2001). uradni-list.si. URL: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2001-01-4446/zakon-o-knjiznicarstvu-zknj-1?h=zakon%20o%20knji%C5%BEni%C4%8Darstvu> (29. 8. 2023.)

- Pravilnik o pogojih za izvajanje knjižnične javne službe, (3. 3. 2023.). uradni-list.si. URL: <https://www.uradni-list.si/pdf/2023/Ur/u2023028.pdf> (29. 8. 2023.)

- Strokovna priporočila in standardi za splošne knjižnice: (za obdobje 2018–2028), (15. 3. 2018.). URL: https://www.knjiznice.si/wp-content/uploads/2020/06/Strokovna_priporocila_standardi_Spl_Knjiz_2018-2028.pdf (29. 8. 2023.)

- Strategija razvoja splošnih knjižnic 2022–2027. Grosuplje: Združenje splošnih knjižnic, 2022.

- Resman, S. Smernice za oblikovanje storitev za starejše. Ljubljana: Mestna knjižnica Ljubljana, 2016. URL: https://www.mkj.si/wpcontent/uploads/2021/06/Smernice_za_starejse.pdf (29. 8. 2023.)

[rs/vsebina/2012-01-3693/zakon-o-pokojninskem-in-invalidskem-zavarovanju-zpiz-2?h=zakon%20o%20pokojninskem](https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2012-01-3693/zakon-o-pokojninskem-in-invalidskem-zavarovanju-zpiz-2?h=zakon%20o%20pokojninskem) (29. 8. 2023.)

- Strokovna izhodišča za vzpostavitev kompetenčnih centrov (1. 12. 2020.). knjiznice.si. URL:

<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MK/DEDISCINA/NSKD/Drugi-dokumenti-in-gradiva/STROKOVNA-IZHODISCA-ZA-VZPOSTAVITEV-KOMPETENCNIH-CENTROV.pdf> (29. 8. 2023.)

U Sloveniji je knjižnična djelatnost uređena *Zakonom i Pravilnikom* koji, sukladno *Glasgowskoj deklaraciji*⁸, propisuju inkluzivnost kao jedan od ključnih imperativa provedbe usluga narodnih knjižnica. Misija je narodne knjižnice utjecati na kvalitetu života ponudom knjižnične građe te programskim aktivnostima, poticati i omogućiti cjeloživotno učenje, istraživanje, kreativnost, druženje, opuštanje i aktivno provođenje slobodnog vremena. Narodne knjižnice grade kulturni identitet i pripadnost zajednici kroz lokalne povijesne aktivnosti. Uz geografsku, prostornu, virtualnu i sadržajnu pristupačnost, knjižnica je dostupna svima. Ova ambiciozna misija se preuzima s punom odgovornošću. Knjižnice su lokalno smještene i ujedno povezane u svom stručnom djelovanju. To znači da se u svim knjižnicama u Sloveniji može pronaći ista vrsta aktivnosti, ali one su prilagođene potrebama i uvjetima lokalne sredine.

Važeće *Stručne preporuke i standardi za narodne knjižnice*⁹ definiraju elemente uloga knjižnica, poput strateškog planiranja knjižničnih politika, osoblja i modela kompetencija, knjižnične građe, prostora i opreme te uloge knjižnice koje uzimaju u obzir i ranjive skupine. Uključivanje u društvo posebno se odnosi na ranjive skupine, uključujući stanovnike s posebnim potrebama, imigrante, etničke skupine, manje pismene i socijalno-ekonomski ugrožene.

Tema također obrađuje sva četiri strateška područja *Strategije razvoja slovenskih narodnih knjižnica do 2027.*¹⁰:

- na temelju provedbe relevantnih istraživanja sadržajno definirati i unaprijediti kompetencije stručnih djelatnika i kvalitetniji rad s posebnim skupinama korisnika
- uključivanje i povezivanje donositelja odluka i drugih organizacija, knjižnice i korisnika

⁸ Glasgowska deklaracija o knjižnicah, informacijskih storitvah in intelektualni svobodi. // Knjižničarske novice. 12, 10(2002.), str. 29-30.

⁹ Strokovna priporočila in standardi za splošne knjižnice: (za obdobje 2018–2028), (15. 3. 2018.). knjiznice.si. URL: <https://www.knjiznice.si/wp-content/uploads/2020/06/Strokovna-priporocila-standardi-Spl-Knjiz-2018-2028.pdf>(29. 8. 2023.)

¹⁰ Strategija razvoja splošnih knjižnic 2022–2027. Grosuplje: Združenje splošnih knjižnic, 2022.

- tema proizlazi iz aktualnih društvenih procesa i promjena te traži načine osnaživanja najranjivijih članova lokalne zajednice u tim okolnostima

- sadržaj u cjelini pridonosi načelima održivog razvoja.

Provedba i realizacija te teme tako se izravno odnosi na misiju i viziju Strategije.

*Smjernice za oblikovanje usluga za starije osobe*¹¹, koje je autorica Resman napisala pri Gradskoj knjižnici Ljubljana, u svojim se polazištima u opravdavanju potreba starijih osoba pozivaju na načela Ujedinjenih naroda, tj. neovisnost, sudjelovanje, brigu, samoostvarenje, dostojanstvo i definirana relevantna skupna sadržajna područja programa i usluga za starije osobe, vodeći računa i o starijim osobama koje su još zaposlene.

Dokument vezan uz kompetencijske sadržaje zahtijeva prethodno objašnjenje o sustavu narodnih knjižnica u Sloveniji. Sastoji se od 10 središnjih knjižnica, koje, na temelju poziva Ministarstva kulture, za ostalih 48 knjižnica obavljaju sljedeće poslove: osiguranje povećanog i zahtjevnijeg izbora knjižnične građe i informacija, stručna pomoć središnjim knjižnicama, koordinacija prikupljanja, obrade i čuvanja zavičajne građe, usmjeravajući otpisanu knjižničnu građu sa svog područja. Posljednje dvije godine poziv Ministarstva kulture za dobivanje sredstava uvjetuje i provedbu tzv. kompetencijskih sadržaja koji pridonose razvoju svih slovenskih narodnih knjižnica. U vezi s kompetencijskim sadržajem Zajednica slovenskih narodnih knjižnica pripremila je *Stručna polazišta za uspostavu kompetencijskih centara*¹² koji „brinu o detaljnom poznavanju, razvoju i optimizaciji rada pojedinog područja ili usluge u mreži narodnih knjižnica na nacionalnoj razini. Implementiraju nova zajednička stručna i razvojna rješenja s adekvatno osposobljenim osobljem i specijaliziranom zbirkom knjižnične građe te osposobljavaju knjižnično osoblje.”¹³

¹¹ Resman, S. Smernice za oblikovanje storitev za starejše. Ljubljana: Mestna knjižnica Ljubljana, 2016. URL: <https://www.mklj.si/wp-content/uploads/2021/06/Smernice-za-starejse.pdf> (29. 8. 2023.)

¹² Strokovna izhodišča za vzpostavitev kompetenčnih centrov (1. 12. 2020.). knjiznice.si. URL: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MK/DEDISCINA/NSKD/Drugi-dokumenti-in-gradiva/STROKOVNA-IZHODISCA-ZA-VZPOSTAVITEV-KOMPETENCNIH-CENTROV.pdf> (29. 8. 2023.)

¹³ Isto, str. 10.

4. Ključni međunarodni propisi i smjernice

Na međunarodnoj razini starenju stanovništva do danas je posvećen značajan broj dokumenata iz područja knjižničarstva. IFLA nije formulirala posebne smjernice za starije osobe, ali nudi smjernice za knjižnične usluge za korisnike u skladu s njihovim invaliditetom ili potrebama. Starije osobe mogu se definirati (također) kao osobe u posebnim okolnostima (uključujući nepismene, socioekonomski ugrožene, umirovljenike, nezaposlene) ili osobe na dugotrajnoj skrbi (bolnički pacijenti, štíćenici u domovima za starije osobe i drugim ustanovama za njegu, osobe koje ne mogu napustiti dom). Međutim, smjernice za ovu ciljanu skupinu uglavnom su u domeni pojedinih knjižnica, odnosno zemalja i udruženja.

- Canadian guidelines on library and information services for older adults (26. 8. 2016.). cfla-fcab.ca. URL: <http://cfla-fcab.ca/en/guidelines-and-position-papers/canadian-guidelines-on-library-and-information-services-for-older-adults/> (29.8.2023.)

- Guidelines for library and information services to older adults. // Reference & User Services Quarterly. 48, 2(2008.), str. 209-212.

URL: <https://journals.ala.org/index.php/rusq/article/viewFile/3692/4026> (29. 8. 2023.)

- Guidelines for library service to older adults. // RQ. 26, 4(1987.), str. 444-447.

- Irvall, B. in Nielsen, G. S. Access to libraries for persons with disabilities: checklist, (srpanj 2005). ifla.org/. URL: <https://archive.ifla.org/VII/s9/nd1/iflapr-89e.pdf> (29. 8. 2023.)

- Joseph, M. *Active, engaged, valued: older people and NSW public libraries*. Sydney, N.S.W. : State Library of New South Wales, 2006.

URL: https://www.sl.nsw.gov.au/sites/default/files/active_engaged_valued.pdf (29. 8. 2023.)

Hrvatski prijevod finskih *Accessibility Guidelines for Public Libraries* iz 2016.,¹⁴ jedan je od najnovijih dokumenata koji neizravno pridonosi poboljšanju pristupačnosti knjižničnih usluga starijim osobama.

¹⁴ Smjernice za pristupačnost narodnih knjižnica: Prilagođeno i dopunjeno hrvatsko izdanje / priredili K. Zlatar Radigović i D. Sabolović-Krajina. Zagreb; Koprivnica: Hrvatska knjižnica za slijepe u Zagrebu; knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica, 2022.

5. Osobe treće životne dobi u slovenskim narodnim knjižnicama

U tom predstavljenom kontekstu provedeno je istraživanje o tome kako se knjižnice obraćaju starijim osobama, ponajprije 2021. iz perspektive knjižničara, te 2022. iz perspektive osoba treće životne dobi. Obje studije su se temeljile na važnim dokumentima:

- Pristup knjižnicama za osobe s invaliditetom, lista za (samo)procjenu Birgitte Irvall i Gyde Skat Nielsen

- Načela Ujedinjenih naroda o skrbi za starije osobe (Rezolucija 46/1991)

- Intellectual output 05: policy recommendations for the harmonization of the entry requirements and learning outcomes in information science in Europe Polone Vilar, Maje Žumer, Jana Pisanskog, Maje Krtalić i EINFOSE timova.

Studija među slovenskim narodnim knjižnicama¹⁵ pokazala je da se polovina knjižnica fokusira na osobe treće životne dobi kao posebnu skupinu korisnika, a većina knjižnica (80 %) nudi posebne usluge, aktivnosti i građu za korisnike treće životne dobi. Prikupljeni podaci pokazali su da fizičku pristupačnost knjižnice otežava nedostatak parkirnih mjesta, djelomično propisno opremljena ili nedostatna stolarija, nejasno označen položaj prostorija i stepenica, nedovoljna tehnička i namještajna opremljenost te indukcijaska petlja. Što se tiče pristupačnosti informacija o knjižnicama i mrežnim stranicama knjižnica, pokazalo se da knjižnice vode malo računa o načinu na koji se predstavljaju, tj. informiraju starije osobe te da su njihove mrežne stranice djelomično usklađene sa smjernicama pristupačnosti. Manju pozornost posvećuju suradnji s institucijama, organizacijama i udrugama na području zajedničkog planiranja i predstavljanja javnosti. Zaposlenici su ocijenili da nemaju dovoljno znanja u ophođenju sa starijim osobama, posebno u području informacijskih alata i tehnologija, fizičkih i virtualnih informacijsko-komunikacijskih prostora, obrazovnog područja i knjižničkog savjetovanja, što se s jedne strane odnosi na fizički udaljenu digitalnu knjižničnu djelatnost, tj. na njezinu pristupačnost, s druge strane na aktivnosti i važnost društvene blizine, tj. siguran i prijateljski prostor.

¹⁵ Online anketa trajala je od 28. srpnja do 3. rujna 2021.; upitnik je ispunilo 53,45 % narodnih knjižnica (10 središnjih područnih knjižnica) i 43,75 % (21 središnja knjižnica).

Rezultati istraživanja među korisnicima treće životne dobi slovenskih narodnih knjižnica¹⁶ bit će prikazani u nastavku rada. Na pitanje koji je način informiranja najprikladniji, najčešći odgovor bile su informacije knjižničara. Najviše znači osobna poruka ili poziv na sudjelovanje. Slijede e-mail, mrežne stranice te plakat u knjižnici. Pod kategorijom drugo ispitanici su naveli običnu poštu, prijatelje, a prije svega pisali su izvore u kojima se mogu informirati o novitetima u knjigama: kritike, preporuke drugih čitatelja, nagrađivani mediji. To znači da značajan dio informacija u knjižnici zauzimaju one koje se tiču odabira lektire, što je primarna uloga knjižnica. Koriste se uglavnom posudbom, produljenjem, rezervacijom i vraćanjem knjiga u knjižnici te savjetima i pomoći u pronalaženju lektire i informacija. Na trećem su mjestu događanja u organizaciji i izvedbi knjižnica. Zatim je tu mjesto gdje mogu sjediti i čitati, koje je označila četvrtina sudionika. Slijede programi, beskontaktno online usluge i razgovor s knjižničarima i korisnicima. Najrjeđe koriste tehničku opremu i savjete za njezinu uporabu te internet. Uбудuće bi željeli koristiti osobnu pomoć u pronalaženju građe i informacija (posudba, online katalog, e-izvori), što je zapravo nastavak već utvrđenog. Zatim navode aktivnosti i predavanja o zdravlju i dobrobiti, savjetovanja o korištenju novih tehnologija, grupna i osobna, te aktivnosti i tečajeve vezane uz stvaranje ili zavičaj. Internetske čitateljske grupe, aktivnosti i predavanja o planiranju financijske i socijalne sigurnosti te beskontaktno usluge bile su najmanje odabrane. Pod kategorijom drugo nalazi se učenje stranih jezika, ponovno osobne grupe za čitanje, te prijedlozi i komentari kao što su: „mjesto gdje mogu sjediti i čitati“, „predstavljanje knjiga i noviteta“, „nemam pametni telefon/računalo“. Odgovori ovise o ponudi knjižnice i drugih srodnih institucija odnosno organizacija u lokalnoj sredini.

O tome što ih smeta ili sputava u posjetu knjižnici, velika većina ispitanika odgovorila je da nema zamjerki. Tvrdnje s raspršenim odgovorima ukazuju na nepristupačnost mrežnih stranica, nepristupačnost knjižničkog prostora, nesnalaženje/nesigurnost kako se služiti knjižnicom (pronaći knjigu u katalogu, tražiti knjigu na polici, produživanje online), nedostatak informacija o tome što se događa u knjižnici i što knjižnica nudi. Među ostalim, naveli su nedostatak parkirnog mjesta u blizini knjižnice i naglasili ljubaznost zaposlenika.

Zaključno, korisnik knjižnice treće životne dobi knjižnicu posjećuje individualno, kada mu odgovara i samostalno.

Dolazi jednom tjedno ili mjesečno, posuđuje knjigu ili dolazi na neki događaj, razmijeni koju riječ s knjižničarkom ili poznanikom i odlazi. Traži osobnu pomoć u pronalaženju materijala i informacija (posudba, online katalog, e-izvori), a želja mu je sudjelovati u aktivnostima vezanima uz zdravlje i kreativnost ili dobiti savjet o korištenju novih tehnologija.

Usporedimo li sve navedeno s rezultatima ankete u knjižnicama, uočavamo da i knjižničari imaju sličan izazov: nedovoljno znanja i vještina u području suvremenih tehnologija. Ne čudi, dakle, činjenica da korisnici treće životne dobi nisu najbolje upoznati sa zbivanjima u knjižnici i sadržajem mrežnih stranica. Također, pojedini elementi pristupačnosti fizičkog prostora ponavljaju se s obje strane ispitanika. Isticanjem odnosa sa zaposlenicima, korisnici u trećoj životnoj dobi, kao i zaposlenici, izražavaju važnost osobnog pristupa.

6. Pilot projekti

Najnoviji projekti koji se odvijaju u knjižnici namijenjeni su osobama treće životne dobi za aktivno ispunjavanje slobodnog vremena, poboljšanje kvalitete života i unaprjeđenje psihičkih sposobnosti. U skladu s rezultatima istraživanja ti projekti namijenjeni su osnaženju i osposobljavanju osoba u trećoj životnoj dobi za korištenje moderne internetske tehnologije. Prvi projekt provodi se u suradnji s Domom za starije osobe Novo Mesto. Knjižnica je osigurala čitače i audio knjige te radnim terapeutima prezentirala rukovanje. Terapeuti ih koriste u radu sa šticećenicima, bilo tijekom čitateljske grupe ili individualno u sobama šticećenika prema svojoj stručnoj procjeni na temelju njihovog psihofizičkog stanja. Na ovaj način zaposlenicima se ponudio novi način rada sa šticećenicima, a potonjima viša kvaliteta života: neki uče nove vještine (rukovanje uređajima) i svi uživaju u prednostima učenja o sadržaju na nove, ljubaznije načine. Knjižničari provode i čitanje pojedinim korisnicima u sobama. Osim toga, vode čitateljski klub za šticećenike s demencijom u kojem knjižničar vodi razgovor o čitanju uz pomoć senzorno bogatog programa (miris majčine dušice, domaći kolačići, narodne pjesme, čitanja starijih osoba koje poznaju i sl.) te potiče sudionike na sudjelovanje.

Drugi projekt je SOS točka: osvojimo Internet zajedno. To je usluga kojom se nudi osobna pomoć pri instaliranju i korištenju svih navedenih usluga *online* knjižnice (korištenje virtualne knjižnice, audio knjiga Audibook, e-knjiga Biblos, mrežne resurse, e-pošta, eZdravstvo, eUprava, eDavki). U sklopu SOS točke postoji i Digitalni utorak, grupna radionica korištenja web tehnologija na odabranu temu, koja se bira prema željama i inicijativama korisnika: kako ostati u

¹⁶ Od 26. rujna do 15. listopada 2022. primljeno je 513 važećih upitnika ispunjenih fizički i online.

kontaktu s obitelji i prijateljima putem e-pošte, društvenih medija i videokonferencija, zdravstvene aplikacije, zabava uz streaming video, *online* igrice i e-knjige, pohađanja *online* tečajeva, pristup obrazovnim resursima, *online* kupnja i dostava proizvoda na kućnu adresu, vođenje financija, plaćanje računa. Kako smo svjesni da nove tehnologije stvaraju osjećaj nesigurnosti, korisnicima je omogućeno da izaberu onaj koji im je najbliži uz dva formata: osobno savjetovanje ili radionicu grupnog savjetovanja. Treći projekt su Zoom susreti s mrežom E-seniori. Riječ je o neformalnom obliku aktivnosti čija je svrha razmjena iskustava, umrežavanje, upoznavanje s kretanjima na području položaja starijih osoba u društvu, domovini i svijetu. Na tim se susretima seniori upoznaju s knjižničnim aktivnostima i nastojanjima u kojima mogu sudjelovati i pronaći sadržaje koji ih zanimaju. S druge strane, dobiva se povratna informacija o njihovim potrebama i željama te o doprinosu djelovanja knjižničara, ali i djelovanju drugih ustanova i organizacija.

Navedeni projekti donekle proizlaze iz međunarodnih aktivnosti programa Erasmus+ kroz koje djelatnici knjižnice od 2019. stječu nova znanja i iskustva. Riječ je o projektima „Inkluzivna kultura: put do knjižnice kao univerzalnog prostora“ i projekt „Bilježnica“. Oba projekta temelje se na mobilnosti i usmjerena su na osposobljavanje djelatnika; prvi za rad s posebnim skupinama odraslih korisnika općenito, a drugi za osobe s demencijom i njihove obiteljske njegovatelje. Poseban naglasak je na prijenosu dobre prakse, na stjecanju novih metoda rada, alata, pristupa, sadržaja, tj. programa i odgovarajuće infrastrukture. Važna je i suradnja s Knjižnicom za slijepe i slabovidne Minke Skaberne u provođenju stručnih savjetovanja na temu pristupačnosti i dobre prakse. Gledajući u cjelini, stručni skupovi na nacionalnoj i međunarodnoj razini nude priliku za širenje rezultata, uvida i primjera dobrih praksi.

7. Dobre prakse

Dobre prakse su konstantan oblik predstavljanja rada narodnih knjižnica na stručnim savjetovanjima u Sloveniji. Za 2023. godinu planira se izraditi obrazac na kojem bi sve narodne knjižnice mogle bilježiti primjere dobre prakse i u sljedeće dvije godine uspostaviti popis svih postojećih primjera dobrih praksi na mrežnoj stranici Zajednice narodnih knjižnica Knjiznice.si. Katalog primjera dobrih praksi omogućio bi pretraživanje pomoću kategorija.

8. Zaključak

Spomenuti dokumenti i normativni okvir koji u Sloveniji definira pristupačnost, rezultate istraživanja, iskustvo rada s osobama treće životne dobi te novostečena znanja, predstavljaju temelj sadržaja Smjernica za usluge slovenskih narodnih knjižnica za seniore (65+), koji će optimalno balansirati između konkretnog i općeg, odnosno prolaznog i trajnog. S druge strane, cilj Smjernica je da služe kao šablona smjernicama za knjižnične usluge i za druge posebne ciljane skupine knjižničnih korisnika, odnosno skupine osoba s manje mogućnosti.

Literatura

1. Bolt, N. i Velji, A. Serving people with special needs during COVID-19: stories from around the world. // International Leads. 35, 2(2021.), str. 1-3.
2. Canadian guidelines on library and information services for older adults (26. 8. 2016.). cfla-fcab.ca. URL: <http://cfla-fcab.ca/en/guidelines-and-position-papers/canadian-guidelines-on-library-and-information-services-for-older-adults/> (29. 8. 2023.)
3. IFLA Trend report: An ageing population in the developed world. (19. 8. 2013.). trends.ifla.org. URL: <https://trends.ifla.org/literature-review/an-ageing-population-in-the-developed-worl> (29. 8. 2023.)
4. Glasgowska deklaracija o knjižnicah, informacijskih storitvah in intelektualni svobodi. // Knjižničarske novice. 12, 10(2002.), str. 29-30.
5. Guidelines for library and information services to older adults. // Reference & User Services Quarterly. 48, 2(2008.), str. 209-212.
URL: <https://journals.ala.org/index.php/rusq/article/viewFile/3692/4026> (29. 8. 2023.)
6. Guidelines for library service to older adults. // RQ. 26, 4(1987.), str. 444-447.
7. Irval, B. in Nielsen, G. S. Access to libraries for persons with disabilities: checklist, (srpanj 2005). ifla.org/. URL: <https://archive.ifla.org/VII/s9/nd1/iflapr-89e.pdf> (29. 8. 2023.)

8. Joseph, M. Active, engaged, valued: older people and NSW public libraries. Sydney, N.S.W. : State Library of New South Wales, 2006.
URL: https://www.sl.nsw.gov.au/sites/default/files/active_engaged_valued.pdf (29. 8. 2023.)
9. Novljan, S. Knjižnice za splošno dostopnost kulturnih dobrin. // Knjižnica, 42, 1(1998), str. 23-44.
10. Omrežje e-seniorji 55+.
URL: <http://eregion.eu/eseniors-55-rose-valley-ljubljana-network/> (29. 8. 2023.)
11. Rebolj, A. Zadovoljevanje potreb uporabnikov seniorjev v splošnih knjižnicah: pisna naloga za bibliotekarski izpit, (31. 1. 2022.). dlib.si.
URL: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-NTQRR3QY> (29. 8. 2023.)
12. Resman, S. Smernice za oblikovanje storitev za starejše. Ljubljana: Mestna knjižnica Ljubljana, 2016.
URL: https://www.mkli.si/wp-content/uploads/2021/06/Smernice_za_starejse.pdf (29. 8. 2023.)
13. Smjernice za pristupačnost narodnih knjižnic: Prilagođeno i dopunjeno hrvatsko izdanje / priredili K. Zlatar Radigović i D. Sabolović-Krajina. Zagreb; Koprivnica: Hrvatska knjižnica za slijepe u Zagrebu; knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica, 2022.
14. Splošna deklaracija človekovih pravic, (5. 4. 2018.). varuh-rs.si.
URL: <https://www.varuh-rs.si/index.php?id=102> (29. 8. 2023.)
15. Statistični urad Republike Slovenije.
URL: <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17/104> (29. 8. 2023.)
16. Strategija razvoja splošnih knjižnic 2022–2027. Grosuplje: Združenje splošnih knjižnic, 2022.
17. Strateški načrt Knjižnice Mirana Jarca Novo mesto za obdobje 2022–2026, (20. 12. 2021.). kmj.si.
URL: https://www.nm.sik.si/media/pdf/knjiznica/2022/strategija_KMJ_verzija_tisk_jan22pop.pdf (29. 8. 2023.)
18. Strokovna izhodišča za vzpostavitev kompetenčnih centrov (1. 12. 2020.). knjiznice.si.
URL: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MK/DEDISCINA/NSKD/Drugi-dokumenti-in-gradiva/STROKOVNA-IZHODISCA-ZA-VZPOSTAVITEV-KOMPETENCNIH-CENTROV.pdf> (29. 8. 2023.)
19. Strokovna priporočila in standardi za splošne knjižnice: (za obdobje 2018–2028), (15. 3. 2018.). knjiznice.si.
URL: https://www.knjiznice.si/wp-content/uploads/2020/06/Strokovna_priporocila_standardi_Spl_Knjiz_2018-2028.pdf (29. 8. 2023.)
20. United Nations Principles for Older Persons, (16. 12. 1991.). ohchr.org.
URL: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons> (29. 8. 2023.)
21. Vilar, P., Žumer, M., Pisanski, J. i Krtalić, M. Intellectual output 05: policy recommendations for the harmonization of the entry requirements and learning outcomes in information science in Europe, (b. d.).
URL: http://einfose.ffos.hr/documents/EINFOSE_IO5_Policy_Recommendations.pdf (29. 8. 2023.)
22. Zakon o knjižničarstvu (ZKnj-1), (2. 11. 2001.). uradni-list.si.
URL: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2001-01-4446/zakon-o-knjiznicarstvu-zknj-1?h=zakon%20o%20knji%C5%BEeni%C4%8Darstvu> (29. 8. 2023.)
23. Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2), (4. 12. 2012.). uradni-list.si. URL: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2012-01-3693/zakon-o-pokojninskem-in-invalidskem-zavarovanju-zpiz-2?h=zakon%20o%20pokojninskem> (29. 8. 2023.)
24. Zelena knjiga o staranju: Spodbujanje solidarnosti in odgovornosti med generacijami, (27. 1. 2021.). eur-lex.europa.eu.
URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=ELEX:52021DC0050&from=SL> (19. 8. 2023.)

Netrivijalna *trivia*: liga izvanrednih kvizaša iz redova seniora u KIČ Prelog

Maja Lesinger

viša knjižničarka, Knjižnica i čitaonica Grada Preloga

lesingerm@gmail.com

Sažetak

Trivia kvizovi odlični su za stimulaciju uma starijih osoba, a knjižnice su savršeno mjesto za uvođenje ovakvih zabavnih i interaktivnih elemenata u svoje usluge. Osim što pružaju zabavu i traže angažman, *trivia* kvizovi u knjižnicama također mogu imati kognitivne koristi za starije osobe. Format *trivia* kviza može se prilagoditi potrebama starijih sudionika. Primjerice, kviz se može provesti u skupini, omogućavajući sudionicima timski rad i dijeljenje znanja. Pitanja se također mogu čitati naglas ili prikazivati na velikom zaslonu kako bi se organizatori prilagodili eventualnim oštećenjima vida ili sluha svojih korisnika. *Trivia* kvizovi za starije osobe u knjižnicama mogu obuhvatiti širok raspon tema, od povijesti i znanosti do pop-kulture i aktualnih događaja. Pitanja se mogu prilagoditi i specifičnim interesima te znanju publike, osiguravajući da svatko ima priliku sudjelovati i osjećati se uključen. To je posebno važno za starije osobe koje u svakodnevnom životu mogu imati ograničenu društvenu interakciju te smanjenu intelektualnu stimulaciju. Knjižnica i čitaonica Grada Preloga (dalje u tekstu KIČ Prelog) kao pionir kvizaške zabave u Međimurskoj županiji, svojim je starijim korisnicima kroz *Trivia* kviz ligu omogućila ležernu aktivnost koja je za dosadašnje korisnike imala pozitivan i poticajan utjecaj. Kroz ovaj rad istražiti ćemo primjer iz prakse organiziranja *trivia* kvizova za starije osobe u KIČ Prelog.

Ključne riječi: intelektualna zabava, knjižnica, kviz, natjecanje, seniori

Abstract

Trivia quizzes are great for stimulating the minds of older people, and libraries are perfect places to introduce this fun and interactive element to their services. In addition to providing a fun and engaging activity, library trivia quizzes can also have cognitive benefits for older adults. The trivia quiz format can also be adapted to the needs of older participants. For example, a quiz can be conducted in a group, allowing participants to work together and share their knowledge. Questions can also be read aloud or displayed on a large screen to accommodate any vision or hearing impairments. Library senior trivia quizzes can cover a wide range of topics, from history and science to pop culture and current events. Questions can be tailored to the specific interests and knowledge of the audience, ensuring that everyone has the opportunity to participate and feel included. This is especially important for the elderly, who may have limited social activity and intellectual stimulation in everyday life. The Municipal Library of Prelog (hereinafter referred to as KIČ Prelog) as a pioneer of quiz entertainment in Međimurje County, has provided its older users with a casual activity through the *Trivia* Quiz League which has had a positive and stimulating impact on its current users. Through this work, we will explore a practical example of organizing trivia quizzes for the elderly at KIČ Prelog.

Keywords: competition, intellectual entertainment, library, quiz, seniors

1. Uvod

Knjižnice su uvijek u potrazi za novim i svježim formatima

svojih usluga te su otvorene prema transformaciji istih. Osim standardnih knjižničnih usluga, knjižnice vole u svojoj ponudi imati i zabavne aktivnosti. Ako su te aktivnosti još k tome i

edukativne i namijenjene su širem spektru članova, one automatski predstavljaju dodatnu vrijednost svake knjižnice.

Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za trajnu skrb i smještaj dokument je IFLA-e u kojem se najdetaljnije govori o knjižničnim uslugama za starije osobe. Navodi se kako „...knjižnične usluge za starije ne podržavaju samo cjeloživotno stalno obrazovanje, nego imaju za cilj i omogućavanje pristupa potrebnim društvenim, kulturnim, zdravstvenim i drugim informacijama“.¹ Ističe se nadalje, činjenica „da većina tih osoba predstavljaju pojedince kakvi su bili tijekom cijeloga svoga životnog vijeka“² i koji su ušli u životnu dob u kojoj se mogu u potpunosti posvetiti vlastitim interesima.

Kvizovi namijenjeni starijima sjajan su način za poticanje međusobne komunikacije, mentalne aktivacije i očuvanja kognitivnih sposobnosti. Modificiranjem pitanja i oblika kviza u skladu s interesima sudionika, knjižnice mogu omogućiti zabavne i interaktivne aktivnosti koje na različite načine obogaćuju život starijih osoba te proširuju njihove vlastite interese.

Imajući u vidu sve te činjenice, Knjižnica i čitaonica Grada Preloga već niz godina organizira Senior *trivia* ligu, u kojoj stalno sudjeluju članovi Udruge umirovljenika Prelog, a povremeno se uključuju i druge udruge te ustanove.

2. Pub kviz, kviz općeg znanja i *trivia* kviz

Pub kvizovi i kvizovi znanja oblici su igara koji se organiziraju u društvenom okruženju. Iako dijele mnoge sličnosti, postoje neke ključne razlike među njima. Pub kviz je igra znanja koja se odvija u pubu ili baru. Obično se sastoji od više krugova pitanja o raznim temama, poput povijesti, sporta, glazbe i aktualnih događaja. Timovi se natječu jedni protiv drugih kako bi vidjeli tko može točno odgovoriti na najviše pitanja. Atmosfera je općenito dinamična, a sudionici uživaju u hrani i piću dok igraju.

S druge strane, kviz znanja je općenitiji pojam za bilo koji oblik kviza koji testira znanje sudionika o određenoj temi. Za razliku od pub kviza, kviz znanja nije nužno povezan s određenim društvenim okruženjem ili lokacijom. Može se

odvijati na različitim mjestima poput škola, knjižnica ili društvenih centara.

„*Trivia* kviz ili natjecanje je vrsta igre gdje se natjecateljima postavljaju pitanja o zanimljivim, ali nevažnim činjenicama iz raznih područja.“³ Svojim formatom blizak je općem kvizu znanja, ali se temama razlikuje. *Trivia* kviz za svoje odgovore traži usputno znanje i može se organizirati u različitim prostorima, ustanovama, knjižnicama i sl.

Knjižničarke u preloškoj knjižnici, i same strastvene ljubiteljice pub kvizova, svojoj odrasloj publici od 2013. godine organiziraju zabavna kvizaška druženja u prostoru knjižnice. Kako u vrijeme pokretanja ovih aktivnosti na području Međimurske županije nije postojalo ni jedno organizirano i javno kvizaško natjecanje, knjižničarke Maja Lesinger i Dominika Lukačić-Murković pokreću lokalnu *Trivia* ligu koja je uz mlađu publiku kasnije dobila i Senior izdanje za osobe starije od 65 godina. Osim što vode kvizove, knjižničarke same osmišljavaju pitanja, u čemu im pomaže njihova stručna učiteljska pozadina te široko znanje koje su stekle aktivnim sudjelovanjem u lokalnim pub kvizovima. Knjižničarke tako postaju kviz-majstorice, a nerijetko u goste pozivaju i poznate hrvatske kvizaške legende, poput, primjerice, Maria Kovača.

3. Senior *trivia* liga u KIČ Prelog

U Knjižnici i čitaonici Grada Preloga (u daljnjem tekstu KIČ Prelog), spojeni su elementi prije spomenutih kvizova u jedan jedinstveni edukativno-zabavni neformalni događaj za stariju populaciju – Senior *trivia* ligu. Pitanja sastavljaju knjižničarke koje ih postavljaju po tematskim cjelinama, igrači igraju u ekipama, atmosfera je ležerna, igra se u zatvorenom i na otvorenom, osvježanje uz igru je dopušteno, a teme se dogovaraju ili pak odabiru prema određenim datumima, godišnjicama i lokalnim prigodama. Formati kviza su raznoliki, kako bi se razbila monotonija, pa igrači igraju u aplikaciji *Kahoot!*, pišu odgovore na papir, dižu pločice s odgovorima i sl.

Prva Senior *trivia* održana je 15. 11. 2016. godine. Kroz 2017., 2018. i 2019. godinu *trivia* se održavane redovito, jednom mjesečno, s kratkim prekidima preko ljeta. U 2020. godini nastaje prekid zbog COVID-a, a 2022. godine Senior *trivia* se ponovno vraća na velika vrata u Knjižnicu.

¹ Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za trajnu skrb i smještaj. Zagreb: Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2009, str. 49

² Isto., str. 47

³ CollinsDictionary. 2023 URL:

<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/trivia-quiz> (8. 11. 2023.)

Slika 1. Prva Senior *trivia* u KIČ Prelog

S obzirom na veliki interes članova Udruge umirovljenika Prelog, kvizovi se održavaju na tjednoj bazi u njihovim prostorima, služe kao trening za glavne kvizaške okršaje u knjižnici, a kviz-majstori su sami igrači. Ova aktivnost se proširila i na druge ogranke Saveza umirovljenika Međimurske županije pa se organiziraju zajednička druženja i veliki turniri s drugim ograncima, ali i srodnim udrugama te prijateljskim organizacijama koje se brinu o osobama s tjelesnim te intelektualnim teškoćama.

Do vremena pisanja ovoga rada, u Knjižnici i čitaonici Grada Preloga održano je 30 Senior *trivia* kvizova, te sastavljeno 900 pitanja na koja je svoje odgovore dalo ukupno 450 igrača.

3.1. Dobrobiti kvizova

„Svjetska populacija stari. Procjenjuje se da trenutno 24 milijuna ljudi diljem svijeta ima demenciju, od toga 2/3 živi u zemljama u razvoju. Ovaj će broj do 2040. godine porasti na više od 81 milijun oboljelih. U demokratskom društvu, pravo pristupa kulturi, književnosti i informaciji proteže se na sve, uključujući i osobe s oštećenjima. Kvaliteta života važan je čimbenik i svi imaju pravo na puno sudjelovanje u društvu ukoliko je to moguće. Neovisno o kulturološkim razlikama, narodne knjižnice mogu voditi put u oblikovanju određenih usluga i zbirki za osobe s demencijom“.⁴

Kvizovi su popularni u svim formatima – od školskih, na kojima sudjeluju učenici u sklopu zabavnog dijela nastave, preko televizijskih, u kojima sudjeluje publika u ulozi promatrača i aktivnih znalaca, do pub kvizova koji služe kao intelektualna zabava za kviz entuzijaste jednako kao i za kvizaške profesionalce.

⁴ Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom. Zagreb: Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2011. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/datoteke/1191> (10. 5. 2023)

Iz iskustva djelatnica KIČ Prelog, svako kvizaško natjecanje započinje suzdržanim i nesigurnim koracima koji se s vremenom pretvaraju u samouvjerenije nastupe. Kako se kroz natjecanje podiže sigurnost u vlastito znanje, tako atmosfera na kvizu postaje ležernija, a sam natjecateljski duh, žar borbe i želja za pobjedom rastu. Sudjelovanje na kvizu ostvaruje i potiče cijeli koloplet reakcija i osjećaja koji izuzetno pozitivno utječu na igrače.

Slika 2. Pozitivna atmosfera sa Senior *trivia* kviza

Neosporna je dobrobit ovakvih aktivnosti za sve dobne skupine, a posebno za starije osobe čija kognitivna funkcija opada, a često se javlja i problem društvene izolacije te početni stadiji demencije. Promatranjem i kvalitativnom analizom ponašanja starijih igrača na kvizovima Senior *trivia* lige, moguće je izdvojiti nekoliko direktnih dobrobiti ovakvih društvenih aktivnosti:

- **kognitivna stimulacija:** sudjelovanje u kvizovima zahtijeva razmišljanje, prisjećanje i rješavanje problema, što može poboljšati kognitivnu funkciju
- **socijalizacija:** kvizovi mogu pružiti priliku za socijalizaciju i interakciju s drugima, što može smanjiti osjećaj usamljenosti i poboljšati mentalno zdravlje i dobrobit pojedinca
- **osjećaj postignuća:** uspješno odgovaranje na pitanja kviza može dati osjećaj postignuća i povećati samopoštovanje
- **prilika za učenje:** kvizovi također mogu pružiti priliku za učenje novih stvari i proširivanje znanja, nerijetko motiviraju igrače za daljnji rad na sebi te informiranje o aktualnostima
- **zabava:** kvizovi mogu biti zabavna i ugodna aktivnost za osobe svih dobi, uključujući starije osobe, pružajući im dinamični oblik zabave i odmor od svakodnevnih aktivnosti.

3.2. Izrada i prilagodba pitanja

Kao što je već spomenuto u tekstu, knjižničarke koriste svoje metodičko i didaktičko znanje stečeno učiteljskom naobrazbom i praksom kako bi pitanja za kviz prilagodile svojoj publici. Velika se pažnja pridavala težini pitanja u prvoj godini održavanja kviza. Izrađivala su se lakša pitanja, generacijski posložena, zabavna, zbog toga što su igrači tada bili kviz amateri te se većina njih prvi put susrela s tom formom natjecanja.



Slika 3. Primjer veličine platna i prezentacije za kviz

Kasnije, kako su igrači stjecali svoje kvizaško znanje i samopouzdanje te se i samostalno okušali u izradi pitanja za kviz u Udruzi, pitanja su mogla biti zahtjevnija. Naravno, kod ove populacije na kvizovima KIČ Prelog, u prvom planu je uvijek zabava i druženje, a tek nakon toga slijedi znanje. Prilagođavanje pitanja za određene skupine važno je kako bi se osiguralo sudjelovanje svih zainteresiranih. Evo nekoliko savjeta o tome kako prilagoditi pitanja za starije osobe:

- **jednostavan jezik:** važno je koristiti jednostavan i razumljiv jezik te izbjegavati složeni rječnik i tehničke pojmove
- **vizualna pomagala:** vizualna pomagala poput slika, dijagrama, prezentacija i videozapisa olakšavaju razumijevanje i omogućavaju sudjelovanje gluhim i nagluhim osobama
- **poznate teme:** teme iz pitanja trebaju biti poznate skupini – poput popularnih TV emisija, filmova ili glazbe iz njihovog vremena
- **više vremena:** sudionicima je potrebno omogućiti više vremena za odgovor na pitanja, posebno ako imaju poteškoće u brzom procesuiranju informacija, sporije pišu, slabije vide i sl.
- **naputci:** naputci ili upute moraju biti jasni kako bi sudionici mogli doći do točnog odgovora, posebno ako imaju problema s dosjećanjem

- **pitanja s više ponuđenih odgovora:** pitanja s ponuđenim odgovorima mogu biti lakša za neke osobe jer pružaju ograničeni broj opcija za odabir te pomažu održavati pozitivnu razinu samopouzdanja.

Prilagođavanjem pitanja specifičnim potrebama starijih osoba i osoba s mentalnim poteškoćama, pub i trivia kvizovi mogu biti dostupniji i zabavniji za sve. Također je važno stvoriti gostoljubivo okruženje u kojem se sudionici osjećaju ugodno i potiče ih se na sudjelovanje.

Što izbjegavati?

Kada se stvaraju pub i kvizovi općeg znanja za starije osobe, važno je biti svjestan nekih stvari pa ih onda i pokušati izbjegavati. Kviz-majstor mora znati motivirati ekipe na sudjelovanje, ali i nositi se s eventualnim pritužbama i nezadovoljnim igračima. U nastavku slijede prijedlozi kako izbjeći konfliktne i neugodne situacije:

- **neosjetljiv jezik:** važno je provjerite jesu li riječi i jezik koji se koriste u pitanjima osjetljivi i učtivi prema svim pojedincima
- **pitanja okidači:** potrebno je uočiti koja bi pitanja mogla potaknuti negativne emocije ili sjećanja za određene pojedince, poput pitanja vezanih uz traumu ili gubitak
- **preteška pitanja:** preteška pitanja mogu odbiti sudionike i uzrokovati frustraciju
- **prejednostavna pitanja:** prejednostavna pitanja mogla bi se smatrati podcjenjivačkima te smanjiti angažman sudionika
- **kulturno neosjetljiva pitanja:** potrebno je izbjegavati pitanja koja bi mogla biti neosjetljiva ili uvredljiva za određene skupine.

3.3. Primjeri pitanja

Najbolja kvizaška pitanja su ona koja su zabavna, ne traže kao odgovor suhoparne podatke, poput brojki, statistika i teško pamtljivih činjenica. Za igrače starije dobi, dobro je u samo pitanje uvrstiti i pomoćne činjenice koje mogu ukazivati na točan odgovor. Naravno, pitanja ne smiju biti predugačka, zamršena, nerazumljiva i teško čitljiva. Ukoliko kviz-majstor u pitanje uključi igru riječima, humor ili zanimljivu činjenicu, ono će biti bolje prihvaćeno te će igračima kviz biti kvalitetniji – bez obzira na dob.



Slika 4. Team Building Trivia kviz za razne dobne skupine igrača

Iz navedenih primjera vidljivo je na koji način se pitanja mogu prilagoditi zrelijoj publici.

*Kako se zove popularni američki pjevač poznat po hitovima poput „Blue Suede Shoes“ i „Hound Dog“?*⁵

(prilagođeno za starije osobe)

Tko je poznati pjevač poznat po pjesmama poput „Blue Suede Shoes“ i „Hound Dog“ te pokretima kukova zbog kojih su žene (navodno) padale u nesvijest?

Koji je glavni grad Australije?

(prilagođeno za starije osobe)

*Koji je glavni grad države u kojoj se divlji klokani nalaze u prirodi?*⁶

Ova pitanja su pojednostavljena, koriste jasan i lako razumljiv jezik, ali su i dalje zabavna.

4. Zaključak

Igranje kvizova može biti izvrstan način za uključivanje i poticanje starijih osoba u aktivan i bogat društveni život. Međutim, važno je razmotriti posebne potrebe tih osoba prilikom kreiranja pitanja za kvizove. Prilikom kreiranja pitanja, važno je izbjegavati upotrebu osjetljivog jezika, kao i pitanja koja bi mogla biti okidač negativnih emocija ili koja su preteška za odgovaranje. Korištenjem jasnog i pojednostavljenog jezika, pitanja mogu postati dostupnija i zabavnija

⁵ Gabor, I. Rock kviz. Pub kviz pitanja o rock glazbi i popratnim glupostima. Zagreb: Jesenki i Turk, 2017, str. 18

⁶ Brajković, A. Kvizopedija 2. Beograd: Klett, 2015, str. 98

za sve sudionike. Također je važno uzeti u obzir kulturne razlike te izbjegavati pitanja koja bi mogla biti uvredljiva za određene grupe ljudi.

Općenito, kvizovi znanja su zabavan način testiranja vlastitog znanja i druženja s drugima. Kvizovi i druge vrste mentalne stimulacije mogu biti vrlo korisne za održavanje mentalnog zdravlja starijih građana. Važno je naglasiti da rješavanje kvizova samo po sebi nije dovoljno za prevenciju demencije ili drugih kognitivnih poremećaja. Stoga, starije ljude treba poticati na uključivanje u razne druge aktivnosti koje promiču mentalno zdravlje, poput čitanja, pisanja, druženja s drugim ljudima i vježbanja.

Uzevši u obzir sve navedeno, djelatnice Knjižnice i čitaonice Grada Preloga uspjele su pokrenuti još jednu uspješnu aktivnost za starije osobe koje su često zakinute za inovativne, moderne i dinamične aktivnosti koje se organiziraju u lokalnoj zajednici. Umirovljenicima je ponuđena nesvakidašnja aktivnost koja im omogućava neformalno druženje te intelektualnu zabavu. Suradnjom na kvizovima razvija se natjecateljski duh, sudionici se i sami okušavaju u pisanju pitanja i vođenju kvizova, nagrade su simbolične, a osvježanje za predah između dva bloka pitanja nerijetko donose sami natjecatelji. Ugodna i domaća atmosfera vrlo brzo se već nakon nekoliko odgovorenih pitanja zahuktava u pravo rivalstvo, a najrevniji natjecatelji ručno „hvataju“ pitanja kako bi ih mogli analizirati poslije na kavi s drugim igračima.

Mali buntovni pokret iz male gradske knjižnice proširio se županijom, te je kviz kao aktivnost uvršten u stalnu ponudu Saveza udruga umirovljenika Međimurske županije, a KIČ Prelog je postala središte kvizaške Senior trivia lige. Ambasadori Senior trivia ne planiraju umiroviti svoje natjecanje te svakoga mjeseca ponosno organiziraju druženja za starije osobe koje pokazuju ponekad veći žar i interes za intelektualno natjecanje od puno mlađih igrača.

Literatura:

1. Brajković, A. Kvizopedija 2. Beograd: Klett, 2015.
2. Collins Dictionary. 2023.
URL: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/trivia-quiz> (8. 11. 2023.)
3. Gabor, I. Rock kviz. Pub kviz pitanja o rock glazbi i popratnim glupostima, Zagreb: Jesenski i Turk, 2017.
4. Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za

trajnu skrb i smještaj. Zagreb: Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2009.

5. Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom. Zagreb: Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2011.

URL: <https://www.hkdrustvo.hr/datoteke/1191> (10. 5. 2023.)

Projekt *65 plus* kod nas doma

Marija Juranko Ladavac

Knjižnice grada Zagreba

marija.juranko.ladavac@kgz.hr

Jasminka Kurt

Knjižnice grada Zagreba

jasminka.kurt@kgz.hr

Ira Tuzlančić

Knjižnice grada Zagreba

ira.tuzlancic@kgz.hr

Sažetak

U izlaganju će se ukratko opisati projekt *65 plus* Knjižnica grada Zagreba s posebnim naglaskom na programe Knjižnice Voltino namijenjene osobama treće životne dobi. Knjižnica Voltino iz mreže Knjižnica Tina Ujevića u zagrebačkom je naselju Voltino jedina kulturna ustanova te je važno kulturno središte lokalne zajednice. Starija dob i odlazak u mirovinu često nose povećan rizik od socijalne isključenosti i usamljenosti pa veliki značaj imaju programi okupljanja i druženja u knjižnici kako bi osobe starije životne dobi mogle ostati uključene u društveni život te imati priliku za aktivno i osmišljeno provođenje slobodnog vremena. U Knjižnici Voltino od 2018. godine u suradnji s Centrom za civilne inicijative organiziraju se radionice za osobe starije životne dobi *Umni trening* koje su se redovno (prilagođeno) odvijale i tijekom ograničenja uzrokovanih pandemijom. Suradnja obuhvaća i predavanja o tradicijskoj glazbi te slušaonice starih ploča, a od ove su godine pokrenuta i dva nova programa: *Zagrebačkim ulicama* i *Pljesak u 6!*. Aktivnosti Knjižnice Voltino vezane uz knjižnične programe za stariju populaciju obuhvaćaju i suradnju s nizom pojedinaca, udruga i ustanova u lokalnoj zajednici čiji je interes povećanje kvalitete života starijih osoba, što za rezultat ima povećano sudjelovanje starijih osoba i na drugim programima Knjižnice, poput čitateljskog kluba, večeri poezije i književnih susreta. Sudionici programa iskazuju veliko zadovoljstvo organizacijom kulturnih događanja u mjestu njihovog stanovanja te se knjižnica pokazala kao idealno mjesto okupljanja u kvartu, mjesto susreta, druženja, razmjene iskustava i usvajanja novih znanja. Opisani primjeri programa mogu pomoći članovima knjižničarske zajednice u osmišljavanju knjižničnih usluga prilagođenih starijim osobama u drugim lokalnim sredinama.

Ključne riječi: Knjižnice grada Zagreba, Knjižnica Voltino, knjižnične usluge za starije osobe, projekt *65 plus*

Abstract

This presentation briefly describes Zagreb City Libraries *65 plus* project with a special focus on activities sponsored by one of the Tin Ujevic Library Network community libraries, Voltino Library. Voltino Library is an important cultural centre for the local community of Voltino (urban district of Zagreb). Retirement and older age often present risk of social exclusion and increased feelings of loneliness. Social events and programmes for senior citizens sponsored by community library offer opportunity to socialize and spend quality time in activities with their peers. In 2018, Voltino Library and Centre for Civil Initiatives introduced *Mind exercise (Umni trening)* workshops for seniors, which were regularly conducted throughout COVID pandemic (with appropriate restrictions). These workshops include lectures about traditional music, "old records" listening rooms, as well as two new programmes launched this year: *The Streets of Zagreb (Zagrebačkim ulicama)* and *An Applause at 6! (Pljesak u 6!)*. Voltino Library-sponsored programmes for seniors additionally include collaboration with number of individuals, associations, and institutions in the local community with interest for increasing quality of life for the senior citizens. As a result of these programmes, we recorded increased participation by senior citizens in book clubs, poetry nights and literary events. The programme participants express great satisfaction with the organization of cultural events in their community. The library has proven to be an ideal gathering place in the neighbourhood; a place to meet, socialize, exchange the experiences,

and acquire new knowledge. Examples detailed in this presentation can serve as best-practices and blueprint for other community libraries seeking ideas for design of their age-friendly library services.

Keywords: 65 plus project, library services for senior citizens, Voltino Library, Zagreb City Libraries

1. Uvod

Narodna knjižnica kao središte kulturnog i društvenog života¹ okuplja članove zajednice omogućavajući im pristup znanju, djelima mašte, raznovrsnim izvorima informacija, ali i zabavnim i kreativnim programima i uslugama. Knjižnice kao kulturna i informacijska središta pridonose sveobuhvatnom društvenom razvoju svojih lokalnih zajednica. Najvažniju ulogu pritom ima osiguravanje „jednakosti pristupa za sve korisnike, bez obzira na njihovu dob, etničku ili nacionalnu pripadnost, spol, vjeru, jezik, društveni položaj ili bilo koje drugo obilježje.“²

Knjižnice grada Zagreba s posebno osmišljenim programima i uslugama koji obuhvaćaju sve skupine korisnika, nezaobilazan su dio kulturne ponude grada. Pravilno raspoređene po svim dijelovima Zagreba, knjižnice su mjesta susreta, učenja, druženja i zabave.

Na primjeru dobre prakse Knjižnice Voltino, prikazat će se primjeri knjižničnih programa i usluga za starije osobe. Starije osobe su integrirani članovi društva s istim temeljnim pravima kao i sve ostale osobe te imaju pravo na kvalitetan život u starosti.³

Svjetska zdravstvena organizacija (engl. World Health Organization – WHO) usvojila je 2020. godine na 73. Svjetskoj zdravstvenoj skupštini dokument Akcijskog plana „Desetljeće zdravog starenja 2020.–2030.“ Ovim se Akcijskim planom prvenstveno pozivaju vlade, međunarodne agencije, profesionalci, civilno društvo, akademije, privatni sektor, mediji, obitelji i njihove lokalne zajednice na stalnu i usklađenu suradnju radi poboljšanja zdravlja osoba starije životne dobi. Plan je usmjeren na četiri gerontološka izazova, od kojih se dva mogu primijeniti i na knjižnice:

¹ Kovačević, J. Narodna knjižnica: središte kulturnog i društvenog života. Zagreb: Naklada Ljevak, 2017.

² IFLA-in i UNESCO-ov Manifest za narodne knjižnice, 2022. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/datoteke/4388> (28. 5. 2023.)

³ Despot Lučanin, J. Psihologija starenja: izazovi i prilagodba. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2022. str. 44.

- promjena načina na koji razmišljamo, osjećamo i ponašamo se prema starosti i starenju

- osigurati da zajednica podupire sposobnosti starijih ljudi.⁴

Demografske promjene stanovništva, odnosno povećanje udjela starijeg stanovništva u ukupnoj populaciji, knjižnice stavljaju pred nove izazove. Knjižničari su upućeni na osmišljavanje raznovrsnih programa od interesa za starije osobe, osluškajući pritom njihove informacijske, kulturne i obrazovne potrebe.

Demografska struktura Republike Hrvatske pokazuje kako smo među najstarijim populacijama svijeta i bilježimo kontinuirano povećanje udjela osoba starijih od 65 godina, koji prema popisu stanovništva iz 2021. godine iznosi 22,3 % u cjelokupnom udjelu stanovništva.⁵

Pri realizaciji usluga i programa posebno osmišljenih za starije osobe, knjižnice surađuju s brojnim pojedincima, volonterima, udrugama i drugim organizacijama civilnog društva u lokalnoj sredini, ali i šire. Suradnja je neophodna kako bi knjižnice mogle doprijeti do šireg, raznolikog kruga korisnika.

Knjižnice moraju surađivati s relevantnim partnerima kao što su različite korisničke skupine, škole, nevladine organizacije, knjižničarske udruge, tvrtke i drugi stručnjaci na lokalnoj, regionalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj razini.⁶

Primjer Knjižnice Voltino iz mreže Knjižnica Tina Ujevića ilustrirat će posebno osmišljene programe namijenjene osobama treće životne dobi koji se u okviru projekta *65 plus* provode u zagrebačkim knjižnicama.

⁴ Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, 2021. URL: https://stampar.hr/sites/default/files/desetljece_zdravoga_starenja.pdf (30. 5. 2023.)

⁵ Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2022.). Popis '21. URL: <https://dzs.gov.hr/u-fokusu/popis-2021/88> (30. 5. 2023.)

⁶ IFLA-in i UNESCO-ov Manifest za narodne knjižnice, 2022. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/datoteke/4388> (28. 5. 2023.)

2. Knjižnice grada Zagreba i projekt 65 plus

Knjižnice grada Zagreba mreža su narodnih knjižnica koju čine četrdeset dvije knjižnice i bibliobusna služba. Kao jedna od najvećih kulturnih ustanova na području Zagreba, posebnu pozornost pridaje brizi o cjeloživotnom obrazovanju građana Zagreba i o ranjivim skupinama stanovništva koji kroz niz programa i usluga, posebno osmišljenih prema njihovim potrebama, sudjeluju u kulturnom i društvenom životu Grada Zagreba.⁷

Jedan od takvih programa je i projekt 65 plus koji od 2008. godine okuplja programe i usluge namijenjene društvenoj integraciji osoba treće životne dobi i njihovom aktivnom uključivanju u kulturna i društvena zbivanja. Danas projekt obuhvaća ciljne usluge i aktivnosti u čijem osmišljavanju i provođenju, kao ravnopravni partneri, sudjeluju i osobe treće životne dobi. Usto, starijim osobama pomaže u prevladavanju digitalnog jaza približavajući im nove informacijske i komunikacijske tehnologije i omogućujući ravnopravno sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima.

Projekt se ostvaruje u okviru sedam raznovrsnih programa, od obrazovnih i informativnih do zabavnih i kreativnih:

1. *Knjigom do vrata* – dostava knjiga i časopisa u domove za starije osobe u Gradu Zagrebu i drugim korisnicima koji nisu u mogućnosti doći u knjižnicu
2. *Slikosat* – besplatne likovne radionice za osobe starije dobi s ciljem poticanja kreativnog izražavanja
3. *Sat informacijske pismenosti* – besplatne radionice za informatičko i informacijsko opismenjavanje osoba treće životne dobi
4. *Susreti generacija* – predavanja, radionice i pričaonice za djecu predškolske dobi u kojima aktivno sudjeluju pripadnici starije generacije, prenoseći svoje znanje, mudrost i iskustvo
5. *Učionica bez granica* – besplatni edukativni programi (radionice i predavanja) namijenjeni osnaživanju starijih osoba u području zaštite njihovih ljudskih i materijalnih prava te zdravstvene i socijalne zaštite
6. *Izložba 65 plus* – izložbe radova čiji su autori pripadnici treće životne dobi

⁷ Knjižnice grada Zagreba. URL: <https://www.kgz.hr/hr/o-nama/misija-vizija-i-strategija/222> (28. 5. 2023.)

7. *Vježbaonica* – tjelovježba posebno namijenjena i prilagođena starijim osobama.⁸

Aktivnosti u okviru navedenih programa pridonose poboljšanju kvalitete života starijih građana, osiguravaju aktivno i kreativno provođenje slobodnoga vremena i povećavaju kvalitetu boravka u domovima za starije na području Grada Zagreba. U projekt je trenutno uključeno 28 knjižnica mreže Knjižnica grada Zagreba koje sukladno svojim prostornim, tehničkim i kadrovskim mogućnostima provode programe osmišljene prema potrebama svojih lokalnih sredina.

2.1. Knjižnica Voltino

Knjižnica Voltino jedna je od ukupno šest knjižnica u sastavu trešnjevačke mreže Knjižnica Tina Ujevića. Osnovana je 1980. godine i prema podacima s početka 2022. godine knjižnični fond sadrži 29 073 jedinice građe. U okviru 173 m² prostora namijenjenog korisnicima, smješteni su Informativno-posudbeni odjel, Čitaonica za odrasle i Odjel za djecu i mladež čije usluge i programe koristi nešto više od 3400 članova.⁹ Knjižnica je jedina kulturna ustanova u kvartu Voltino, zagrebačkom naselju koje pripada gradskoj četvrti Trešnjevka sjever. Uz dom, radno mjesto i školu, knjižnice kao *treći prostor* postaju mjesta učenja i uspostavljanja dijaloga, udoban i kreativan javni prostor u kojem se stvaraju veze i izgrađuje društvena zajednica.¹⁰ Knjižnica Voltino značajna je za lokalnu zajednicu jer, između ostaloga, osigurava pristup knjižničnoj građi i kulturnim programima slabije pokretnom starijem stanovništvu u neposrednoj blizini njihova doma. Među korisnicima i posjetiteljima koji često sudjeluju u programima Knjižnice, uvriježio se izraz „kod nas doma“, po uzoru na zabavnu televizijsku emisiju, koji najbolje opisuje povezanost Knjižnice Voltino sa svojom lokalnom sredinom. Uključena je u aktivnosti projekta 65 plus od 2018. godine, a provodi ga u okviru programa *Učionica bez granica*, *Slikosat*, *Izložba 65 plus* i povremeno *Knjigom do vrata*.

Povezivanje s organizacijama civilnog društva u osmišljavanju i provedbi programa za zajednicu, pokazalo se

⁸ 65 plus. URL: <https://www.kgz.hr/hr/65-plus-1296/65-plus-o-projektu/56845> (28.5.2023.)

⁹ Knjižnica Voltino. URL: <https://www.kgz.hr/hr/knjiznice/knjiznica-voltino/o-knjiznici-676/osnovni-podaci-456/456> (5. 6. 2023.)

¹⁰ Narodne knjižnice kao treći prostor: zbornik radova / uredile Dunja Marija Gabriel i Jelica Leščić. Zagreb: Nacionalna i sveučilišna knjižnica, 2015.

kao važan element u podizanju kvalitete života svih članova zajednice, posebice starijih osoba. Uspostavljanjem suradnje s Centrom za civilne inicijative intenzivira se provedba programa posebno osmišljenih za tu korisničku skupinu.

Centar za civilne inicijative (CCI) neprofitna je organizacija osnovana 1998. godine iz koje je višegodišnje iskustvo i kontinuitet u provođenju programa za razvoj zajednica manjih urbanih i ruralnih zajednica središnje i sjeverne Hrvatske kojima se potiče aktivno starenje, volontiranje osoba treće dobi i volontiranje s osobama treće dobi.

Aktivnosti provode stručnjaci iz odgovarajućih područja – psiholozi, socijalni radnici i stručnjaci srodnih profila, čime se osigurava kvaliteta i visoka razina profesionalnosti kod izvođenja programa.¹¹

Suradnja CCI i Knjižnice Voltino započinje organizacijom radionica *Umni trening* 2018. godine, a nastavlja se tijekom godina kroz niz edukativnih predavanja, radionica, predstavljanja brošura, knjiga i organizacije izložbi. Suradnja se u 2023. godini proširuje i na dva nova programa – *Zagrebačkim ulicama* i *Pljesak u 6!*.

U nastavku rada prikazat će se konkretni programi provedeni u Knjižnici Voltino u okviru projekta *65 plus* tijekom proteklog razdoblja koji mogu poslužiti kao inspiracija i poticaj stručnoj javnosti za osmišljavanje i provođenje sličnih aktivnosti u njihovim lokalnim sredinama.

2.2. Radionice *Umni trening*

Radionice pod nazivom *Umni trening* osmišljene su kao program kognitivnog osnaživanja starijih osoba i usmjerene su ka očuvanju i poboljšanju vještina pamćenja i koncentracije.

U zabavnom i ugodnom okruženju osobe treće životne dobi vježbaju pamćenje i pažnju kroz matematičke i logičke zagonetke, zanimljive mozgalice, igre dosjećanja, pitalice, *memory* igre, kvizove, križaljke, osmosmjerke, rebuse, grupne igre i priče te brojne druge aktivnosti. Radionice se sastoje od dva dijela: prvi dio sadrži kraći stručni uvod o određenoj temi (kognitivne promjene u starosti i njihov utjecaj na moždane funkcije, razgovor o iskustvima polaznika i obrazloženja psihologa/voditelja o pojedinim primjerima koji će se koristiti na radionici); drugi dio sastoji se od vježbi kratkoročnog pamćenja i koncentracije te različitih igara.

¹¹ Centar za civilne inicijative. URL: <https://cci.hr/o-nama/udruga/> (29. 5. 2023.)



Slika 1. Radionica *Umni trening*

Tijekom godina program su vodile psihologinje Antonela Galista i Marija Brebrić te socijalna radnica Ivana Perković Mešić. Od 2018. do danas održano je ukupno 38 radionica, a važno je naglasiti kako su se one održavale i tijekom ograničenja koja su se provodila za zaštitu pučanstva tijekom pandemije bolesti COVID-19. Radionice su se održavale na otvorenoj terasi ispred knjižnice uz poštivanje svih propisanih epidemioloških mjera.

Zahvaljujući aktualnom i zanimljivom sadržaju radionica te raznolikim zanimljivim aktivnostima i opuštenoj atmosferi, program *Umni trening* postao je iznimno popularan među starijom populacijom. Na pojedine radionice na terasi, tijekom ograničenja uzrokovanih pandemijom, dolazili su i roditelji s djecom te je knjižnica tako postala mjestom međugeneracijskih susreta.

Kako ističe Despot Lučanin, uzajamni odnosi starijih osoba s drugima pozitivno djeluju na zdravlje, kvalitetu života, ali i na dužinu života.¹² Kada se tome doda kako su starije osobe tijekom pandemije bile izolirane i usamljene, razumljivo je da su s veseljem prihvatili ovaj oblik druženja i razonode.

2.3. Predstavljanje knjiga i edukativni programi

Socijalna isključenost je suvremeni fenomen u kojem složeni društveni procesi određene skupine ljudi isključuju iz društva. Proces ponovnog uključivanja obuhvaća suradnju širokog kruga stručnjaka i kreatora politika u osmišljavanju rješenja.¹³ U Knjižnici Voltino organizirani su brojni programi

¹² Despot Lučanin, J. Psihologija starenja: izazovi i prilagodba. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2022.

¹³ Šučur, Z. Socijalna isključenost i socijalna pravednost. // Socijalno inkluzivne knjižnične usluge: zbornik radova: Koprivnica, 2018. / uredila Dijana Sabolović-Krajina. Koprivnica: Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica, 2018. str. 28.

u skladu s interesima i potrebama osoba starije dobi za njihovo aktivno sudjelovanje u društvenom životu svoje zajednice.

Predstavljena je brošura *Socijalna prava starijih u Gradu Zagrebu*¹⁴ u kojoj su navedene sve mjere i pogodnosti koje je sustav socijalne skrbi osigurao za poboljšanje kvalitete života osoba starije životne dobi. Rezultati *Istraživanja potreba i problema osoba treće životne dobi* u gradskoj četvrti Trešnjevka sjever¹⁵ kojeg je 2019. godine proveo Centar za civilne inicijative uz financijsku podršku Grada Zagreba, također su predstavljeni u Knjižnici. Istraživanje je obuhvatilo starije osobe u navedenom kvartu, istražujući njihove životne navike, potrebe i probleme s kojima se susreću. Na osnovu dobivenih rezultata pokrenute su neke konkretne inicijative u toj gradskoj četvrti (peticija za produženje autobusne linije) te su osmišljeni programi i aktivnosti temeljene na sugestijama ispitanika.

Knjiga priča i sjećanja nastala je u sklopu projekta *Žmarci me prolaze* Centra za civilne inicijative, a sadrži živopisne životne priče naših sugrađana starije životne dobi koje je sakupila dugogodišnja volonterka Centra, pripovjedačica Marijana Mrvoš. Knjigu je uz autoricu predstavila i Mirela Despotović, predsjednica Centra za civilne inicijative. Kada govori o programima prisjećanja za starije osobe u američkim knjižnicama, Brooks navodi „Nostalgija je snažna riječ i još snažniji osjećaj, ali ono za čim smo najviše nostalgичni jesu izbljedjele uspomene“. Ponekad pojedina događanja prizovu i emotivne reakcije prisutnih posjetitelja, što je znak da se u knjižnici osjećaju sigurno, zaštićeno i prihvaćeno.

Od ostalih edukativnih programa izdvajaju se još predavanja o ublažavanju procesa demencije te prehrani i tjelesnom zdravlju koja su privukla brojnu publiku.

Životne priče stanovnika Zagreba prikazane su i izložbom *Kao nekad popodne*. Prikupljene su fotografije iz obiteljskih albuma koje prikazuju kako se živjelo nekad te su prikazane fotografije omiljenih odredišta obiteljskih popodneva, izleta i druženja. Izložbu je CCI pripremio u sklopu projekta *Pune ruke posla*.

Ciklus predavanja i slušaonica *Tradicijska glazba* održan je 2022. godine u suradnji s CCI i etnologom Aleksandrom

¹⁴ Socijalna prava starijih u Gradu Zagrebu. Centar za civilne inicijative, 2022. URL: <https://online.fliphtml5.com/pmglt/uyze/#p=1> (30. 5. 2023.)

¹⁵ Istraživanje potreba i problema osoba treće životne dobi. Centar za civilne inicijative, 2019. URL: <http://online.fliphtml5.com/pmglt/pkwf/#p=8> (30. 5. 2023.)

Tomašem. Posjetitelji su nakon predavanja slušali pjesme (i pritom zapjevali). Posljednju radionicu u ciklusu na kojoj su se na starom gramofonu slušale šelak ploče iz 20-ih godina prošloga stoljeća, vodila je Tanja Halužan iz Instituta za etnologiju i folkloristiku.

2.4. Kreativni programi

Programi kreativnog izražavanja, *Slikosat*, provode se uz pomoć brojnih volontera koji nesebično dijele svoje znanje na raznovrsnim umjetničkim radionicama.

Od takvih programa ističu se radionice izrade mozaika koje se u sklopu projekta *65 plus* u Knjižnici Voltino održavaju od 2021. godine. Radionice volonterski vodi Miroslav Bušić koji je u mirovini otkrio ljepotu ovog hobija pa to iskustvo i način izrade s radošću prenosi. Pri izradi mozaika koristi prirodne i reciklirane materijale te tako doprinosi i očuvanju okoliša. Radionice su izazvale i veliki interes među mlađim korisnicima pa se one često pretvaraju u prave međugeneracijske susrete na obostrano zadovoljstvo. Traži se mjesto više, predbilježbe se primaju za sljedeće cikluse, a prijavljuju se i osobe iz udaljenih dijelova grada te je suradnja proširena i na Knjižnicu Dubec gdje je također održan ciklus radionica.



Slika 2. Radionica izrade mozaika pod umjetničkim vodstvom Miroslava Bušića

Izložbe likovnih radova autora starije dobi organiziraju se u okviru programa *Izložba 65 plus*. Samostalne i skupne izložbe radova pojedinih autora ili radova članova umirovljeničkih udruga i likovnih grupa osoba starije dobi održavaju se u pravilu četiri puta godišnje, a često su povezane s obilježavanjem važnih obljetnica i/ili blagdana. Na prigodnim izložbama, osim slika, bili su izloženi umjetnički predmeti, poput oslikanih uskrasnih pisanica, božićnih čestitki, maski, ukrasa, nakita i još mnogo toga. Otvorenja izložbi prilika su

za druženje i međusobnu podršku, a knjižnica postaje mjesto zadovoljavanja kulturnih potreba, ali i mjesto susreta, razonode i razmjene iskustava osoba treće životne dobi.

3. Ostali programi i partnerske suradnje

Na Odjelu za odrasle Knjižnice Voltino održavaju se raznovrsni programi namijenjeni odraslim korisnicima. Česti posjetitelji takvih programa (ponekad i većinom) starije su osobe. Izdvajaju se programi: *Čitateljski klub* u okviru kojega se obrađuju hrvatski autori, književni susreti, predstavljanja knjiga, pjesničke večeri te različiti prigodni programi od kojih se ističe *Kolenda*, božićno druženje u Knjižnici Voltino.

Noć knjige obilježena je drugačijom vrstom programa – kvizom općeg znanja. Osluškujući želje korisnika odlučeno je da će se kviz organizirati po uzoru na popularne pub kvizove. Program je pripremljen u suradnji s Centrom za civilne inicijative i studentima studija socijalnog rada, a osigurane su i nagrade. Sudjelovalo je 6 ekipa po 4 člana, a neke ekipe činile su cijele obitelji. Stariji sugrađani aktivno su sudjelovali u programu iskazujući veliko zadovoljstvo organizacijom. Program je medijski popraćen u emisiji *Vijesti iz kulture HRT-a* te je manifestacija *Noć knjige* obilježena na najbolji mogući način, uz edukativni program u punoj knjižnici i u veselom raspoloženju.

Suradnja sa Sindikatom umirovljenika Hrvatske – područnicom Trešnjevka sjever započela je 2023. godine. U suradnji s predsjednicom Podružnice Vesnom Bečić, organizirana je radionica *Sapuni s mirisom ljubavi* povodom Valentinova. Zbog velikog interesa korisnika, suradnja je proširena te su se Knjižnice grada Zagreba (Knjižnica Voltino) kao partnerska ustanova Sindikata umirovljenika Hrvatske – Trešnjevka sjever prijavile na Javni poziv Grada Zagreba za financiranje programa i projekata udruga iz područja socijalnog i humanitarnog značenja iz Proračuna Grada Zagreba za 2023. godinu. Rezultati natječaja još nisu objavljeni, a projektom su planirane radionice izrade tekućeg deterdženta, radionica točkanja i radionica neurografike.

3.1. Programi Zagrebačkim ulicama i *Pljesak u 6!*

Kako je ranije navedeno, u 2023. godini pokrenuta su dva nova programa u suradnji s Centrom za civilne inicijative – *Zagrebačkim ulicama* i *Pljesak u 6!*. Organizirani su u okviru programa *I dalje aktivni* Centra za civilne inicijative, a u prvom dijelu godine održano je ukupno deset susreta.

Programom *Zagrebačkim ulicama* nastoji se evocirati uspomene na neke od poznatijih i popularnijih zagrebačkih ulica iz središta grada, ali i upoznati neke manje poznate

ulice iz šireg područja Zagreba. Razgovaralo se do sada tako o Petrinjskoj, Jurišićevoj, Mihanovićevoj ulici te o Ulici grada Vukovara. Korisnici su zainteresirani za nova iskustva i znanja o povijesti našega grada, a posebno su aktivni u dijeljenju svojih uspomena i anegdota. U realizaciji programa sudjeluju Mirela Despotović i Aleksandar Tomaš, a na kraju svakog predavanja održava se kratki kviz s pitanjima o Zagrebu uz prigodne poklone najuspješnijoj ekipi.

Pljesak u 6! je program kojim se želi potaknuti sugrađane iz kvarta na predstavljanje svojih hobija i/ili kreativnih i neobičnih aktivnosti kojim se bave, zatim zanimljivosti vezanih uz kvart ili na dijeljenje svoje životne priče. Program je osmišljen tako da se nakon početnih petnaestak minuta izlaganja, pjevanja, plesa ili drugog oblika predstavljanja pljeskom podrške i ohrabrenja nagradi gost predavač.



Slika 3. Program *Pljesak u 6!*

Na dosadašnjim susretima predstavili su se pjesnici, autorica slikovnice, osnivačica web stranice o bicikliranju, planinari, učiteljice koje skupljaju građu o povijesti kvarta ili volontiraju kao tete-pričalice u bolnicama i hobistica koja proučava i dokumentira samoniklo bilje. Ovaj inovativan program izazvao je veliko zanimanje sugrađana, sklopljena su mnoga nova poznanstva i prijateljstva te je dogovoren nastavak provođenja u drugom dijelu godine.

4. Dojmovi korisnika

Zahvaljujući raznovrsnim programima i kontinuitetu njihova održavanja (održani su čak i u doba pandemije), korisnici knjižnicu doživljavaju važnim mjestom susreta u zajednici. Svoje dojmove, ali i pozive na druženja i preporuke dijele i putem društvenih medija. Iz ovih nekoliko odabranih objava vidljivo je kako starija životna dob ne mora nužno značiti prestanak aktivnosti i društvenu isključenost, a posebno veseli što je Knjižnica Voltino prepoznata i kao dnevni boravak kvarta, korisnici uživaju u programima, čitaju, uče, kvalitetno provode slobodno vrijeme i upoznaju nove

vještine, ali i nove ljude, što značajno doprinosi poboljšanju kvalitete života u starijoj dobi i života u zajednici općenito.

Primjeri poruka s Facebooka:

Primjer 1.: *U našoj kvartovskoj knjižnici i danas je aktivno. G. Miroslav nas je s puno entuzijazma upoznao s „tajnama izrade mozaika“, a djevojke iz knjižnice su nas veselo dočekale, tak' da smo tu već, „kao kod nas doma“! Hvala svima na lijepom druženju i ugodnoj atmosferi...*

Primjer 2.: *Jučer su nas u našoj knjižnici Tin Ujević Voltino („Kod nas doma“), Mirela i Aleksandar ispred CCI Hrvatska, proveli kroz još jedan ciklus predavanja „Zagrebačkim ulicama“ predstavljajući nam Mihanovićeve ulicu. Puno toga nepoznatog smo saznali o našem gradu, te smo se svi lijepo družili uz zvukove pjesme – lajtmotiva „Zagrebačkim ulicama“ Jadranka Črnka. Hvala na ugodnom druženju, predavačima, domaćinima i svima koji su došli.“*

Narodne su knjižnice u službi općeg dobra i na usluzi javnosti, oblikujući tako socijalno inkluzivnu zajednicu. Kako navodi Sabolović-Krajina, knjižnice postaju mjesta društvenog uključivanja zbog inicijativa prilagođenih lokalnim prilikama. Pozitivna reakcija članova lokalne zajednice, starijih osoba kao korisnika Knjižnice Voltino, motivira knjižnično osoblje na dodatno promišljanje i osmišljavanje novih programa i usluga.

5. Zaključak

Svojim sadržajima okupljenima u sedam raznovrsnih programa projekt *65 plus* Knjižnica grada Zagreba građanima približava knjižnicu kao mjesto susreta, učenja, druženja i zabave te senzibilizira javnost za potrebe osoba treće životne dobi u zajednici.

Već gotovo petnaest godina kontinuirano povećanje broja knjižnica mreže Knjižnica grada Zagreba uključenih u projekt te raznolikost postojećih i razvoj novih programa, omogućuju korisnicima odabir programa koji će najbolje zadovoljiti njihove informacijske, kulturne i obrazovne potrebe i to na lokaciji koja im najbolje odgovara. Povećanje broja starijih osoba u ukupnoj populaciji stanovništva, posljedično i povećavanje broja starijih osoba među članstvom, pred knjižnice stavljaju nove izazove, posebice u kreiranju novih i drugačijih programskih aktivnosti za tu korisničku skupinu.

Knjižnica Voltino, kao dnevni boravak kvarta u kojoj se članovi, korisnici i posjetitelji osjećaju „kao doma“, svojim primjerom pokazuje kako u praksi provesti poslanje

narodnih knjižnica u dijelu o osiguravanju pristupa svim vrstama informacija o zajednici i mogućnostima organiziranja zajednice za sve, uz istovremeno prepoznavanje uloge knjižnice kao osnove društvenog tkiva.

Inovativnost u osmišljavanju usluga, ali i predan rad knjižničara, stručnih djelatnika Knjižnice Voltino, prepoznat je i u široj stručnoj javnosti te je Knjižnica pozvana da predstavi svoj rad na stručnom skupu *9. Ljetna škola Socijalni rad i razvoj zajednice* održanom u rujnu 2022. godine na Pravnom fakultetu u Zagrebu. Tema skupa „Zajednice u vrijeme krize: utjecaji i otpornost“, kako samo ime kaže, bila je promišljanje o utjecaju i prevladavanju različitih kriza na život i razvoj zajednica s naglaskom na pandemiju i krizu uzrokovanu potresom u gradu Zagrebu. Na skupu je predstavljeno poslovanje Knjižnice Voltino u doba ograničenja uzrokovanih pandemijom, pri čemu je poseban naglasak stavljen na knjižnične usluge za ugroženu skupinu stanovnika starije životne dobi (telefonska narudžba građe, dostava građe u domove, *online* usluge, izložbe u prostoru Knjižnice, radionice na otvorenom prostoru terase ispred Knjižnice).

Prikazani programi ciljano namijenjeni osobama treće životne dobi kao korisnicima knjižničnih usluga u Knjižnici Voltino trešnjevačke mreže Knjižnica Tina Ujevića, pokazuju kako je za razvoj i provedbu takvih programa u lokalnoj sredini potrebno uključiti sve dionike, stručnjake, volontere, udruge i organizacije civilnoga društva, ali i osluškivati stvarne potrebe svoje sredine i korisnika kako bi djelovanje knjižnice bilo na korist svim članovima zajednice. Posebno je to važno u kontekstu starijih osoba kao korisnika knjižnica jer im ona pruža informacije potrebne za svakodnevni život i pomaže u prevladavanju digitalnog jaza, ne zanemarujući pritom i njihovu potrebu za rasonodom, druženjem (posebice su važni međugeneracijski susreti) i boravkom u sigurnom okruženju.

Primjer dobre prakse prikazan u ovome radu može poslužiti kao primjer organiziranja programa i usluga za starije osobe ne samo u knjižnicama drugih sredina, već može poslužiti kao primjer i/ili poticaj pojedincima i udrugama u osmišljavanju novih projekata posebno osmišljenih za pozitivno starenje i dobrobit osoba starije dobi.

Literatura

1. *65 plus*. URL: <https://www.kgz.hr/hr/65-plus-1296/65-plus-o-projektu/56845> (28. 5. 2023.)
2. Brooks, A. *Senior services today: A practical guide for librarians*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2021.

3. Centar za civilne inicijative. URL: <https://cci.hr/ot-nama/udruga/> (29. 5. 2023.)
4. Despot Lučanin, J. Psihologija starenja: izazovi i prilagodba. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2022.
5. Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2022.). Popis '21. URL: <https://dzs.gov.hr/u-fokusu/popis-2021/88> (30. 5. 2023.)
6. IFLA-in i UNESCO-ov Manifest za narodne knjižnice, 2022. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/datoteke/4388> (28. 5. 2023.)
7. Istraživanje potreba i problema osoba treće životne dobi. Centar za civilne inicijative, 2019. URL: <http://online.fliphtml5.com/pmglt/pkwf/#p=8> (30. 5. 2023.)
8. Knjižnica Voltino. URL: <https://www.kgz.hr/hr/knjiznice/knjiznica-voltino/o-knjiznici-676/osnovni-podaci-456/456> (5. 6. 2023.)
9. Knjižnice grada Zagreba. URL: <https://www.kgz.hr/hr/ot-nama/misija-vizija-i-strategija/222> (28. 5. 2023.)
10. Kovačević, J. Narodna knjižnica: središte kulturnog i društvenog života. Zagreb: Naklada Ljevak, 2017.
11. Narodne knjižnice kao treći prostor: zbornik radova / uredile Dunja Marija Gabriel i Jelica Leščić. Zagreb: Nacionalna i sveučilišna knjižnica, 2015.
12. Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", 2021. URL: https://stampar.hr/sites/default/files/desetljece_zdravoga_starenja.pdf (30. 5. 2023.)
13. Sabolović-Krajina, D. Narodne knjižnice u tranziciji: sociološki aspekti. Koprivnica: Meridijani, 2020.
14. Socijalna prava starijih u Gradu Zagrebu. Centar za civilne inicijative, 2022. URL: <https://online.fliphtml5.com/pmglt/uyze/#p=1> (30. 5. 2023.)
15. Šućur, Z. Socijalna isključenost i socijalna pravednost. // Socijalno inkluzivne knjižnične usluge: zbornik radova: Koprivnica, 2018. / uredila Dijana Sabolović-Krajina. Koprivnica: Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica, 2018.

„Zavičajna časkanja“ – primjer dobre prakse

Danijela Čavlović

Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac
danijela@gkka.hr

Marina Kundić

Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac
mkundic@gkka.hr

Aleksandra Mikić-Grginčić

Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac
amikic@gkka.hr

Sažetak

U okviru programa Erasmus+ djelatnice karlovačke knjižnice Marina Kundić i Aleksandra Mikić-Grginčić kroz projekt „Inkluzijom ostvarimo potencijale knjižnica“ posetile su Gradsku knjižnicu u Tallinu, u Estoniji, a nakon provedene mobilnosti implementirale su program „Zavičajna časkanja“ – razgovori o Karlovcu i aktualnim temama uz glazbeno-rekreativne radionice za osjetljive skupine u Domu za starije i nemoćne osobe Sveti Antun Karlovac. U projekt je uključena i kolegica Danijela Čavlović, djelatnica Odjela AV građe koja je zadužena za pripremu glazbenih radionica. Do sada je održano sedam susreta, s ciljem da se korisnicima Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun Karlovac ponude zanimljivi sadržaji vezani uz zavičajne teme. Kako bi umirovljenicima ispunili svakodnevicu u opuštajućem okruženju te im omogućili nova, pozitivna iskustva i samim time bolju kvalitetu života u Domu, osmišljene su glazbene radionice. Razna istraživanja pokazala su da tjelesno gibanje, vježbanje te sudjelovanje u bilo kakvim kreativnim aktivnostima pozitivno utječe na zdravlje te na bolju funkcionalnu sposobnost starijih osoba. Posebna povezanost postigla se zajedničkim muziciranjem. Korisnici su pokazali iznimnu aktivnost i zainteresiranost rukovanjem i korištenjem Orffovih instrumenata. Primjenom Orffovih instrumenata ciljano se pospješuje opuštanje i koncentracija, razvoj osjetilne percepcije (taktilne, optičke, akustičke, prostorne) te koordinacija. „Zavičajna časkanja“ su inovativni program koji se po prvi put u našoj ustanovi provodi u ovom obliku. Osim što korisnicima pruža nova, pozitivna iskustva, informira ih se i o aktualnim kulturnim i društvenim događanjima na način da im se pristupa kao ravnopravnim partnerima u ostvarivanju njihovih potreba.

Ključne riječi: aktivnost, druženje, glazba, inkluzija, treća dob

Abstract

As part of the Erasmus+ program, our library employees Marina Kundic and Aleksandra Mikic-Grgincic visited the Tallinn City Library in Estonia through the project „Inclusion through library potentials“ and, after the mobility was completed, implemented the program „Local Chats“ – discussions about Karlovac and current topics with music and recreational workshops for sensitive groups at the St. Antun Karlovac Home for the Elderly and Infirm. Colleague Danijela Cavlovic, an employee of the AV Materials Department, who is responsible for preparing music workshops, was also included in the project. So far, seven meetings have been held with the aim of offering interesting content related to local themes to the users of the St. Antun Karlovac Home for the Elderly and Infirm. To fill the retirees' daily life with relaxing activities and provide them with new, positive experiences and thus better quality of life in the home, music workshops have been designed. Various studies have shown that physical activity, exercise, and participation in any creative activities have a positive impact on the health

and functional ability of older people. A special connection was achieved by shared music-making. The users showed exceptional activity and interest in handling and using Orff instruments. The use of Orff instruments is aimed at promoting relaxation and concentration, sensory perception (tactile, optical, acoustic, spatial), and coordination. „Local Chats“ is an innovative program that is being implemented in our institution for the first time in this form. In addition to providing users with new, positive experiences, they are also informed about current cultural and social events in a way that treats them as equal partners in meeting their needs.

Keywords: activity, inclusion, music, socializing, third age

1. Uvod

Kroz projekt „Inkluzijom ostvarimo potencijale knjižnica“ u sklopu Erasmus+ programa Europske unije, a unutar aktivnosti obrazovanja odraslih KA 104, u razdoblju od 24. do 30. travnja 2022. godine djelatnice Gradske knjižnice „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac Marina Kundić i Aleksandra Mikić-Grginčić boravile su u Tallinu, glavnom gradu Estonije, te se upoznale s radom njihove Gradske knjižnice *Tallinna Keskraamatukogu*. Predstavljena im je organizacija rada knjižnice, usluge, aktivnosti, programi i inovativni projekti. Cilj Erasmus+ projekta bio je jačanje postojećih usluga knjižnice te stjecanje novih znanja i iskustava iz područja socijalne inkluzije sa specifičnim odraslim skupinama korisnika kao što su osobe treće životne dobi, osobe s teškoćama u razvoju, osobe u nepovoljnom položaju, manjine i sl. Na temelju stečenog iskustva djelatnice su dobile nove ideje za realizaciju programa i aktivnosti za osobe treće životne dobi.

Nakon provedene mobilnosti, stečeno iskustvo implemen- tirale su u mjesečni program pod nazivom „Zavičajna časkanja“ – razgovori o Karlovcu i aktualnim temama, uz glazbeno-rekreativne radionice u suradnji sa Domom za starije i nemoćne osobe Sveti Antun Karlovac.

2. Program „Zavičajna časkanja“

Ideja tematskog mjesečnog programa „Zavičajna časkanja“ nastala je u sklopu Zavičajnog odjela Knjižnice čija je zadaća, između ostalog, prikupljanje građe o karlovačkoj povijesti, tradiciji, običajima i baštini. Cilj ovih druženja bio je približiti Knjižnicu korisnicima Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Antun Karlovac i ponuditi im zanimljive sadržaje vezane uz zavičajne teme te glazbene radionice kako bi im ispunili svakodnevicu u opuštajućem okruženju te im omogućili nova, pozitivna iskustva i samim time bolju kvalitetu života u Domu.

U program je uključena i djelatnica Odjela audiovizualne građe Danijela Čavlović koja je zadužena za pripremu glazbeno-rekreativnih radionica.

Brojna istraživanja pokazala su da, osim tjelesnog gibanja i vježbanja, sudjelovanje u kreativnim aktivnostima čak i u najmanjoj mjeri pozitivno utječe na zdravlje, kao i na bolju funkcionalnu sposobnost starijih osoba. Osim toga, utjecaj socijalnih kontakata i interakcije također je iznimno važan faktor zadovoljstva životom kod osoba treće životne dobi.

Usamljenost je možda najizraženiji problem koji se javlja kod starijih osoba upravo zbog manjka socijalne interakcije. „Socijalna participacija, odnosno uključivanje u odnose s drugim ljudima, individualno ili grupno, pokazuje se zaštitnim čimbenikom u odnosu na usamljenost. Osim što pruža ugodu, druženje s drugima povećava samopoštovanje pojedinca i osjećaj kontrole, pruža osjećaj pripadnosti grupi ili zajednici te djeluje pozitivno na zdravlje i dobrobit starije osobe“.¹

S obzirom da na kvalitetu života u domovima utječe i okruženje i atmosfera u kojoj osoba živi i boravi, svrha programa „Zavičajna časkanja“ je da kao vanjski faktor socijalne interakcije pokuša pružiti korisnicima Doma pozitivnu atmosferu kroz mjesečna druženja. Osoba koja se zbog aktivnosti u kojoj sudjeluje ili pozitivnog doživljenog iskustva u interakciji osjeća dobro, može poboljšati svoju subjektivnu sliku kvalitete života. Kroz ove aktivnosti nastoji se ostvariti ravnopravno i aktivno sudjelovanje korisnika Doma dijeljenjem iskustva jer na taj način članovi grupe ostvaruju potrebu za pripadanjem, pružaju međusobnu podršku, uče jedni od drugih.

¹ Despot Lučanin, J. Psihologija starenja: izazovi i prilagodba. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2022., str. 218.

2.1. Susreti

Susreti se sastoje od dva dijela, pripovjedačkog i glazbenog, a traju oko sat vremena. Specifičnost pripovjedačkog dijela je u slušanju pripremljenih zavičajnih tema, čime se korisnike Doma nastoji potaknuti na sjećanja koja ih isključivo vraćaju u sretne dane, dane mladosti i djetinjstva i time ih se nastoji oraspoložiti, nasmijati i saslušati. Osim toga, na ovaj način i knjižničari prikupljaju vrijedne informacije vezane uz tradicije i običaje karlovačkog područja.

Cilj glazbenog dijela susreta je stvoriti pozitivnu atmosferu i osjećaj zadovoljstva sudjelovanja u aktivnosti i pripadanja grupi. Osim toga, uključivanje osoba treće životne dobi u glazbene aktivnosti može uvelike pomoći i njihovom mentalnom zdravlju. Od rujna 2022. do svibnja 2023. godine održano je sedam susreta i obrađeno sedam tema.

1. Karlovačka kupališta

Osim uvodnog predstavljanja programa „Zavičajna časkanja“ i međusobnog upoznavanja, obrađena je tema o karlovačkim kupalištima pripremljena na osnovi izložbe Zavičajnog odjela povodom Dana Grada Karlovca 2016. godine. Manifestacija Dani Grada održava se svake godine povodom rođendana Grada Karlovca, a gradske institucije se priključe slavlju s prigodnim programima. Prikazane su stare fotografije kupališta i razmijenjena su iskustva o starom Karlovcu, a sve je popraćeno glazbom iz tog vremena. Susret je završen glazbenom aktivnošću pod nazivom „Zrcalo“.

Cilj prvog susreta bio je stvoriti grupu u kojoj se korisnici osjećaju opušteno i prihvaćeno jer osjećaj pripadanja je jedan od bitnijih čimbenika koji doprinosi dobroj kvaliteti života.

2. Karlovačka kina

Na drugom susretu govorilo se o povijesti kina i kinematografije u Karlovcu, razgovaralo se o prvim iskustvima odlaska na kino projekcije, najdražim filmovima, trenucima i uspomenuama iz mladosti. Druženje je završilo glazbeno kreativnom radionicom „Chair dancing“, uz pjesmu „Sweet home“ slovenske kantautorice Kristine Oberžan. U grupi polako dolazi do međusobnog prihvaćanja i otvaranja. Korisnici dijele svoja životna iskustva i osjeća se pozitivna atmosfera.

3. Priča o povijesti knjižnice

Uz kratku prezentaciju o povijesti Knjižnice i o svim njenim lokacijama izmijenjena su iskustva o čitanju, prvim susretima sa knjigom i knjižnicom te najdražim knjigama.

4. Priča o Božiću

Uoči božićnih blagdana knjižničarke su čitale kratke priče o Božiću, nakon čega se razgovaralo o obiteljskim božićnim tradicijama i uspomenuama iz djetinjstva štićenika Doma. Na glazbenoj radionici pjevale su se tradicijske božićne pjesme uz klavirsku pratnju, a na kraju su poslušali svečani novogodišnji koncert iz Beča i svi zajedno zaspivali na štapićima uz „Radetzky marš“.



Slika 1. Susret „Priča o Božiću“

5. Emocionalno punjenje – gostovanje Ljubice Uvodić-Vranić

Peti susret obilježen je gostovanjem poznate hrvatske psihologinje Ljubice Uvodić-Vranić. Tema je bila „Emocionalno punjenje i pet preduvjeta psihičkog zdravlja“. Štićenici su s oduševljenjem slušali predavanje i uživali u savjetima psihologinje. Zaključeno je da su nam, osim emocionalnog punjenja, u životu jako važni i samopouzdanje, međusobni kontakti, ali i granice u odnosima te aktivno življenje.



Slika 2. Gostovanje Ljubice Uvodić-Vranić

6. *Ususret proljeću*

Na šestom susretu razgovaralo se o baroku u arhitekturi Karlovca, skladatelju Antoniju Vivaldiju te graditelju Josipu Stilleru i zgradama koje je izgradio u Karlovcu u tom razdoblju. Druženje je završeno glazbenom radionicom uz skladbu „Proljeće“ iz ciklusa „Četiri godišnja doba“, A. Vivaldija. Cilj glazbene radionice bio je na kreativan način korisnicima približiti programnu glazbu te uz korištenje Orffovog instrumentarija zasvirati uz navedenu skladbu.²

7. *Karlovačke rijeke*

Tema druženja u travnju bile su karlovačke rijeke. Knjižničarke su pročitale zanimljivosti, tj. specifičnosti o karlovačkim rijekama, a članovi grupe su međusobno podijelili osobna iskustva i sjećanja vezana uz rijeke. Zatim se „zaplovilo“ najmuzikalnijom rijekom Vltavom, skladatelja Bedřicha Smetane, te „doplovilo“ do Praga i upoznalo se tradicionalnim glazbenim festivalom „Praško proljeće“.



Slika 3. Priča o karlovačkim rijekama

2.2. Glazbene aktivnosti

Osmišljavanjem glazbeno-rekreativnih radionica za korisnike Doma u projekt je uključena i knjižničarka Odjela audiovizualne građe Danijela Čavlović. Na temelju dugogodišnjeg iskustva u radu s djecom koji se sastojao od osmišljavanja i provođenja glazbenih radionica i slušaonica, ova vrsta aktivnosti predstavlja novi izazov u radu, s obzirom na specifičnu osjetljivu skupinu korisnika.

Nizom različitih glazbenih aktivnosti cilj je prije svega potaknuti korisnike na razmišljanje o njihovoj vlastitoj

muzikalnoj prirodi jer „mi ljudi nismo ništa manje glazbena nego što smo jezična bića“.³

Skupina korisnika koja je sudjelovala u aktivnostima nije bila stalna. Tim više je zahtjevnije osmišljavati aktivnosti jer se unaprijed sa sigurnošću ne zna tko će sudjelovati i u kojem broju. S korisnicima se ne uvježbavaju muzičke vještine, već se kroz glazbu potiče dobro raspoloženje i optimizam te se korisnici osnažuju u stvaranju bolje međusobne interakcije i samopouzdanja.

U provođenju radionica koriste se sljedeće glazbene tehnike: pjevanje, aktivno slušanje, sviranje te pokret i ples. U prosincu, uoči Božića, pjevale su se tradicijske božićne pjesme koje su poznate svim sudionicima, a cilj je bio stvoriti atmosferu ugone i opuštenosti. Pjevanje je olakšano uz instrumentalnu pratnju na pijaninu zbog podržavanja intonacije i melodije. Takav je pristup od velike pomoći jer čak i ako se pojedinci ne osjećaju spremnima za pjevanje, mogu se ipak uključiti i osjećati se kao dio grupe. Riječi napjeva bile su pripremljene tako da su korisnici sudjelovali zaista opušteno.

Za slušanje glazbe odabrane su skladbe probranog sadržaja: „Proljeće“ I. st. A. Vivaldija i „Vltava“ B. Smetane iz ciklusa „Moja domovina“. Grupa je prije slušanja upoznata sa zanimljivostima o glazbenom djelu i skladatelju te razdoblju u kojem je nastalo, tako da se uvede u atmosferu.⁴ Kroz slušanje su vođeni tako da im se verbalno vizualizirao sadržaj koji su sami skladatelji naveli za te kompozicije, te im se na taj način još više približio glazbeni doživljaj. Rezultati takvog aktivnog slušanja bili su iznenađujući. Tijekom razgovora nakon slušanja Vltave, jedna sudionica radionice ispričala je priču o svom češkom podrijetlu, prošlosti svoje obitelji, kontaktima koje ima i danas i koji joj puno znače. Ovo je primjer gdje je glazba bila poticaj za prizivanje sjećanja i otvorenosti pojedinca prema grupi. Sudionica je bila izuzetno zahvalna za doživljaj koji je u njoj izazvalo slušanje, a rezultat je taj da su potaknute pozitivne uspomene i osnaženo joj je samopouzdanje.

Možda najrjeđe korištena aktivnost je zajedničko sviranje. Za te aktivnosti koriste se glazbala Orffovog instrumentarija (udaraljke, šuškalice i sl.). Svakom članu grupe najprije se pokaže kako se svira na pojedinom instrumentu kako bi zajedno mogli slijediti dinamiku i tempo uz melodijsku

³ Sacks, O. Muzikofilija: priče o glazbi i mozgu. Zagreb: Algoritam, 2012., str. 11.

⁴ Breitenfeld, D., Majsec Vrbanić, V. Muzikoterapija: pomozimo si glazbom... Zagreb: Music play, 2011., str. 113.

² Orffov instrumentarij. Muzička enciklopedija. 2. izd. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod, 1977., sv. 3, str. 4-5.

pratnju. Instrumenti su izgrađeni od različitih materijala, različitih su oblika i imaju različit opseg, stoga takav način sviranja djeluje multisenzorno. Svrha zajedničkog muziciranja je ostvariti neverbalnu komunikaciju i interakciju te podići energiju grupe. Odabrane su ritmične skladbe „Proljeće” I. st. od Vivaldija i Straussov „Radetzky marš”. Za potrebe skladbe „Proljeće” izrađena je i slikovna partitura pa su korisnici lako slijedili zadana pravila, razvijali strpljenje i sposobnost slušanja. Zadovoljstvo i radost muziciranja bila je obostrana! Pokret i ples predstavlja još jednu od glazbenih aktivnosti korištenu pri zajedničkim susretima. Zbog tjelesnog ograničenja većine korisnika ova aktivnost izvodila se sjedeći na stolici kako bi svi sudionici bez obzira na pokretljivost mogli sudjelovati.

Na početku su se pokazivali pokreti koje su sudionici slijedili. Pokreti su jednostavni, sastavljeni od nekoliko različitih elemenata koji se ponavljaju. Usmjereni prema starijim osobama, imaju jednostavni slijed koreografije koju početnici mogu pratiti. Svrha je uspostavljanje svijesti o tijelu, smanjivanje napetosti mišića i poboljšavanje cirkulacije (tjelesno), emocionalno opuštanje i stvaranje osjećaja ugone (psihološki).⁵ Naglasak je bio na pozitivnim promjenama te motivaciji na kretanje. Glazba uvelike utječe na raspoloženje korisnika. Odabrana je modernija pjesma koja ima umjereni i poticajni ritam koji svi mogu slijediti. Koliko su korisnici bili zadovoljni dovoljno govori činjenica da je koreografija izvedena javno u okviru programa za Dan obitelji u Domu. To je ujedno predstavljalo i krunu susreta i dokaz je da su korisnici prihvatili ovaj program i stekli nova pozitivna iskustva za javni nastup.



Slika 4. Javni nastup povodom Dana obitelji

3. Zaključak

Istraživanja su pokazala da su osobe iznad 80 godina najbrže rastuća populacija u svijetu, a tendencije su da će kroz trideset godina taj porast u europskim zemljama biti veći za 30 %. Prema IFLA-inim smjernicama mijenjaju se i usluge u knjižničarstvu namijenjene toj populaciji. IFLA-ine preporuke za starije osobe usmjerene su na:

- poticanje i podržavanje individualnih interesa
- kompenziranje fizičkih i psihičkih ograničenja
- nadopunjavanje specifičnih terapija ili aktivnosti
- omogućavanje različitih razine sposobnosti čitanja.

„Zavičajna časkanja“ po prvi se puta u karlovačkoj knjižnici provode u ovom obliku. Osim što ovaj program korisnicima pruža nova, pozitivna iskustva, informira ih se i o aktualnim kulturnim i društvenim događanjima na način da im se pristupa kao ravnopravnim partnerima u ostvarivanju njihovih potreba. Stoga druženje i posjete imaju veliki utjecaj na raspoloženje i kvalitetu života u Domu. Osim zabavne uloge susreti nude korisnicima i osjećaj pripadanja grupi te odmak od svakodnevnice života u Domu.

Literatura

Breitenfeld, D., Majsec Vrbanić, V. Muzikoterapija: pomozimo si glazbom... Zagreb: Music play, 2011., str. 113.

Despot Lučanin, J. Psihologija starenja: izazovi i prilagodba. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2022., str. 218.

Guidelines for libraries serving hospital patients and the elderly and disabled in long-term care facilities.// International Federation of Library Associations and Institutions, 2000.

URL: <https://archive.ifla.org/VII/s9/nd1/iflapr-61e.pdf> (28. 6. 2023.)

Orffov instrumentarij. Muzička enciklopedija, 2. izd., Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod, 1977., sv. 3, str. 4-5.

Sacks, O. Muzikofilija: priče o glazbi i mozgu. Zagreb: Algoritam, 2012., str.11.

⁵ Isto, str. 115

Klub umirovljenika Karlovac u lokalnoj zajednici

Romeo Štokić

Klub umirovljenika Karlovac
romeostokic@gmail.com

Martina Barišić Koprenica

Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac
mbarisic@gkka.hr

Anita Malkoč Bišćan

Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac
anita@gkka.hr

Sažetak

Prema popisu stanovništva iz 2021. godine Karlovačka županija jedna je od starijih županija u Hrvatskoj s udjelom stanovništva starijeg od 65 godina od 24 % te visokim koeficijentom starosti. Zbog toga je važno da se u Karlovačkoj županiji starijim osobama pruži mogućnost dostojnog i samostalnog života te sudjelovanja u društvenom i kulturnom životu zajednice. Aktivno starenje podrazumijeva sudjelovanje u društvu i građansku uključenost, stoga je zadaća društva pružiti potporu i omogućiti sudjelovanje. Jedna od udruga koja se bavi vaninstitucionalnom skrbi o umirovljenicima je Klub umirovljenika Karlovac. Udruga je to koja djeluje na području Karlovačke županije od 2006. godine. Djelatnosti udruge posvećene su aktivnom starenju i međugeneracijskoj solidarnosti kako bi se spriječila socijalna isključenost starijih osoba i potaknulo osobe treće životne dobi na zdravo starenje i aktivnu ulogu u društvu. Aktivnosti udruge su: organiziranje tjelovježbe pod stručnim vodstvom, organiziranje izleta u prirodu, more i toplice za svoje članove, druženje u prostorijama Kluba, informiranje javnosti o radu i aktivnosti udruge te jačanje suradnje sa srodnim udrugama i ustanovama na području Karlovačke županije i Hrvatske. Jedna od ustanova s kojom Klub umirovljenika Karlovac surađuje je i Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ te će ovaj rad, uz osnovnu djelatnost Kluba, prikazati i primjer dobre prakse i zajedničke suradnje s tom ustanovom.

Ključne riječi: aktivnosti, knjižnica, suradnja s ustanovama, umirovljenici

Abstract

According to the 2021 population census, Karlovac County is one of the oldest counties in Croatia with a 24 % share of the population over 65 years old, and a high age coefficient. Thus, it is very important that in Karlovac County, older people are given the opportunity to live a dignified and independent life and to participate in the social and cultural life of the community. Active aging implies participation in society and civic involvement; therefore, society's task is to provide support and enable participation. One of the associations that deals with non-institutional care of pensioners is the Pensioners' Club Karlovac. It's an association that has been providing services in Karlovac County since 2006. The activities of the association are dedicated to active aging and intergenerational solidarity in order to prevent the social exclusion of the elderly and encourage people of the third age to age healthily and play an active role in society. The association's activities are: organizing exercise under professional guidance, organizing trips to nature, the sea and spas for its members, socializing in the association's premises, informing the public about the association's work and activities, and strengthening cooperation with related associations and institutions in Karlovac County and Croatia. One of the institutions with which the Club of Pensioners Karlovac

cooperates is the „Ivan Goran Kovačić“ Public Library, and this work will present an example of good practice of cooperation with the institution, in this case the Library, in addition to the basic activity of the Association.

Keywords: pensioners, cooperation with institutions, activities, library

1. Uvod

Starost je važan životni ciklus i u idealnim uvjetima, to je vrijeme u kojem se čovjek može posvetiti samome sebi i spoznati da može imati dobru kvalitetu života i važnu ulogu u društvu i nakon odlaska u zasluženu mirovinu. U većini zemalja svijeta starost započinje sa 65. godinom. U Hrvatskoj su to i godine kada većina radno sposobnih građana odlazi u zasluženu mirovinu, pa je to globalno prihvaćena godina početka starosti i kod nas. Svjetska zdravstvena organizacija starost nadalje dijeli na tri razdoblja: raniju starost (65–74 godine), srednju starost (75–84 godine) te duboku starost (85 i više godina).¹ Poželjno je aktivno starenje, starenje uz dobro zdravlje i aktivno sudjelovanje u društvu. Pravo starijih osoba da vode dostojan i samostalan život te da sudjeluju u društvenom i kulturnom životu zajednice čine jedno od temeljnih prava koje se ostvaruje aktivnim starenjem. Aktivno starenje podrazumijeva sudjelovanje u društvu i građansku uključenost, stoga je zadaća društva pružiti potporu i omogućiti sudjelovanje.²

Prema procjeni stanovništva Republike Hrvatske u 2021. nastavlja se kontinuirano starenje stanovništva. Prosječna starost ukupnog stanovništva Republike Hrvatske iznosila je 44,3 godine (muškarci 42,5 godine, žene 45,9 godina), što ga svrstava među najstarije nacije Europe.

Prema popisu stanovništva iz 2021. godine Karlovačka županija jedna je od starijih županija u Hrvatskoj. Udio stanovništva starijeg od 65 godina iznosi 24 % (najstarije stanovništvo je u Šibensko-kninskoj županiji (27,3 %)), uz visok koeficijent starosti.³ Zbog toga je važno da se u

Karlovačkoj županiji starijim osobama pruži mogućnost dostojnog i samostalnog života te sudjelovanja u društvenom i kulturnom životu zajednice.

2. Programi za starije osobe na području Karlovačke županije

Na području Karlovačke županije sve je veća potreba za pružanjem vaninstitucionalne skrbi starijim osobama kako bi im se omogućio što duži i kvalitetniji ostanak u vlastitom domu. Karlovačka županija u suradnji s gradovima i općinama, Ministarstvom socijalne politike i mladih, te organizacijama civilnih društava radi na širenju mreže programa za pomoć. Usluge iz programa su besplatne za korisnike a obuhvaćaju:

- organizaciju prehrane
- pomoć u obavljanju kućanskih poslova
- pomoć u održavanju osobne higijene
- razgovor i druženje
- posredovanje između starijih osoba i institucija vezano za ostvarivanje različitih prava
- organiziranje slobodnog vremena.

Programi su namijenjeni osobama starijim od 65 godina, i to prioritetno osobama kojima je potrebna pomoć u obavljanju svakodnevnih životnih aktivnosti te stvaranju uvjeta za dostojanstveno i sigurno življenje u vlastitom domu. Prema kriterijima, prednost pri uključivanju u programe imaju osobe koje žive u samačkim staračkim domaćinstvima, odnosno osobe koje žive same i kojima članovi obitelji ne mogu osigurati potrebnu skrb, osobe teškog materijalnog i socijalnog položaja, starije osobe smanjenih funkcionalnih sposobnosti i teže narušenog zdravlja te osobe koje nisu obuhvaćene postojećim oblicima skrbi o starijima ili različitim oblicima pomoći putem organizacija civilnog društva ili vjerskih organizacija.

¹ WHO Centre for Health Development (Kobe, Japan). (2004). A glossary of terms for community health care and services for older persons. Kobe, Japan : WHO Centre for Health Development. Dostupno na: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/68896>

² Sila-Ljubenko, Draženka. 2022. Grad Karlovac umirovljenicima. Karlovac: Grad Karlovac.

³ Državni zavod za statistiku. *Procjena stanovništva Republike Hrvatske u 2021. godini*. Pristupljeno: 26. svibnja 2023. Dostupno na: <https://podaci.dzs.hr/2022/hr/29032>

3. Organizacije civilnog društva

Organizacije civilnog društva obuhvaćaju područje slobodnog i nezavisnog samoorganiziranja građana u svrhu boljeg zadovoljavanja onih društvenih potreba koje nisu potpuno ili na zadovoljavajući način riješene od strane javnog ili privatnog sektora. Kako na lokalnoj, tako i na regionalnoj razini, dobrovoljno sudjelovanje građana u provedbi inicijativa i programa udruga predstavlja važan korak u rješavanju tekuće problematike svih članova zajednice. Postojeće organizacije civilnog društva koje nude i programe za osobe starije životne dobi na području grada Karlovca su Crveni križ, Matica umirovljenika Karlovac, Klub umirovljenika Karlovac, Savez udruga osoba s invaliditetom Karlovačke županije, Rajska ptica – Udruga za osobe s intelektualnim teškoćama Karlovačke županije.⁴

3.1. Klub umirovljenika Karlovac

Jedna od udruga koja se bavi vaninstitucionalnom skrbi o umirovljenicima je Klub umirovljenika Karlovac. Sukladno osnivačkoj skupštini, Klub umirovljenika osnovan je 16. veljače 2006. godine od strane Darka Križanića i Franje Capana, u cilju promicanja, razvitka, unaprjeđenja, zaštite i afirmiranja umirovljenika kao pojedinaca i skupine koji pripadaju specifičnoj populacijskoj strukturi zbog socijalne osjetljivosti i težnje za povećanom pažnjom. Udruga je osnovana u cilju promicanja, razvitka, unaprjeđenja, zaštite i afirmiranja umirovljenika kao pojedinca koji pripada specifičnoj populacijskoj strukturi čija je osjetljivost i težnja za povećanom pažnjom društva posebno potencirana u uvjetima dinamičnog i složenog gospodarsko-socijalnog okruženja sa naglašenim elementima globalizacije.⁵ U vrijeme osnivanja grad Karlovac nije imao dostatne sadržaje vaninstitucionalne brige za starije osobe u Karlovcu. Cilj osnivanja Kluba umirovljenika Karlovac bio je omogućiti osobama starije životne dobi koje nisu uključene u sustav institucijskog zbrinjavanja, što je moguće duži ostanak u krugu obitelji, susjedstvu i poznatoj prijateljskoj okolini, te veću socijalnu uključenost i poboljšanje kvalitete života. Članom Kluba umirovljenika može postati bilo koja osoba starije životne dobi koja je u mirovini ili će se uskoro umiroviti. Članom može postati i bračni supružnik ili partner umirovljenika. Udruga ne diskriminira članove prema

nacionalnoj pripadnosti, političkom opredijeljenju ili boji kože. Ustrojstvo Kluba umirovljenika sastoji se od predsjednika, dopredsjednika, članova Upravnog odbora i tajnika. Sekcije koje Klub ima su Sekcija za izlete, Sekcija za društvene igre i dnevni boravak te Sekcija za fizioterapijske vježbe i tjelovježbu. Misija Kluba umirovljenika je osigurati članovima Kluba kvalitetnu i dostojnu starost, uz što duži boravak u vlastitom domu i sadržajno korištenje slobodnog vremena. Vizija Kluba umirovljenika je biti prepoznatljiva vodeća udruga koja osigurava vaninstitucionalno kvalitetno starenje na području grada Karlovca i šire.

Djelovanjem Kluba umirovljenika nastoji se povećati kvaliteta života starijih osoba kroz provođenje aktivnog i dostojanstvenog starenja, u obliku sportsko-rekreativnih aktivnosti, kulturno-zabavnih i radno-kreativnih aktivnosti, savjetodavnog rada i zdravstvene preventive kroz razna predavanja i djelovanja.

Djelatnosti Kluba umirovljenika dijele se na:

- informativnu djelatnost
- edukativna i tematska predavanja i javne tribine
- sportske i rekreativne aktivnosti
- kulturno-zabavne i radno-kreativne aktivnosti.

Informativna djelatnost provodi se kroz kontinuirano praćenje zadovoljenja i promjena potreba starijih osoba uz trenutnu ponudu usluga i programa aktivnosti za starije osobe na području grada Karlovca.

Edukativna i tematska predavanja i javne tribine organiziraju se s ciljem senzibiliziranja članova za procese starenja, približavanja usluga koje pruža zajednica, te druge problematike vezane uz proces starenja i zdravo aktivno starenje.

Sportske i rekreativne aktivnosti obuhvaćaju fizioterapeutsku tjelovježbu (vježbe s rekvizitima, vježbe koordinacije i ravnoteže, vježbe istezanja i opuštanja, vježbe za osteoporozu, vježbe disanja i dr.), medicinske vježbe na strunjači, te aerobne vježbe u prirodi pod vodstvom stručnih osoba, nordijsko hodanje i sl.

Kulturno-zabavne i radno-kreativne aktivnosti su kulturno-zabavna događanja i izleti u organizaciji Kluba, plesnjaci, radionice, sudjelovanja u gradskim manifestacijama kojima

⁴ Jović, Višnja ... [et al.] 2012. Vodič za starije građane Karlovačke županije. Karlovac: Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb Karlovačke županije.

⁵ Ministarstvo pravosuđa i uprave Republike Hrvatske. „Statut kluba umirovljenika“. Pristupljeno: 10. svibnja 2023. Dostupno na: <https://registri-npo-mpu.gov.hr/#!udruga-detali>

se obilježavaju državni i međunarodni blagdani, praznici i događanja, posjeti tvrtkama i ustanovama.⁶

Djelatnosti udruge posvećene su aktivnom starenju i međugeneracijskoj solidarnosti s ciljem sprečavanja socijalne isključenosti starijih osoba te poticaj osobama treće životne dobi na zdravo starenje i aktivnu ulogu u društvu. Kroz godine rada Kluba, od početnih pedesetak članova, članstvo se povećalo do preko 400 članova. Klub umirovljenika se financira kroz članarine (cijena članarine je četiri eura godišnje po članu), dobrovoljne priloge članova te subvencioniranje projekata koje Klub provodi od strane Grada Karlovca, Karlovačke županije i gradskih tvrtki. Za 2023. godinu prijavljena su dva projekta na poziv za prijavu projekata koje su objavile četiri ustanove.

Klub umirovljenika trudi se jačati suradnju sa srodnim udrugama i ustanovama na području Karlovačke županije i Hrvatske. U suradnji sa Gradom Karlovcem (Upravnim odjelom za društvene djelatnosti) izrađen je Info vodič za umirovljenike, gdje je predstavljen „Paket mjera i pogodnosti za umirovljenike“ sa područja grada Karlovca. Koncipiran je kroz subvencije troškova stanovanja i drugih oblika socijalne pomoći i pogodnosti za umirovljenike, kao i programi pomoći i pogodnosti umirovljenicima u programima gradskih ustanova i tvrtki.

Neke od ustanova s kojima Klub umirovljenika Karlovac surađuje:

- Centar za mlade Karlovac, suradnja u vidu nositelja volontiranja i početne pomoći u pisanju projekata. Centar za mlade u 2022. g. odradio je više od 900 sati volontiranja
- Športska zajednica Karlovac, suradnja u provedbi fizioterapijskih vježbi uz stručno vodstvo
- Medicinska škola Karlovac, suradnja u vidu provedbe stručne prakse u Klubu umirovljenika Karlovac
- Hostel Karlovac d.o.o. Selce i Grad Karlovac, suradnja u projektu „Vikend u Selcu“. Članovi Kluba umirovljenika Karlovac i Matice umirovljenika Karlovac po povlaštenim cijenama provode vikende van sezone u Hostelu Karlovac Selce, a učenici Medicinske škole Karlovac provode praksu sa umirovljenicima, uz međugeneracijsku solidarnost

- Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac, suradnja u informatičkom opismenjavanju umirovljenika kroz organizirane radionice i predavanja iz medicinskog i pravnog područja koja su od interesa za umirovljenike.

Osim navedenih ustanova, JU Aquatika – slatkovodni akvarij Karlovac, Muzeji grada Karlovca i Gradsko kazalište Zorin dom subvencioniraju ulaznice svojih programa za umirovljenike i starije osobe.⁷

4. Suradnja s Gradskom knjižnicom „Ivan Goran Kovačić“

Jedna od ustanova s kojom Klub umirovljenika Karlovac surađuje je i Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ koja provodi ciljne programe namijenjene društvenoj integraciji osoba treće životne dobi i njihovom aktivnom praćenju kulturnih i društvenih zbivanja, pri čemu se starijim osobama prilazi kao ravnopravnim partnerima u ostvarivanju kulturnih, obrazovnih, kreativnih i informacijskih potreba. Projektom koji provodi knjižnica ovu skupinu korisnika nastoji se potaknuti na aktivno i kreativno provođenje vremena kroz radionice, od kreativnih i likovnih do radionica za informacijsku i informatičku pismenost (e-građanin i sat informacijske pismenosti). Posebna pozornost pridaje se osnaživanju starijih osoba u području zaštite njihovih ljudskih, materijalnih, zdravstvenih i socijalnih prava.

Ciklus za treću dob⁸ obuhvaća:

- „Knjiga na vratima doma“ – usluga dostave knjiga na kućni prag namijenjena je osobama treće životne dobi i osobama s invaliditetom koje zbog ograničene ili onemogućene pokretljivosti nisu u mogućnosti povremeno ili trajno same dolaziti u Knjižnicu
- „Klikom do informacija“ – besplatne radionice za informatičko i informacijsko opismenjivanje osoba treće životne dobi (e-građanin i sat informacijske pismenosti)
- „Digitalni kutak“ radionice su namijenjene umirovljenicima koji su već ranije radili na računalima i potrebno im je podsjećanje ili edukacija za pojedine programe i aplikacije

⁷ Sila-Ljubenko, Draženka. 2022. Grad Karlovac umirovljenicima. Karlovac: Grad Karlovac.

⁸ Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac. n.d. „Treća dob.“ Pristupljeno: 1. srpnja 2023. Dostupno na: https://gkka.hr/?page_id=2132

⁶ Isto.

- „Dobro je znati“! – besplatni edukativni programi namijenjeni starijim osobama; edukativne radionice i predavanja namijenjene osnaživanju starijih osoba u području zaštite njihovih ljudskih i materijalnih prava te zdravstvene i socijalne zaštite
- „Zavičajna časkanja“ – razgovori o Karlovcu i aktualnim temama uz glazbeno-rekreativne radionice za osjetljive skupine u Domu za starije i nemoćne osobe Sveti Antun Karlovac.

4.1. „Klikom do informacija“

Po uzoru na knjižničarske prakse i interese samih umirovljenika, knjižničari Gradske knjižnice „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac organizirali su besplatne radionice za informatičko i informacijsko opismenjavanje osoba treće životne dobi. Osim dobi, jedini uvjet za sudjelovanje na radionicama bilo je da su starije osobe članovi Gradske knjižnice „Ivan Goran Kovačić“. Istraživanja pokazuju da osobe treće životne dobi, kada se konačno na to odluče, rado uče i postaju revni korisnici interneta⁹, iako njihovo usvajanje novih znanja i vještina nailazi na niz prepreka uzrokovanih njihovom poodmaklom dobi. No, jedna od prvih i najvećih prepreka svakako je njihov prvotni otpor i negativne emocije prema novim, njima nepoznatim tehnologijama. Štoviše, taj otpor raste s dobi – što je osoba starija, to je otpor u pravilu veći. U ostale prepreke ubrajaju se fizička i kognitivna ograničenja te smanjena mogućnost percepcije.¹⁰ Zbog nedostatnih financijskih sredstava i nemogućnosti plaćanja profesora informatike, a da bi se metodički organiziralo i ispoštovalo gradivo, knjižničarka je sate informatike organizirala po uzoru na priručnik besplatno dostupan na internetu „Osnove rada na računalu: priručnik za superseniore“.¹¹

Radionica „Klikom do informacija“ namijenjena je posebno za starije osobe početnike rada na računalu, dok je radionica „Digitalni kutak“ namijenjena za starije osobe koje već imaju predznanje u radu na računalu ili služenju mobitelom. Za razliku od „Digitalnog kutka“ gdje se radilo po principu 1 na 1

⁹ Juznic, P.; M. Blazic; T. Mercun; B. Plestenjak; D. Majcenovic. Who says that old dogs cannot learn new tricks?: a survey of internet/web usage among seniors. // *New Library World* 107, 1226/1227(2006), 332–345.

¹⁰ Haeggans, R. C. The 60's are the new 20's: teaching older adults technology. // *SRATE Journal* 21, 2(2012), str. 2–4. Dostupno na: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ990630.pdf>

¹¹ Banović, Lea. Osnove rada na računalu : priručnik za Superseniore. Zagreb: Zaklada Zajednički put. Dostupno na: <https://www.zajednickiput.hr/index.php?view=article&id=48&catid=10>

(knjižničar i korisnik sami na računalu za korisnike na Informativno-posudbenom odjelu), radionica „Klikom do informacija“ održavala se u informatičkoj učionici Gradske knjižnice i radilo se o grupnom radu, jednom školskom satu jednom tjedno u dogovoreno vrijeme. Prvi ciklus održao se u veljači 2023. godine u trajanju od mjesec dana, a drugi ciklus zamišljen je kao „ljetna škola“ i održao se u srpnju 2023. godine. Odazvao se velik broj umirovljenika članova Kluba umirovljenika, ali i starije osobe koje nisu bile članovi Kluba. Namjera je da se radionice održavaju svakih nekoliko mjeseci, u skladu s interesima korisnika.

5. Zaključak

Dužnost je svih članova društva i ustanova posvetiti se aktivnom starenju i međugeneracijskoj solidarnosti, kako bi se spriječila socijalna isključenost starijih osoba, ali i potaknulo osobe treće životne dobi na zdravo starenje i aktivnu ulogu u društvu.

Izazovi s kojima se Klub umirovljenika Karlovac susreće su uglavnom vezani uz financiranje. S obzirom na članarinu (4 eura) teško je financirati fiksne i varijabilne troškove Kluba. Državne institucije ne prepoznaju u cijelosti termin „cjeloživotno učenje“, tako da nema dodatnih programa za umirovljenike, osim onih koje volonterski organiziraju ustanove, kao u ovom slučaju Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac. Osjetan je nedostatak u postojanju gerontološkog centra na području grada Karlovca koji bi na jednom mjestu okupio ponudu aktivnosti za starije građane. No usprkos tome, Klub umirovljenika Karlovac u budućnosti nastavit će aktivan rad u skladu s interesima i potrebama umirovljenika, kao i sa svojom čvrstom suradnjom s Gradskom knjižnicom „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac.

Literatura

1. Banović, Lea. Osnove rada na računalu : priručnik za Superseniore. Zagreb: Zaklada Zajednički put. Dostupno na: <https://www.zajednickiput.hr/index.php?view=article&id=48&catid=10>
2. Državni zavod za statistiku. n. d. „Procjena stanovništva Republike Hrvatske u 2021.“ Pristupljeno: 26. svibnja 2023. Dostupno na: <https://podaci.dzs.hr/2022/hr/29032>
3. Fox, S. Wired seniors: a breed apart. // Pew Research Center. 2001. Pristupljeno: 25. lipnja 2023. Dostupno na: <http://www.pewinternet.org/2001/09/09/main-report-20/>

4. Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac. n. d. „Treća dob“. Pristupljeno: 1. srpnja 2023. Dostupno na: https://gkka.hr/?page_id=2132
5. Gust, K. J. Teaching with Tiffany's: a „go-lightly“ approach to information literacy instruction for adult and senior learners. // Reference Service Review 34, 4(2006), 557–569. DOI: <https://doi.org/10.1108/00907320610716440>
6. Haeggans, R. C. The 60's are the new 20's: teaching older adults technology. // SRATE Journal 21, 2(2012), str. 2–4. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ990630.pdf>
7. Jović, Višnja ... [et al.] 2012. Vodič za starije građane Karlovačke županije. Karlovac: Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb Karlovačke županije
8. Juznic, P.; M. Blazic; T. Mercun; B. Plestenjak; D. Majcenovic. Who says that old dogs cannot learn new tricks?: a survey of internet/web usage among seniors. // New Library World 107, 1226/1227(2006), str. 332–345.
9. Meyer, A. Technology classes for senior citizens: creating an environment where senior citizens can develop technology skills to actively participate in a strong society. // IFLA WLIC 2015, Cape Town. Pristupljeno 23. lipnja 2023. Dostupno na: <http://library.ifla.org/1176/1/118-meyer-en.pdf>.
10. Ministarstvo pravosuđa i uprave Republike Hrvatske. „Statut kluba umirovljenika“. Pristupljeno: 10. svibnja 2023. Dostupno na: <https://registri-npo-mpu.gov.hr/#!udrugadetalji>
11. Sila-Ljubenko, Draženka. 2022. Grad Karlovac umirovljenicima. Karlovac: Grad Karlovac.
12. Štokić, Romeo. „Klub umirovljenika grada Karlovca“. Powerpoint prezentacija, Klub umirovljenika Karlovac, 10. 5. 2023.
13. WHO Centre for Health Development (Kobe, Japan). (2004). A glossary of terms for community health care and services for older persons. Kobe, Japan : WHO Centre for Health Development. Dostupno na: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/68896>