

# Aktivnosti u domovima za starije i nemoćne osobe Međimurske županije

---

Sedlar, Zvonimir

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:143703>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

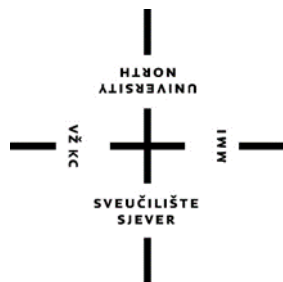
Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-21**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

**Završni rad br. 1634/SS/2022**

**Aktivnosti starijih osoba u Domovima za starije i nemoćne  
osobe Međimurske županije**

**Zvonimir Sedlar, 4229/336**

Varaždin, listopad 2022.godine





**Sveučilište  
Sjever**

**Odjel za sestrinstvo**

**Završni rad br. 1634/SS/2022**

**Aktivnosti starijih osoba u Domovima za starije i nemoćne  
osobe Međimurske županije**

**Student:**

Zvonimir Sedlar, 4229/336

**Mentor:**

dr.sc. Melita Sajko

Varaždin, listopad 2022.godine

## Prijava završnog rada

### Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJSKI preddiplomski stručni studij Sestrinstva

PRISTUPNIK Zvonimir Sedlar

JMBAG 0336039644

DATUM 23.09.2022

KOLEGIJI Zdravstvena njega odraslih I

NASLOV RADA Aktivnosti u domovima za starije i nemoćne osobe Međimurske županije

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Activities of the elderly in Nursing Homes of Međimurje County

MENTOR dr.sc. Melita Sajko

ZVANJE Viši predavač

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. izv.prof.dr.sc. Marijana Neuberg, predsjednica
2. dr.sc. Melita Sajko, v.pred., mentor
3. Tina Cikač, pred., član
4. Valentina Vincek, pred., zamjenski član
- 5.

### Zadatak završnog rada

BROJ 1634/SS/2022

OPIS

Broj starijih osoba u sve je većem porastu i raste svakog dana. Umirovljenje kao proces može biti veoma težak period u životu svih ljudi. Zadatke koje je osoba do sada radila preuzima netko mlađi te to može dovesti do osjećaja manje vrijednosti. Umirovljenjem stoga osoba ima mnogo više slobodnog vremena nego do sada, pa se najčešće postavlja pitanje kako popuniti višak slobodnog vremena. Osjećaj pripadnosti, prihvaćenost, samopoštovanje samo su neke od pozitivnih strana sudjelovanja u nekom obliku aktivnosti. Pitanje aktivnosti za starije osobe posebno je izraženo u domovima za starije i nemoćne osobe, a veliki doprinos timu za planiranje aktivnosti daju medicinske sestre i tehničari zaposleni u domovima.

U radu će se opisati obilježja starosti i starenja; smještaj starijih osoba u domu za starije i nemoćne osobe, navesti idealne aktivnosti za starije osobe i njihove dobrobiti na psihofizičko zdravlje starijih osoba smještenih u domu, provesti istraživanje u domu za starije i nemoćne osobe pomoću strukturiranog upitnika o provođenju aktivnosti i zadovoljstvu korisnika istima te prikazati i raspraviti rezultati istraživanja uz citiranje relevantne literature

ZADATAK URUČEN

28.09.2022



*[Handwritten signature]*

## **Predgovor**

Posebno zahvaljujem mentorici dr.sc. Meliti Sajko na uloženom trudu, vremenu, savjetima i podršci prilikom pisanja završnog rada. Zahvaljujem svim predavačima Sveučilišta Sjever na znanju i savjetima u protekle tri godine mojeg studija.

Zahvaljujem svim prijateljima te kolegama na podršci!

Zahvaljujem svim sudionicima ove ankete, koji su mi na taj način omogućili realizaciju završnog rada, također zahvaljujem Domu za starije i nemoćne osobe Sivica što je omogućio provođenje ankete u njihovoj ustanovi.

Veliko hvala mojoj obitelji!

## Sažetak

Broj starijih osoba u populaciji sve je veći i sam broj raste svakog dana. Osobe starije dobi često su diskriminirane od strane društva upravo zbog njihove slabosti te gubitka svakodnevnih životnih zadaća. Umirovljenje stoga stariji najčešće doživljavaju kao nešto negativno i loše. Kako bi se taj problem smanjio u svijetu se sve veća pažnja počela posvećivati starijim osobama i umirovljenju. Kao velik javnozdravstveni problem u današnjici se susrećemo s pojmom neaktivnost. Neaktivnost je također velik problem kod starijih osoba. Zbog osjećaja manje vrijednosti, niskog samopoštovanja, gubitka voljenih osoba starije se osobe zapuštaju te se ne bave aktivnostima kao nekada. Umirovljenje donosi pregršt slobodnog vremena koje osoba ima na raspolaganje, ali ga nažalost ne koristi dovoljno. Aktivnosti osobama pomažu da održe, ali i stvore nove kontakte, osjećaju se poželjnim te također imaju pozitivan učinak na fizičko i psihičko zdravlje osoba. Kod biranja aktivnosti najbolje je izabrati ono što osoba sama želi, hoće li to biti ples, hodanje ili gledanje televizije, osoba odlučuje sama. Boravak u prirodi naravno ima više pozitivnih učinaka na zdravlje nego boravak u zatvorenom prostoru, ali za osobe starije dobi najvažnije je da sudjeluju u bilo kakvim aktivnostima.

Domovi su stacionarne ustanove koje omogućuju smještaj, njegu, pomoć osobama koje te pozele ili kod njih postoji potreba za tim. Domovi također pružaju mnoštvo aktivnosti kojima se korisnici njihovih usluga mogu pridružiti. Aktivnim sudjelovanjem u aktivnostima osoba upoznaje i stječe nova poznanstva, što ima dobar utjecaj na psihičko zdravlje osoba. Aktivnosti u domovima trebale bi biti mnogobrojne, kako bi pojedinac najbolje odlučio čime se želi zabaviti ili okupirati u svoje slobodno vrijeme.

U svrhu izrade završnog rada provedeno je istraživanje u Domu za starije i nemoćne osobe Sivica, u ponedjeljak 19.09.2022. godine. U istraživanju je sudjelovalo 43 sudionika od čega su 34 ( 80%) osobe ženskog spola i 9 (20%) osoba muškog spola. Iz matične knjige korisnika potvrđeno je da su svi sudionici u dobi između 75-85 godina, pokretni, očuvane svijesti i donošenja odluka. Dobrovoljno su se javili na sudjelovanje u istraživanju. Rezultati istraživanja pokazali su da su korisnici Doma za starije i nemoćne osobe Sivica u prosjeku zadovoljni aktivnostima koje su dostupne u ustanovi, prepoznaju važnost aktivnosti u njihovoj dobi te izražavaju želju za provođenjem aktivnosti.

**Ključne riječi:** osobe starije životne dobi, aktivnost, domovi

## Summary

The number of elderly people is getting bigger and the number grows every day. Elderly people are often discriminated by society because of their weakness and loss of daily life tasks. Retirement elderly people often experience as something negative and bad. In order to reduce this problem in the world more and more attention is paid to elderly people and retirement. As a major public health problem in the daily life that we meet is inactivity. Inactivity is also big problem of elderly people. Because of their feeling of less worth, low self-esteem, lost of their loved one elderly people become inactive and they do not engage in activities as they use to. Retirement brings a lots of free time which the person has his disposal, but unfortunately they don't use it enough. Activities provide people to maintain but also create new contacts, they are feeling desirable and also have a positive effect on physical and mental health on people. When choosing an activity it is the best to choose what the person wants himself, will it be dance, walking or watching TV the person decides for himself. Staying in nature has more positive effects on health then staying in closed space, but for elderly people it is very important that they participate in activity of any kind.

The homes are stationary institutions which provide accommodation, nurse care, and they offer help to people who asks for it or there is a need for it. Homes also provide many activities that users of their service can join. Active participation in activities person meets and makes new acquaintances which has effect on mental health. Activities in homes should be numerous for the individual to decide what he wants to do to entertain himself or to occupy his free time.

For the purpose of making the final paper there has been research in the Home for elderly and infirm people Sivica, on Monday 19.09.2022. year. (19th September 2022). In research participated 43 (fourty three) participants of which 34 (thirtyfour), (80%) (eighty percent) of them are female and 9(nine) (20%), (twenty percent) are male. From the user's register it is confirmed that all the participants are in the age between 75-85 (seventy-five, eighty-five) years old, movable, preserved consciousness and making their own decisions. They volunteered to participate in the research. The result of the research showing us that most of the people in the Home for elderly and infirm people Sivica enjoys activities and they can see the value in activities for their age.

**Keywords:** elderly people, activities, homes



# Sadržaj

<b>1.Uvod</b> .....	1
<b>2. Domovi za starije i nemoćne osobe</b> .....	3
<b>3.Aktivnost u starijoj životnoj dobi</b> .....	4
<b>3.1. Trčanje i pješaćenje</b> .....	7
<b>3.2. Vožnja biciklom</b> .....	7
<b>3.3. Sobna gimnastika</b> .....	8
<b>3.4. Tenis</b> .....	8
<b>3.5. Stolni tenis</b> .....	8
<b>3.6. Plivanje</b> .....	9
<b>3.7.Ples</b> .....	9
<b>3.8. Joga</b> .....	9
<b>3.9.Društvene igre</b> .....	10
<b>3.10. Glazba- oblik terapije</b> .....	10
<b>3.11. Duhove potrebe</b> .....	11
<b>3.12.Multimedija i stariji</b> .....	12
<b>4.Istraživanje</b> .....	13
<b>4.1. Cilj istraživanja</b> .....	13
<b>4.2. Metodologija istraživanja</b> .....	13
<b>4.3. Rezultati istraživanja</b> .....	13
<b>5.Rasprava</b> .....	31
<b>5.Zaključak</b> .....	35
<b>6.Literatura</b> .....	37

# 1.Uvod

Starenje je prema definiciji postupno propadanje fizioloških funkcija što na kraju dovodi do smrti. Proces starenja započinje sa začecem, a naposljetku završava smrću. Promjene organa i organskih sustava sastavni su dio starenja, jer njihova funkcija progresivno slabi, što dovodi do pojave mnogih kroničnih bolesti u čovjeka. Funkcionalna onesposobljenost također se javlja kao posljedica starenja. Starenje je ireverzibilan proces, koji različitom brzinom nastupa kod različitih ljudi [1]. Starost je stoga posljedica kontinuiranog procesa zvanog starenje. Dugovječnijim životom i porastom broja starijih osoba u populaciji javljaju se mnogi problemi vezani uz ovaj period života. Uzroci starenja stanovništva su mnogobrojni, ali kao najvažniji navode se fertilitet, mortalitet i migracije stanovništva. Razlikuju se stoga uzroci s obzirom na kulturu, ekonomski te socijalni život, dostupnost zdravstvene skrbi te način života. Nagli porast starije populacije dovodi do novih problema kao što su potreba za materijalnom zaštitom, način i kvaliteta života, prehrana, zdravstvena zaštita, pomoć u kući, pomoći pri njezi te smještaj u dom [2]. Definicija Svjetske zdravstvene organizacije navodi da su:

1. starije osobe one u dobi od 60 do 75 godina
2. stare osobe one u dobi od 76 do 90 godina
3. veoma stare osobe one iznad 90 godina [3].

U posljednjih 160 godina ljudski vijek se produžio za otprilike 40 godina i dalje se produljuje prosječno za tri mjeseca svake godine. Kao posljedica toga te zbog smanjenja nataliteta mijenja se sama demografska slika društva, tako da u ukupnoj populaciji razvijenih zemalja, pa i u Hrvatskoj, osobe starije dobi čine sve veći udio stanovnika [4]. Pojam gerontologija dolazi od grčke riječi geron što znači starac te grčke riječi logos što označuje znanost. Gerontologija je stoga medicinska, biološka i interdisciplinarna znanost koja se bavi pojavama vezanim uz starenje koje je neizbježno, dok se gerijatrija kao disciplina bavi bolestima i liječenjem starijih osoba [5]. Starenje se prema mnogim autorima dijeli na biološku, psihološku te socijalnu starost. Biološka starost ne manifestira se kod svake osobe jednako već je individualno od osobe do osobe. Kod nekih se proces starenja odvija brže, dok kod drugih sporije. Biološku starost je moguće definirati kao mogućnost prilagodbe organizma na uvjete u okolini. Starenjem funkcije organskih sustava progresivno slabe pa se samim time smanjuje i mogućnost organizma na adaptaciju u okolini. Stoga se u starijoj dobi povećava mogućnost oboljenja i ozljeda. Psihološka starost također se može definirati kao sposobnost pojedinca na adaptaciju u okolini,

ali s naglaskom na kognitivnim i psihičkim funkcijama. Starenjem dolazi do određenih promjena u psihičkom funkcioniranju osobe kao što su poteškoće s pamćenjem te zaboravljanjem i gubljenjem stvari. Socijalna starost danas predstavlja sve veći problem u zajednici. Socijalna uloga pojedinaca u društvu smanjuje se starenjem. Pojedinač naposljetku prima uloge primjerene njegovoj dobi. Socijalna izolacija, niži prihodi te samoća problemi su s kojima se susreću osobe starije životne dobi [6]. Domovi za starije i nemoćne osobe javne su ustanove. Zasnivaju se na pružanju usluga pomoći starijima izvan vlastite obitelji. Domovi za starije i nemoćne osobe osiguravaju smještenim osobama cjelokupnu skrb, uključujući prehranu, održavanje osobne higijene, brigu o zdravlju, osiguravaju slobodno vrijeme te organiziraju provođenju aktivnosti [7]. U odnosu na kronološku dob, fiziološka dob definira se kao individualna sposobnost organizma za prilagodbe na okolini što iziskuje određenu izdržljivost, snagu, fleksibilnost, radni kapacitet te koordinaciju. Potreba za aktivnošću ne nestaje starenjem samo mijenja ulogu u životu pojedinca. Aktivnost je u starijoj dobi ključan faktor za održavanje zdravlja te sprječavanjem nastanka bolesti i invaliditeta. Smanjenje tjelesne aktivnosti u starijoj dobi pripisuje se u 50% slučajeva nastanka tjelesnih promjena starenjem [8].

## 2. Domovi za starije i nemoćne osobe

Domovi za starije i nemoćne osobe nezamjenjive su ustanove za one koji nemaju sposobnosti ili snage brinuti se o nekim najosnovnijim životnim potrebama. Domovi su mjesta koja potrebitima osiguravaju dostojan i siguran život. Postoje mnogi prigovori na smještaj u domove te je sama tema veoma aktualna. Osoba smještena u dom izdvaja se iz poznate joj okoline te se upravo ta činjenica navodi kao glavni prigovor domskom smještaju, zbog pojačanog stresa i nezadovoljstva života. Bilo kakva promjena sama po sebi nije ugodno iskustvo, a posebice za osobe starije dobi. Kako bi se kod osoba smještenih u dom smanjila razina stresa i straha od nepoznatog, najvažnije je da osoba koja se smješta u dom tome bude i suglasna [9]. Domovi za osobe starije dobi moraju se prilagoditi onima koji su smješteni u dom osiguravajući im najbolje uvjete uz holistički pristup. Domovi se razlikuju jedan od drugoga te ono što u jednom prolazi kao odlično, u drugom će se odraziti kao nešto prosječno ili ne tako dobro [10]. Osobe starije dobi najčešće odluke o preseljenju u domove donose zbog potrebe za adekvatnom i sigurnom okolinom s osiguranom cjelodnevnom skrbi i potporom. Teško bolesne osobe starije dobi, osobe koje su nepokretne ili imaju ordiniranu stalnu terapiju najčešće dobrovoljno odlaze u domove, svjesni potrebe za skrbi. Emocije kao tema razgovora u današnje doba još se uvijek smatraju temom o kojoj se ne priča dovoljno i direktno, stoga i osobe starije dobi negiraju svoje emocionalne probleme i patnje s kojima se susreću. Često se također dogodi da osobe starije dobi nemaju s kime podijeliti svoje emocije te se susreću sa samoćom i zbog tog se razloga odluče za preseljenje u dom. Činjenica je da starenjem dolazi i do duševnog propadanja te se osobe starije dobi za koje je utvrđeno da su opasne za sebe ili druge smještaju u domove radi vlastite i tuđe sigurnosti. Većina ipak starijih osoba odlazi u domove zbog stvorene svijesti da nisu sposobni sami brinuti o sebi [11]. Komunikacija sa svojim obiteljima, rodom i prijateljima ne prestaje preseljenjem starijih u dom. Mobiteli, telefoni, pisma, internet samo su neki od načina kako održavati komunikaciju s voljenima, također u domovima su dozvoljene i posjete. Čvrste veze i poznanstva stvorena tijekom života zauvijek postoje [12].

### 3. Aktivnost u starijoj životnoj dobi

Tjelesna aktivnost u starijoj životnoj dobi važan je čimbenik u očuvanju i održavanju zdravlja. Kako bi se pojedinac u samom procesu starenja uspješno suočio s teškoćama i promjenama, važno je da ima aktivan život te da pronalazi nove interese kojima će okupirati vrijeme i zamijeniti rad. Poželjno je tako u starijih osoba da pronalaze i stječu nova poznanstva i prijateljstva kako bi nadomjestili drage im osobe koje su preminule ili odselile. Smanjenje socijalnih interakcija u starijoj životnoj dobi posljedica je utjecaja zajednice i vanjskih okolnosti, manjom razinom straha [4].

Aktivnosti u koje se osobe starije dobi mogu uključiti su raznolike:

- neformalne aktivnosti – uspostavljanje socijalnih veza s prijateljima, susjedima i rođacima
- formalne aktivnosti – aktivnosti u raznim dobrovoljačkim grupama
- solitarne aktivnosti – održavanje domaćinstva, odmaranje
- intimne aktivnosti – doprinose zadovoljstvu te ponovnom uspostavljanju važnih uloga i percepcija sebe s drugim važnim osobama [4].

Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi su mnogobrojni. Kako bi tjelesna aktivnost imala svrhu u starijih osoba potrebno ju je provoditi najmanje dva do tri puta tjedno, najpoželjnije naravno svakodnevno, ali odgovarajućeg intenziteta i trajanja [8]. Zadržavanje visoke razine snage, fleksibilnost i izdržljivost samo su neki od pozitivnih učinaka tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. Pozitivni učinci omogućuju starijima kvalitetniji život te efikasnije obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Starost nije ograničavajući faktor za vježbanje i provođenje tjelesne aktivnosti. Zdravstveni djelatnici promotori su zdravlja te kao takvi starije potiču na aktivnosti koje pomažu u održavanju samog. Sve popularniji sjedilački način života i nedostatak tjelesne aktivnosti dovode do dodatnog propadanja već oslabljene skeletne muskulature. Fizički neaktivne osobe starije dobi brže gube mišićno tkivo od onih aktivnijih. Gubitak mišićne mase vodi u dodatne probleme kao što je nestabilnost, strah i gubitak ravnoteže [13]. Ravnoteža je veoma važna u starijoj životnoj dobi jer upravo gubitkom ravnoteže dolazi do najčešće ozljede u starijih osoba, pad [14]. Pri izboru aktivnosti kojom će se baviti starija osoba treba voditi računa o faktorima kao što su dob, spol, zdravstvena i funkcijska sposobnost, prijašnje obavljanje tjelesne aktivnosti u mladosti te fiziološke mogućnosti starijih. Odabir aktivnosti za svakog je pojedinca individualan i svatko ima pravo

na izražavanje želja. Aktivnosti koje stimuliraju funkcijsko poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja češće se preporučuju starijim osobama. Poseban oprez treba obratiti osobama koje se nikad tijekom života nisu bavile tjelesnom aktivnošću, a htjele bi [15]. Moderan način života sa sobom nosi i ozbiljne posljedice kao što je drastično smanjenje tjelesne aktivnosti u svim aspektima života. Urbanizacija te sama modernizacija društva omogućila je da poslove za koje su ljudi nekad bili neophodni danas obavljaju strojevi uz minimalne komande ljudi. Nastupile su tako u svijetu ogromne promjene u načinu rada i samom zarađivanju. Promjene su nastupile i u svakodnevnim životnim aktivnostima kao što su vođenje i održavanje kućanstva i okućnice, priprema hrane, prijevoz i transport, te provođenje slobodnog vremena. Televizija i moderna tehnologija u zadnjih su dvadesetak godina gotovo uništile društveni život srednjih generacija te znatno smanjile tjelesnu aktivnost [4]. Osobama starije životne dobi veoma je važna socijalna podrška i zadovoljstvo koju im može pružiti društvo, obitelj, djeca, rođaci i prijatelji. Kvalitetno provedeno vrijeme s njima dragim osobama idealan je izvor zadovoljstva starijim osobama. Kvalitetno provedeno vrijeme može biti boravak u prirodi ili lagana šetnja kroz mjesto stanovanja. Stoga tjelesna aktivnost osim što pomaže održavanju i očuvanju fizičkog zdravlja ima veliku ulogu u održavanju mentalnog zdravlja. Samoća je negativno povezana sa samopoštovanjem, srećom i općim zadovoljstvom života, to dovodi razvoja tjelesnih bolesti. Osobe starije dobi zbog straha od samoće i usamljenosti često se odluče preseliti u domove za starije i nemoćne ili se odluče za učlanjenje u lokalne zajednice umirovljenika [16]. Aktivnosti koje preporučuju za osobe starije dobi su: trčanje i pješaćenje, vožnja biciklom, sobna gimnastika, plivanje, ples, stolni tenis te tenis [15]. Posebna pažnja na važnost same tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi započela je u vrijeme pandemije COVID-19 virusa od kraja 2019.godine, kada su mnoge zemlje ulazile i izlazile iz faza karantene te kada su se počele donositi mjere zabrane kretanja, smanjenja socijalne interakcija, nošenje maski te zabrane okupljanja. Dvogodišnji period uzrokovan virusom koji je i dalje djelomično nepoznat populaciji smanjio je mnoge tjelesne aktivnosti, a posebice starijim osobama smještenim u domovima, mjerama kao što su zabrane posjeta i zabrane kretanja. Istraživanja su stoga pokazala kako manjak tjelesne aktivnosti ima negativan učinak simptome depresije, psihičku otpornost te imunitet i mortalitet od virusa SARS-Cov-2 [17]. U provođenju tjelesne aktivnosti veoma je važna zajednica u kojoj starija osoba boravi. Kao strategija za unaprjeđenje razine tjelesne aktivnosti osoba starije životne dobi navedeno je:

- informiranje javnosti
- edukacija

- međusektorska suradnja
- javnozdravstveni programi [18].

Domovi za starije i nemoćne osobe objekti su koji pružanja usluge cjelovite skrbi starijim i nemoćnim osobama izvan vlastite obitelji, osiguravajući osobama stanovanje, prehranu, održavanje osobne higijene, brigu o zdravlju, njegu, radne aktivnosti i korištenje slobodnog vremena. Potreban je stoga u takvim ustanovama multidisciplinarni tim sa zajedničkim ciljem, održavanje i povećanje zdravstvene i socioemocionalne dobrobiti korisnika usluga te podupiranje aktivnosti i autonomije. S ciljem što duljeg zadržavanja neovisnosti korisnika, potreban je različit individualan i grupni sadržaj kao što je i poticanje tjelesne aktivnosti. Aktivnosti koje se provode najčešće u domovima su šetnje, gimnastika, vožnja biciklom, ples i lagano trčanje, a od dodatnih aktivnosti spominju se rekreacija, pjevanje, pikado, kuglanje i bacanje kolutova [15]. Uloga fizioterapeuta u domovima je veoma važna, kao aktivnosti koje se provode u suradnji s fizioterapeutom spominju se: kruženje glavom, spuštanje brade na prsa podizanje ramena, uzručenje, spajanje lopatica, kruženje kukovima, pretklon trupa, čučnjevi, srednji skip u mjestu, naravno aktivnosti mogu provoditi i ostali članovi multidisciplinarnog tima u domu [19]. Starijim osobama najzanimljivije su aktivnosti koje koriste aerobni sustav u formi cikličkih monostrukturiranih aktivnosti. Najpoželjnijim se tako aktivnostima smatraju one jednostavne aktivnosti koje se mogu provoditi u prirodi poput pješaćenja i trčanja. U pravilu aktivnosti se trebaju provoditi svaki dan 45-60 min. uz uvjet da je osoba zdrava. Prednosti takvih aktivnosti su:

- svakodnevna primjena
- doziranje optimalnog opterećenja
- kontrola opterećenja
- prilagodba vrste aktivnosti
- prilagodba različitim inicijalnim sposobnostima sudionika
- dostupnost [20].

Mnoge osobe starije dobi imaju problema s lokomotornim sustavom te uz mnoge bolesti prisutne u starijoj životnoj dobi teško im je provoditi tjelesnu aktivnost kao zdravima. Najpoželjnije su u tim slučajevima aktivnosti u vodi i plivanje. Olakšano kretanje prednost

je provođenja aktivnosti u vodi, stoga vježbe koje se ne mogu provoditi na površini s lakoćom se provode u vodi [21].

### **3.1. Trčanje i pješaćenje**

Odlični stimulansi za neuro vegetativni sustav su pješaćenje i hodanje, uz uvjete da se provode redovito te duži vremenski period. Za osobe starije dobi sukladno pješaćenju kao idealna vrsta tjelesne aktivnosti preporučuje se nordijsko hodanje ili planinarenje. Trčanje se smatra najprikladnijim oblikom kretanja koji stimulira razvoj aerobnog kapaciteta. Aerobni kapacitet moguće je podići otprilike do 70-e godine života stoga se starijima od tih godina preporučuje da trčanje zamjene hodanjem i pješaćenjem. Prednosti trčanja i hodanja u odnosu na druge tjelesne aktivnosti su to što se može provoditi gotovo bilo gdje, bilo kada. Potrebno je dodatnu pozornost posvetiti gojaznim starijim osobama prilikom trčanja s obzirom na to da je njihov kardiovaskularni sustav već podosta opterećen. Trčanje se također ne preporučuje osobama s artrozom. Kod izbora staze za trčanje prednost se daje stazama u šumi ili livadi, zbog mekoće tla i čistog zraka. Osobama koje žive u gradskoj sredini preporučuje se trčanje na mjestu na spužvastoj strunjači u tempu od 70 do 80 koraka u minuti 5 – 10 minuta [22].

### **3.2. Vožnja biciklom**

Funkcijska sposobnost srca i krvožilja starijih osoba unaprjeđuje se upravo ovom aktivnošću. Vožnja biciklom kao rekreativna i relativno zabavna aktivnost posebno je preporučena pretilim osobama kao i osobama s početnom artrozom koljena, s obzirom na to da masu tijela nosi bicikl, a ne osoba. Moderna tehnologija i način života omogućili su cikloergometre odnosno sobne bicikle, koji su sve popularniji među populacijom, a ujedno omogućuju vježbanje u kući. Cikloergometar može sadržavati skalu intenziteta opterećenja, koja korisnicima omogućava da odrede njima idealnu razinu intenziteta [22].



### **3.3. Sobna gimnastika**

Idealan način za razgibavanje i ugrijavanje, koji ima određeni pozitivni psihološki učinak upravo je sobna gimnastika. Aktivnost sama po sebi ne utječe na aerobni kapacitet. Vježbe razgibavanja, disanja i izvođenje čučnjeva preporučuju se s obzirom na dob osobe, no s vježbama snage, koje se izvode utezima ili ekspanderima, to nije slučaj. Vježbe snage pozitivno i isključivo utječu na razvoj mišićne snage, pri čemu se povećava intratorakalni tlak kao posljedica prestanka disanja. Vježbe snage se stoga ne preporučuju u dobi iznad sedamdeset godina života [22].

### **3.4. Tenis**

Vrlo omiljen rekreativni sport čija je gornja granica osoba koje se njime bave prilično visoka, upravo je tenis. Prilikom obavljanja ove aktivnosti veoma je važno pratiti pravilo da se tenisom u starijoj dobi bavi osobama koja je tenis naučila igrati u ranijim godinama. Tenis povećava aerobni kapacitet. Prilikom sudjelovanja u ovoj aktivnosti potrebno je paziti da osoba ne pretjera s naporima, s obzirom na to da se u igri dodjeljuju poeni, koji dodatno motiviraju osobu, ali i dižu adrenalin [22].

### **3.5. Stolni tenis**

Brzina, okretnost i usredotočenost na lopticu osnovne su karakteristike stolnog tenisa. Idealan je za osobe starije dobi jer poboljšava reflekse fine motorike. Također sam sport razvija koordinaciju oka i ruke stimulirajući mentalne sposobnosti. Stolni tenis pogodan je za osobe starije dobi s problemima kralježnice i gležnjeva jer ne opterećuje zglobove, a ujedno jača mišiće. Stolni tenis također štiti od demencije i od Alzheimerove bolesti. Za osobe starije dobi stolni tenis ipak je najpogodniji jer poboljšava ravnotežu te jača reflekse. Sagorijevanje kalorija također je prednost ove aktivnosti, igrajući stolni tenis samo sat vremena, sagorijeva se oko 270 kalorija [23].

### **3.6. Plivanje**

Najpogodniji oblik tjelesne aktivnosti za osobe starije dobi s medicinskog stajališta je plivanje. Nema dobnog ograničenja, a plivati se može od rođenja da kraja života. Plivanje je idealno za pretilo osobe u sagorijevanju kalorija, jer se u vodi gubi masa tijela te je samoj osobi lakše izvoditi aktivnosti. Kod starijih osoba potrebno je pripaziti na temperaturu vode, odnosno potrebno je izbjegavati hladnu vodu te nagli ulazak u bazen s hladnom vodom. Hladnoća može prouzrokovati vazokonstrikciju koja dodatno opterećuje srce. Poželjno je za starije provoditi aerobik u vodi radi olakšanih pokreta i bolje ravnoteže [24].

### **3.7. Ples**

Stres ima velik utjecaj na razvoj bolesti, pogoršanje zdravlja ili samo slabljenje imuniteta. Stoga je ples idealna tjelesna aktivnost za smanjenje razine stresa. Razvijaju se također plesom kognitivne ili mentalne sposobnosti kao što su: percepcija, pažnja, pamćenje, predočavanje i mišljenje. Ples kao aktivnost ima mnoge koristi u starijoj životnoj dobi. Pozitivno utječe na unaprjeđenje mišićne snage i izdržljivosti, kao i na održavanje motoričkih i mentalnih sposobnosti i ravnoteže. Kao aktivnost doprinosi nižem riziku za pojavu demencije i depresije, osteoporoze, dijabetesa, metaboličkog sindroma i određenih koronarnih i cerebrovaskularnih bolesti. Ples osim fizičkih prednosti ima veliki utjecaj na kognitivne sposobnosti te ima pozitivan utjecaj da se osobe ugodnije osjećaju u vlastitoj koži. Ples osobe vraća u stara vremena, kada su bile mlađe i energičnije čime potiče starije da zadrže pozitivne misle o sebi samima. Idealan je u razvijanju socijalnog i kulturnog identiteta, radi stvaranja poznanstva i osjećaja pripadnosti te osjećaja kontrole nad vlastitim životom. Ples pomaže izraziti vlastiti kreativnu energiju te maštu te osobama omogućuje da se izraze kakve su zapravo [24].

### **3.8. Joga**

Poboljšanje ukupne razine zdravlja te same fleksibilnosti prednosti su joga. Joga kombinira vježbe, kombinirajući izdržljivost, istezanje, vježbe snage i ravnoteže. Joga poboljšava ravnotežu te stabilnost pojedinca jačanjem mišića što smanjuje rizik od padova, što je jedna od

najčešćih nezgoda. Preporučuje se joga također osobama s bolnim i ukočenim zglobovima. Provode se vježbe slabog intenziteta koje pridonose toniranju i jačanju muskulature sprječavajući ozljede. Snižavanje krvnog tlaka te jačanje torakalne muskulature također su prednosti joga. Idealno utječe na duh i vlastitu percepciju o sebi smanjujući anksioznost. Redovito prakticiranje joga smanjuje rizik upala koje mogu nastati u organizmu opuštajući duh i tijelo [25].

### **3.9. Društvene igre**

Igra je aktivnost koju osoba ima od rođenja pa sve do same smrti. Svaki pojedinac ima potrebu za igrom koja je dobrovoljna, osobno usmjerena i motivirana. Društvene igre imaju veoma važnu ulogu u svim stadijima ljudskog života pa tako i u starijoj životnoj dobi. Gubitak voljenih osoba ili smrt partnera doprinose gubitku socijalnih kontakata u starijoj životnoj dobi. Osobe su smještene u domovima u kojima nemaju mnogo poznanika i kontakata, ali društvene igre uvelike mogu pomoći s ovim problemom. Društveni igre imaju pozitivan učinak na zdravlje i sreću. Poboljšavanje mentalne oštine, kreativnost te bolje pamćenje samo su neke od prednosti društvenih igara. Tijekom igranja bilo kakve igre često dolazi do smijeha i prijateljskog natjecanja čime se povećava sklad, povjerenje i suosjećanje. Angažiranje u zabavnim aktivnostima također povećava osjećaj pripadnosti, povećava optimizam te smanjuje stres [26].

### **3.10. Glazba- oblik terapije**

Muziko-terapija je definirana kao refleksivan proces u kojem terapeut pomaže osobi da unaprijedi zdravlje koristeći razne aspekte muzičkih iskustva [27]. U muziko-terapiji se koriste muzička sredstva s ciljem pozitivne promjene u ponašanju, stjecanju vještina, izražavanje emocija i promjene razmišljanja. Sredstva koja se koriste su:

1. pjevanje
2. sviranje
3. pokret
4. slušanje glazbe
5. stvaranje pjesme [28].

Muziko-terapeuti koji rade s osobama starije životne dobi najčešće provode grupne muziko-terapijske aktivnosti u domovima za osobe starije dobi. Rad se sastoji od heterogene skupine korisnika ili skupine s kroničnim i progresivnim bolestima. Muziko-terapija pomaže u poboljšanju i održavanju zdravlja. Najčešći ciljevi rada muziko terapije su: : fizička stimulacija, relaksacija, poticanje društvenosti, održavanje kognitivnih sposobnosti, utjecaj na ponašanja te poticanje komunikacije i interakcije između korisnika. Muziko terapija pomaže u podizanju raspoloženja, poticanju pozitivnih emocija, povećanju samopoštovanja i samopouzdanja, stvaranju osjećaja vrijednosti, svrhovitosti i pripadanja zajednici, smanjenje stresa i usamljenosti [29].

### **3.11. Duhove potrebe**

Gubitak drage osobe, važne životne uloge ili gubitak samog fizičkog i psihičkog zdravlja ima veoma negativan utjecaj na život starijih ljudi. Diskriminiranje starijih uzrokuje shvaćanje starijih kao višak jer ne pridonose društvu na način na koji društvo očekuje od njih. Narušeno samopoštovanje starijih osoba pojavljuje se kao rezultat upravo diskriminacije i neprihvatanja starijih. Duhovnost stoga predstavlja idealno područje za rad na zadovoljavanju potreba s ovog spektra. Povećana duhovnost u starijoj životnoj usko je povezana s društvenom isključenošću, očekivanjem boli i ograničenja, blizine smrti te samim slobodama donošenja odluka. Duhovnost se kao pojava može mijenjati tijekom cijelog životnog ciklusa kao što se mijenjaju i prioritete s obzirom na dob. Duhovnim osobama tradicionalno su se opisivale jako religiozne osobe, dok se ta činjenica danas promijenila pa se duhovnim osobama nazivaju tragači za religioznim, tragači blagostanja i sekularne osobe. Duhovne potrebe definiraju se kao svjesno ili nesvjesno stremljenje koje proizlazi iz utjecaja ljudskog duha na bio psihosocijalnu prirodu. Navedeno je četrnaest duhovnih potreba kod starijih osoba:

1. potreba za smislom, svrhom i nadom
2. potreba za transcendiranjem (nadilaženjem) okolnosti
3. potreba za podrškom u nošenju s gubitkom
4. potreba za kontinuitetom
5. potreba za vrednovanjem i podrškom religioznog ponašanja
6. potreba za uključenjem u religiozna ponašanja
7. potreba za osobnim dostojanstvom i osjećajem sposobnosti

8. potreba za bezuvjetnom ljubavlju
9. potreba za izražavanjem ljutnje i sumnje
10. potreba za osjećajem da je Bog na njihovoj strani
11. potreba za ljubavlju i služenjem drugima
12. potreba za zahvalnošću
13. potreba za davanjem i primanjem praštanja
14. potreba za pripremom za smrt i umiranje [30].

### **3.12. Multimedija i stariji**

Broj starijih osoba u populaciji svakog dana je sve veći i povećava se velikom brzinom. Pažnja i potrebe starijih postale su jedna od najčešćih tema suvremenog doba. Uspjeh i kvaliteta života starijih veoma su bitan podatak u moderno doba današnjice te kako bi se to zadovoljilo bitno je u njihove životne unositi dovoljno informacija o okolini oko njih. Idealan način za to je moderna tehnologija koja omogućuje informacije različitog spektra na veoma jednostavne načine. Javlja se problem da pojam jednostavnog za mlađe populacije ne označava isti pojam kao i za stariju populaciju. Mlađe generacije odrasle su uz većinu danas poznate svakodnevne tehnologije dok su starije populacije odrastale bez toga. Pametni telefoni primjer su tehnologije koju starije generacije i populacija nisu imali u svojoj mladosti. Osobe starije dobi žele pristup informacijama isto kao i mlađi ljudi, stoga najčešće te informacije prikupljaju preko televizije. Pozitivna strana multimedije i moderne tehnologije je to što osobe starije dobi mogu pratiti korak s mlađom generacijom i dobivati sve informacije kao i oni, no javlja se problem sjedilačkog načina života. Gledanje televizije također negativno utječe na razvoj kognitivnih funkcija mozga, kvvari vid i doprinosi povećanju pretilosti u starijoj životnoj dobi [31].

## **4. Istraživanje**

Istraživanje je provedeno u domu za starije i nemoćne osobe Sivica, 19.09.2022. godine.

### **4.1. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja bio je ispitati na koji način korisnici Doma za starije i nemoćne osobe Sivica provode svoje slobodno vrijeme te kakvo je njihovo zadovoljstvo pružanim aktivnostima u domskom smještaju.

### **4.2. Metodologija istraživanja**

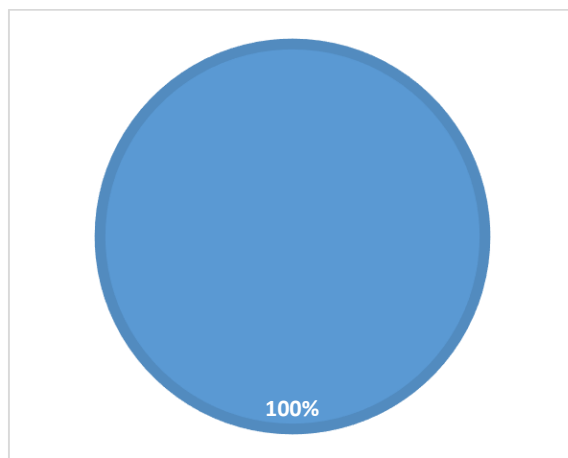
U svrhu istraživanja provedena je anketa u papirnatom obliku s ponuđenim odgovorima. Anketa se sastojala od 30 pitanja od kojih su 29 imala ponuđene odgovore, a jedno je imalo slobodan način unosa odgovora. Pitanja su se odnosila na zadovoljstvo korisnika pružanim aktivnostima u domu, zadovoljstvo njihovom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme, aktivnostima koje provode te njihovo znanje o važnosti aktivnosti u starijoj dobnoj populaciji. U anketi je sudjelovalo 43 sudionika. Anketa je provedena u Domu za starije i nemoćne osobe Sivica 19.09.2022. godine. Sudjelovanje u istraživanju je bilo dobrovoljno.

### **4.3. Rezultati istraživanja**

Anketa je provedena u Domu za starije i nemoćne osobe Sivica, 19.09.2022. godine. U anketi je sudjelovalo 43 sudionika od čega su 34 ( 80%) osobe ženskog spola i 9 (20%) osoba muškog spola. Iz matične knjige korisnika potvrđeno je da su svi sudionici u dobi između 75-85 godina, pokretni, očuvane svijesti i donošenja odluka. Dobrovoljno su se javili na sudjelovanje u istraživanju.

U nastavku su prikazani rezultati ankete (Prilog 1) u obliku grafikona.

U grafikonu 4.3.1. prikazan je udio ispitanika koji su zadovoljni organiziranim aktivnostima u domu.

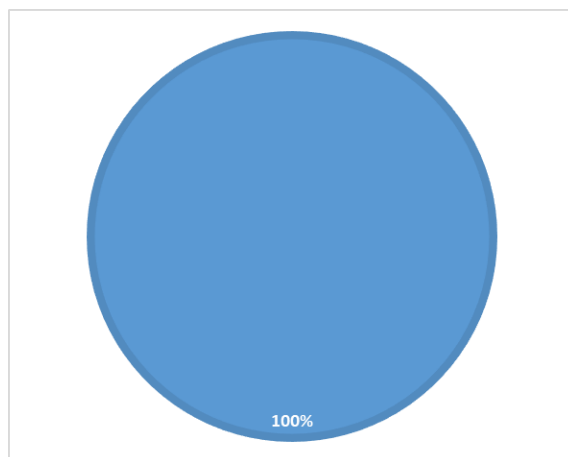


*Grafikon 4.3.1. Zadovoljan sam organiziranim aktivnostima u domu.*

*Izvor: autor*

U domu su organiziranim aktivnostima zadovoljni svi sudionici, njih 43 (100%).

U grafikonu 4.3.2. prikazan je udio ispitanika koji potvrđuju da su u slobodno vrijeme organizirane aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.

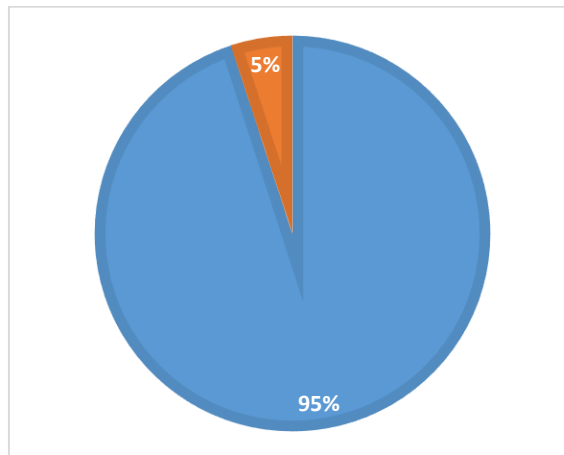


*Grafikon 4.3.2. U slobodno vrijeme organizirane su razne aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.*

*Izvor: autor*

U domu su u slobodno vrijeme organizirane razne aktivnosti u kojima svi korisnici mogu sudjelovati, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.3. prikazuje udio ispitanika za koje u domu nema njima zanimljivih aktivnosti.

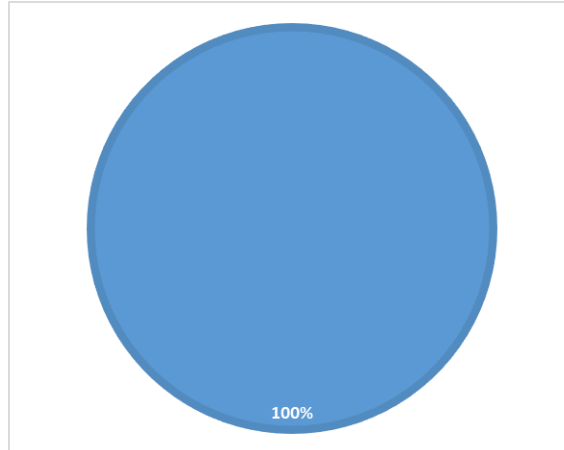


*Grafikon 4.3.3. U domu nema meni zanimljivih aktivnosti.*

*Izvor: autor*

U domu njima zanimljivih aktivnosti nema za 2 (5%) ispitanika, dok njima zanimljivih aktivnosti ima za njih 41 (95%).

Grafikon 4.3.4. prikazuje udio ispitanika koji se aktivnostima mogu pridružiti kada god požele.



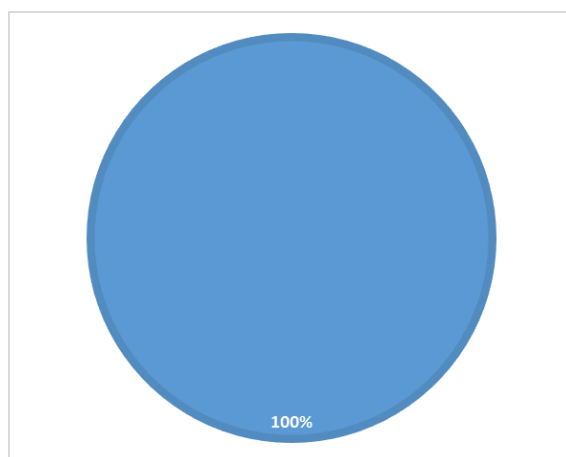
*Grafikon 4.3.4. Aktivnostima se mogu pridružiti kada god želim.*

*Izvor: autor*

Aktivnostima u domu mogu se pridružiti kada god požele svi sudionici, njih 43 (100%).



Grafikon 4.3.5. prikazuje koliko ispitanika potvrđuje da su u domu svaki tjedan organizirane radionice različitog tipa.

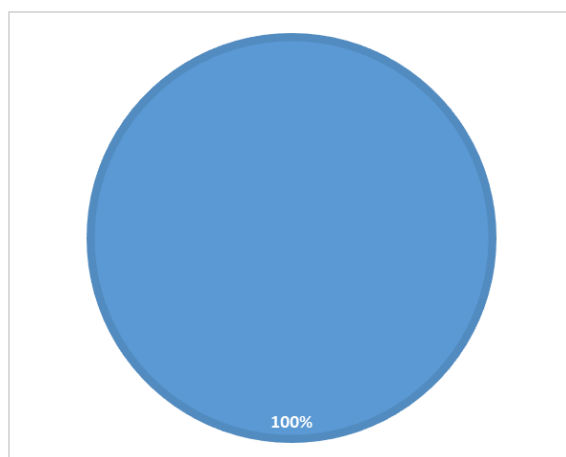


*Grafikon 4.3.5. Svaki tjedan organizirana je radionica različitog tipa.*

*Izvor: autor*

Da su u domu svaki tjedan organizirane radionice različitog tipa potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.6. prikazuje zadovoljstvo mogućnosti sudjelovanja u organiziranim aktivnostima u domu.

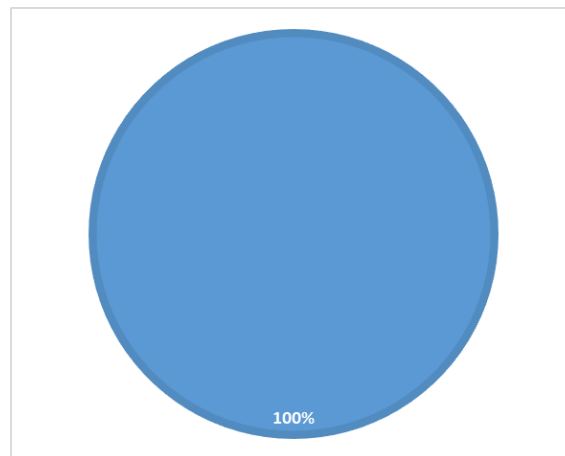


*Grafikon 4.3.6. Zadovoljan sam mogućnostima sudjelovanja u aktivnostima.*

*Izvor: autor*

Mogućnostima sudjelovanja u aktivnostima u domu su zadovoljni svi sudionici, njih 43 (100%).

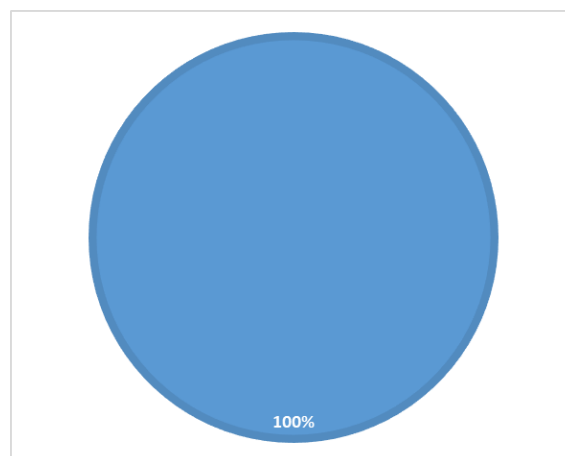
Grafikon 4.3.7. prikazuje znanje sudionika o važnosti tjelesne aktivnosti u njihovoj dobi.



*Grafikon 4.3.7. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna u Vašim godinama?  
Izvor: autor*

Da je tjelesna aktivnost važna u njihovim godinama potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

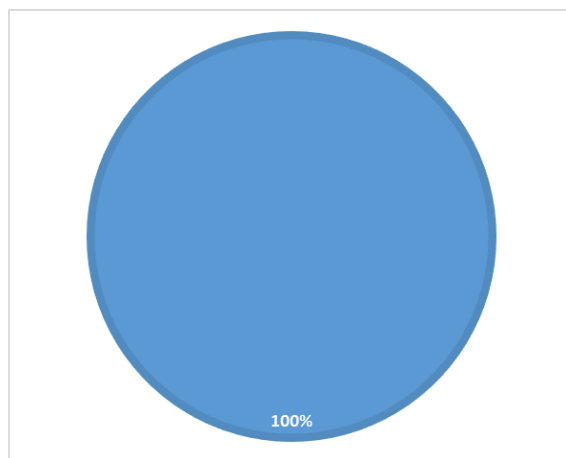
Grafikon 4.3.8. prikazuje koliko sudionika se smatra aktivnom osobom za svoje godine.



*Grafikon 4.3.8. Smatrate li se aktivnom osobom za svoje godine?  
Izvor: autor*

Aktivnom osobom za svoje godine smatraju se svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.9. prikazuje koliko sudionika u slobodno vrijeme sudjeluje u tjelesnim aktivnostima.

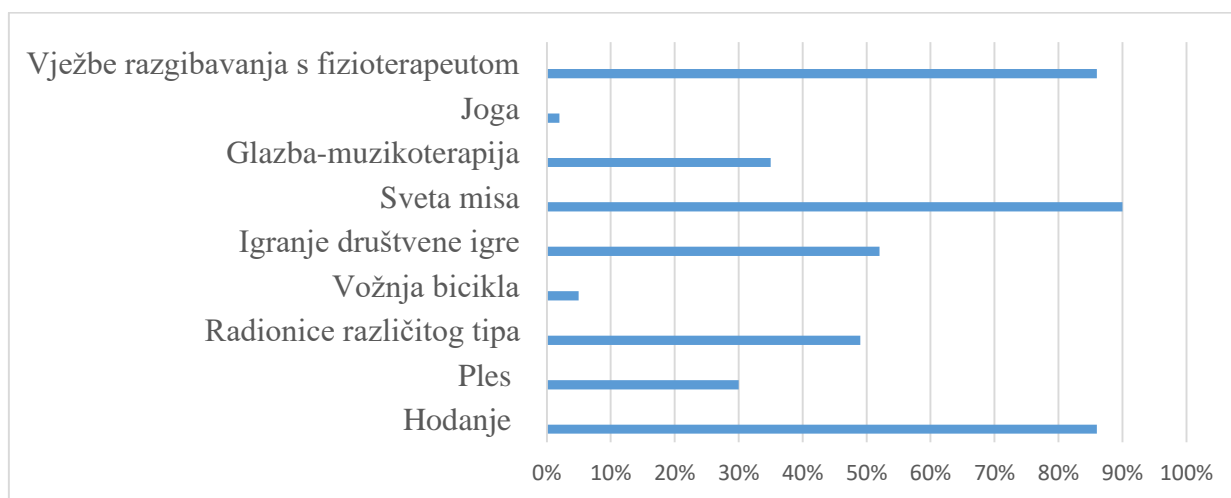


*Grafikon 4.3.9. Sudjelujete li u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme?*

*Izvor: autor*

U slobodno vrijeme u tjelesnim aktivnostima sudjeluju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.10 prikazuje u kojim aktivnostima sudjeluju sudionici.

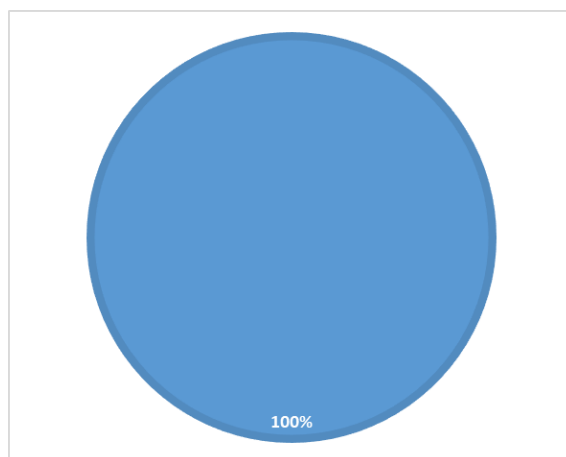


*Grafikon 4.3.10. U kojim aktivnostima sudjelujete?*

*Izvor: autor*

Aktivnosti u kojima sudionici sudjeluju su: hodanje koje je označilo 37 (86%) sudionika, ples ukupno 12 (30%) sudionika, radionice različitog tipa 21 (49%) sudionika, vožnja biciklom 2 (5%) sudionika, igranje društvenih igara 22 (52%) sudionika, Sveta misa 39 (90%) sudionika, glazba- muziko terapija 15 (35%) sudionika, joga 2 (5) sudionika ta vježbe razgibavanja s fizioterapeutom 37 (87%) sudionika.

Grafikon 4.3.11. prikazuje jesu li u domu organizirane grupne šetnje barem jednom tjedno.

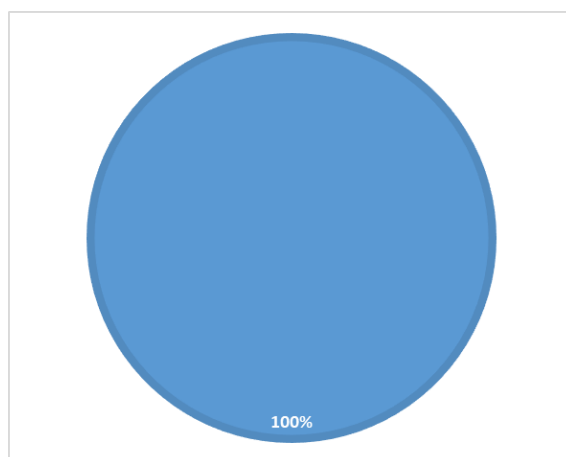


*Grafikon 4.3.11. U domu su organizirane grupne šetnje barem jednom na tjedan.*

*Izvor: autor*

U domu su barem jednom tjedno organizirane grupne šetnje što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.12. prikazuje imaju li sudionici pristup zadovoljavanju duhovnih potreba sudjelovanjem na Svetoj misi svake nedjelje.

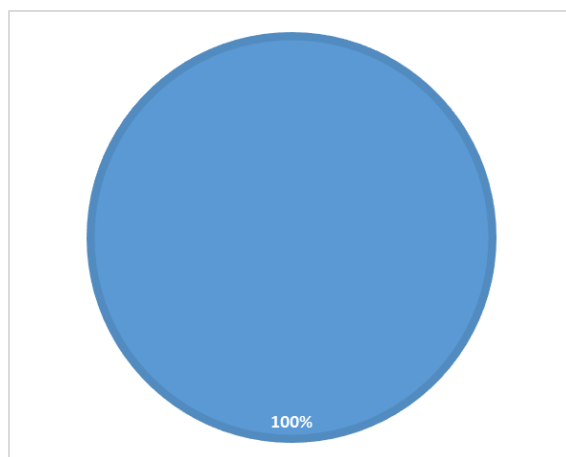


*Grafikon 4.3.12. Svake nedjelje imam pristup zadovoljavanju duhovnih potreba prisustvom na Svetoj misi.*

*Izvor: autor*

Zadovoljavanje duhovnih potreba sudjelovanjem na Svetoj misi svake nedjelje imaju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.13. prikazuje jesu li u domu organizirane razne aktivnosti barem jednom tjedno.

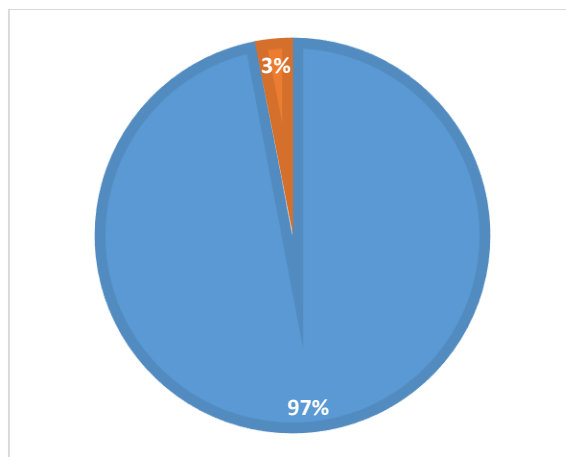


*Grafikon 4.3.13. U domu su organizirane razne aktivnosti barem jednom tjedno.*

*Izvor: autor*

U domu su barem jednom tjedno organizirane razne aktivnosti što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.14. prikazuje jesu li u domu dopuštene posjete tijekom odgovarajućeg vremena te imaju li sudionici mogućnost vidjeti se s obiteljima i njima bliskim osobama kada to požele.

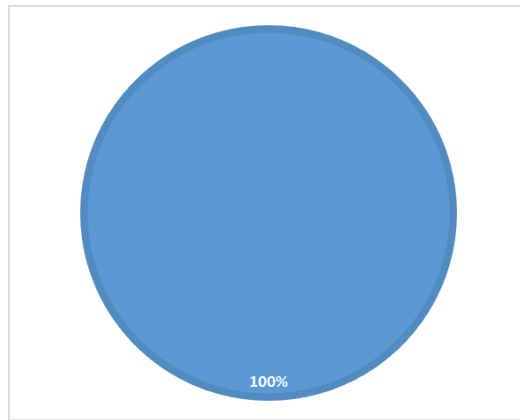


*Grafikon 4.3.14. U domu su posjete dopuštene tijekom odgovarajućeg vremena te imam mogućnost vidjeti se s obitelji i bliskim ljudima kada to poželim.*

*Izvor: autor*

U domu su posjete dopuštene tijekom odgovarajućeg vremena i sudionici imaju mogućnost vidjeti se obiteljima i njima bliskim osobama potvrđuje njih 42 (97%), dok se s tom tvrdnjom ne slaže njih 1 (3%).

Grafikon 4.3.15. prikazuje postoji li u domu zbor koji barem jednom mjesečno pjeva u zajedničkim prostorima za sve korisnike i zaposlene te kojemu se mogu priključiti sudionici ako to požele.

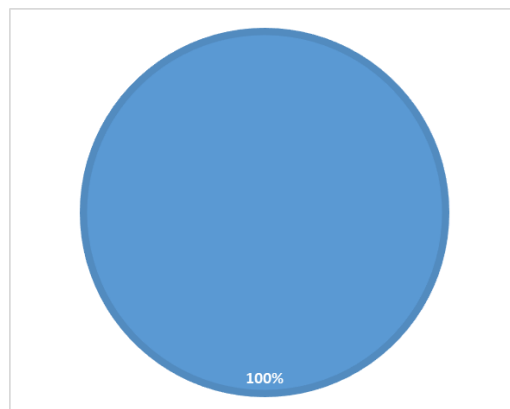


*Grafikon 4.3.15. U domu postoji zbor na koji se mogu uključiti ako to poželim. Zbor barem jednom mjesečno pjeva u zajedničkim prostorima za sve zaposlene i korisnike.*

*Izvor: autor*

U domu postoji zbor koji barem jednom mjesečno pjeva u zajedničkim prostorima za sve korisnike i zaposlene i kojemu se sudionici mogu pridružiti što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.16. prikazuje koliko sudionika svako jutro u zajedničkom boravku doma uz fizioterapeuta provodi vježbe razgibavanja.

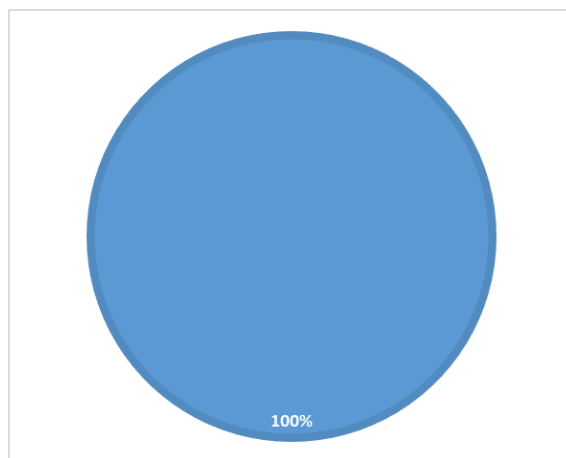


*Grafikon 4.3.16. Svako jutro uz fizioterapeuta vježbam u zajedničkom boravku doma.*

*Izvor: autor*

U zajedničkom boravku doma, svako jutro uz fizioterapeuta, vježbe razgibavanja provode svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.17 prikazuje dolazi li fizioterapeut po potrebi na individualno razgibavanje k svakom korisniku.

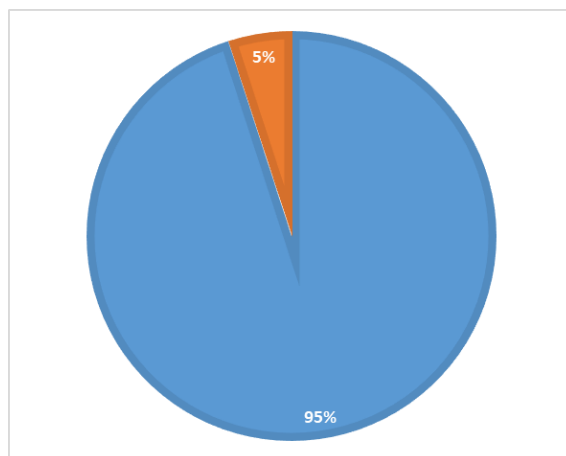


*Grafikon 4.3.17. Fizioterapeut po potrebi dolazi na individualno razgibavanje k svakom korisniku.*

*Izvor: autor*

Fizioterapeut po potrebi dolazi na individualno razgibavanje k svakom korisniku što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.18. prikazuje provodi li medicinska sestra barem jednom mjesečno radionicu edukativnog tipa kojoj sudionici prisustvuju.

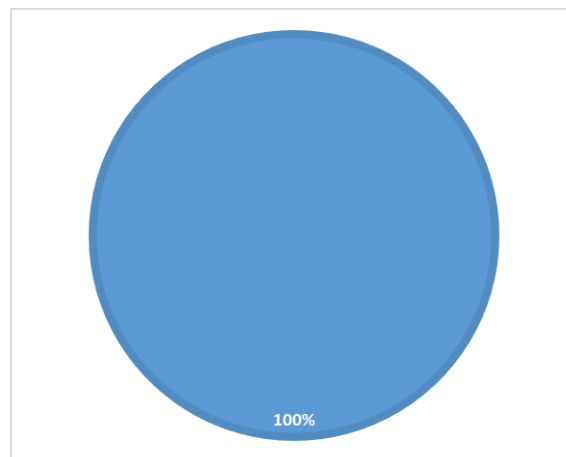


*Grafikon 4.3.19. Medicinska sestra barem jednom mjesečno održava radionicu edukativnog tipa kojoj prisustvujem.*

*Izvor: autor*

Medicinska sestra barem jednom mjesečno provodi radionicu edukativnog tipa u kojoj sudjeluju sudionici što potvrđuje njih 41 (95%), dok se s tom tvrdnjom ne slaže njih 2 (5%).

Grafikon 4.3.20. prikazuje je li hodanje najbolji način održavanja kondicije za starije osobe.

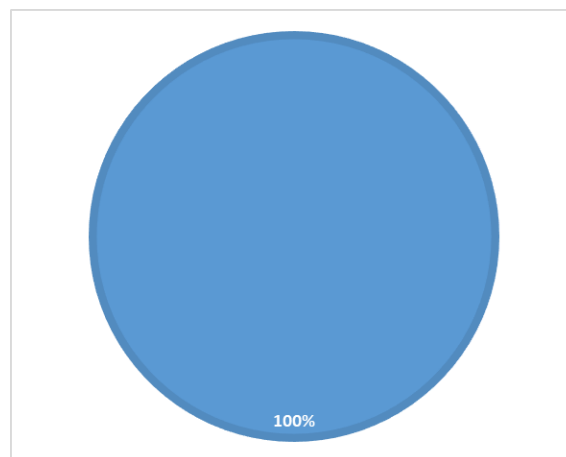


*Grafikon 4.3.20. Hodanje je najbolji način održavanja kondicije za starije osobe.*

*Izvor: autor*

Hodanje je najbolji način održavanja kondicije za osobe starije dobi što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.21. prikazuje je li provođenje tjelesne aktivnosti u vodi znatno teže od provođenja na kopnu.



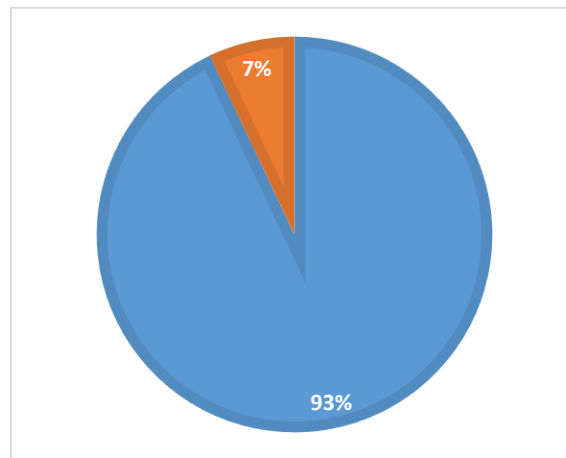
*Grafikon 4.3.21. Provođenje tjelesne aktivnosti u vodi znatno je teže od provođenja na kopnu.*

*Izvor: autor*

Provođenje tjelesne aktivnosti u vodi nije znatno teže od provođenja na kopnu što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).



Grafikon 4.3.22. prikazuje ima li joga pozitivan učinak na mentalno zdravlje starijih osoba te utječe li pozitivno na smanjenje anksioznosti.

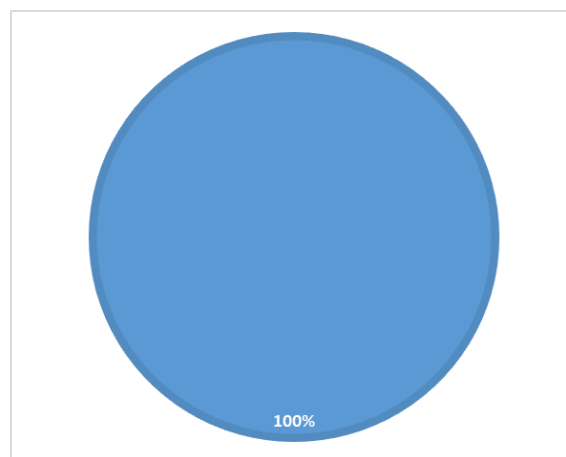


*Grafikon 4.3.22. Joga ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje starijih osoba i pozitivno utječe na smanjenje anksioznosti.*

*Autor: izvor*

Joga ima pozitivan učinak na mentalno zdravlje starijih osoba te pozitivno utječe na smanjenje anksioznosti što su potvrdili 40 (93%) sudionici, dok se s tom tvrdnjom ne slaže njih 3 (7%).

Grafikon 4.3.23. prikazuje jesu li društvene igre važne tijekom cijelog života pa tako i u starijoj životnoj dobi.

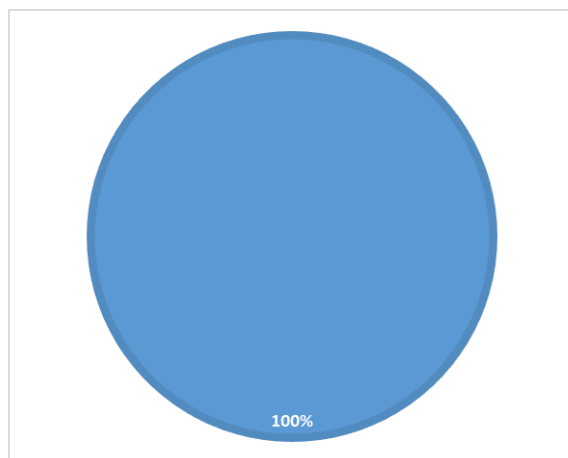


*Grafikon 4.3.23. Društvene igre važne su tijekom cijelog života, pa tako i u starosti.*

*Izvor: autor*

Društvene igre važne su tijekom cijelog života pa tako i u starijoj životnoj dobi što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.24. prikazuje posjeduje li dom različiti izbor društvenih igara kojima korisni imaju pristup.

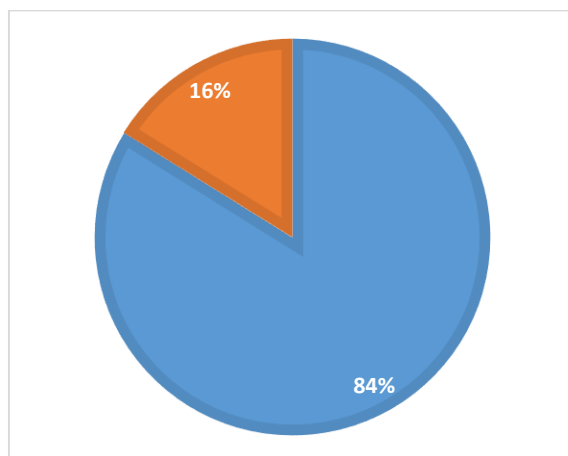


*Grafikon 4.3.24. U domu imamo različiti izbor društvenih igara.*

*Izvor: autor*

Dom posjeduje različiti izbor društvenih igara kojima korisnici imaju pristup što potvrđuju svi sudionici, njih 43 (100%).

Grafikon 4.3.25. prikazuje igraju li korisnici barem jednom tjedno neku društvenu igru s ostalim korisnicima doma.

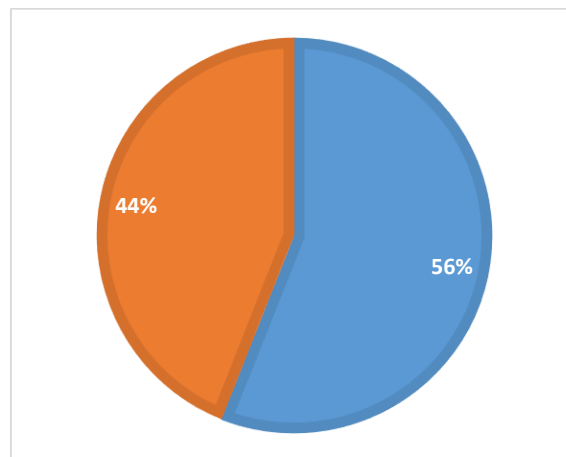


*Grafikon 4.3.25. Barem jednom tjedno igram neku društvenu igru s drugim korisnicima doma.*

*Izvor: autor*

Barem jednom tjedno neku od društvenih igara s drugim korisnicima doma igra ukupno 36 (84%) sudionika, dok njih 7 (16%) društvene igre ne primjenjuje toliko često.

Grafikon 4.3.26. prikazuje je li muziko terapija oblik aktivnosti u domu.

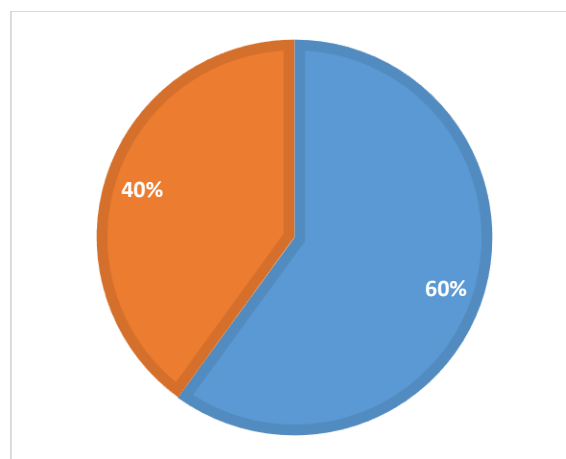


*Grafikon 4.3.26. Muzikoterapija nije oblik aktivnosti u domu.*

*Izvor: autor*

Da je muziko terapija je u domu oblik aktivnosti potvrdilo je 24 (56%) sudionika, dok njih 19 (44%) navodi da muziko terapija u domu kao aktivnost postoji.

Grafikon 4.3.27. prikazuje koliko je sudionika aktivan član zbora u domu.

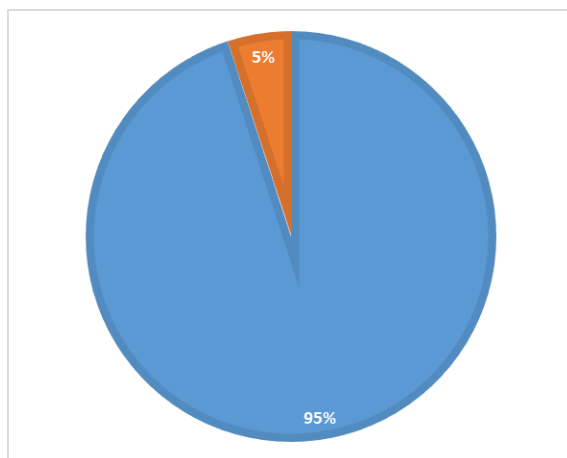


*Grafikon 4.3.27. Aktivan sam član zbora u domu.*

*Izvor: autor*

U domu od ukupno 43 ispitanika, njih 17 (40%) aktivan je član zbora, dok njih 26 (60%) ne sudjeluje u zboru i njegovim aktivnostima.

Grafikon 4.3.28. prikazuje je li gledanje TV-a najčešći način kako sudionici provode slobodno vrijeme.

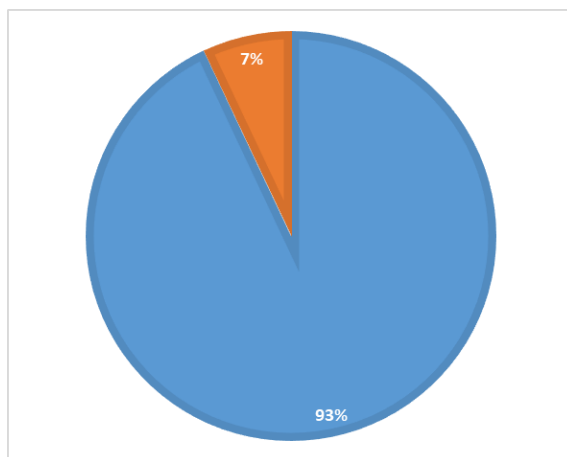


*Grafikon 4.3.28. Gledanje TV-a najčešći je način kako provodim slobodno vrijeme.*

*Izvor: autor*

Gledanje TV-a najčešći je način kako provode slobodno vrijeme za 41 (95%) sudionika, dok njih 2 (5%) navodi da to nije najčešći način kako provode slobodno vrijeme.

Grafikon 4.3.29. prikazuje smatraju li sudionici da svoje slobodno vrijeme provode kvalitetno.

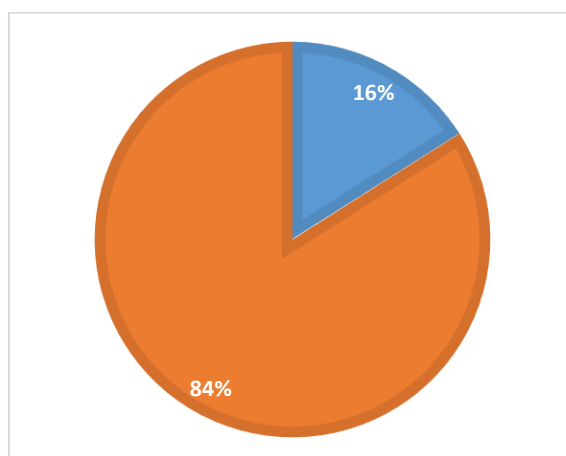


*Grafikon 4.3.29. Smatram da svoje slobodno vrijeme provodim kvalitetno*

*Izvor: autor*

Da svoje slobodno vrijeme provodi kvalitetno smatra 40 (93%) sudionika dok njih 3 (7%) smatra da svoje slobodno vrijeme ne provode kvalitetno.

Grafikon 4.3.20 prikazuje sudjeluju li sudionici u uređenju okućnice doma tipa povrtnjak, vrt.

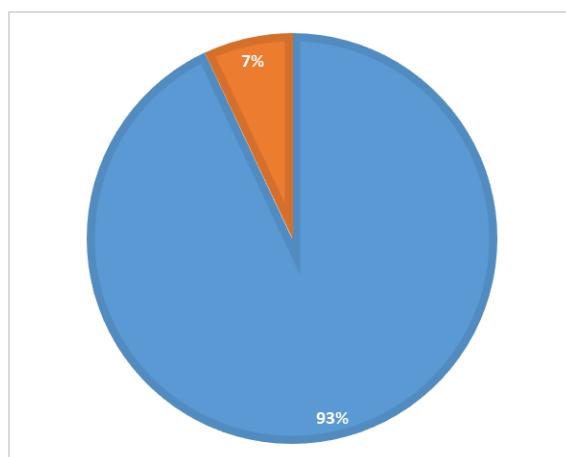


*Grafikon 4.3.30. Sudjelujem u uređenju okućnice doma.*

*Izvor: autor*

U uređenju okućnice sudjeluje 36 (90%) sudionika dok njih 7 (16%) ne sudjeluje u takvim aktivnostima.

Grafikon 4.3.21. prikazuje smatraju li sudionici vrijeme provedeno u prirodi bolje iskorištenim nego vrijeme provedeno pred TV-om.

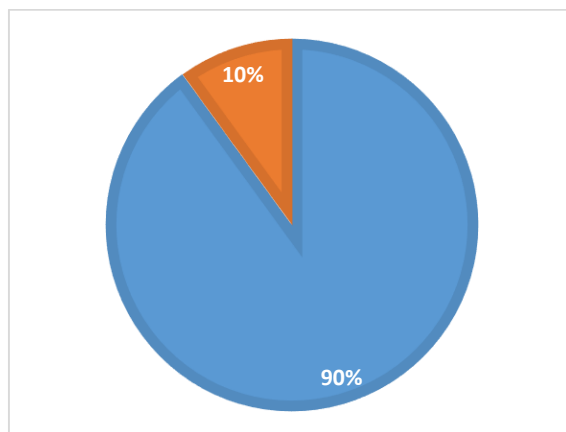


*Grafikon 4.3.31. Vrijeme provedeno u prirodi smatram bolje iskorištenim vremenom nego vrijeme provedeno pred TV-om*

*Izvor: autor.*

Vrijeme provedeno u prirodi bolje iskorištenim vremenom nego vrijeme provedeno pred TV-om smatra 40 (93%) sudionika, dok vrijeme provedeno pred TV-om bolje iskorištenim vremenom smatra 3 (7%) sudionika.

Grafikon 4.3.32. prikazuje ima li vrijeme provedeno u prirodi bolji učinak na starije osobe nego vrijeme provedeno u sobi.

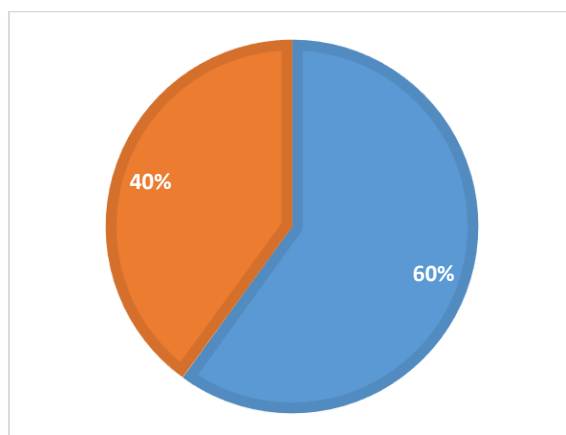


*Grafikon 4.3.32. Vrijeme provedeno u prirodi ima bolji učinak na starije osobe nego vrijeme provedeno u sobi.*

*Izvor: autor*

Da vrijeme provedeno u prirodi ima bolji učinak na starije osobe nego vrijeme provedeno u sobi smatra 39 (90%) sudionika, dok njih 4 (10%) smatra obratno.

Grafikon 4.3.33. prikazuje osjećaju li se sudionici u domu „kao u zatvoru“ jer nemaju slobodu biranja aktivnosti za slobodno vrijeme.

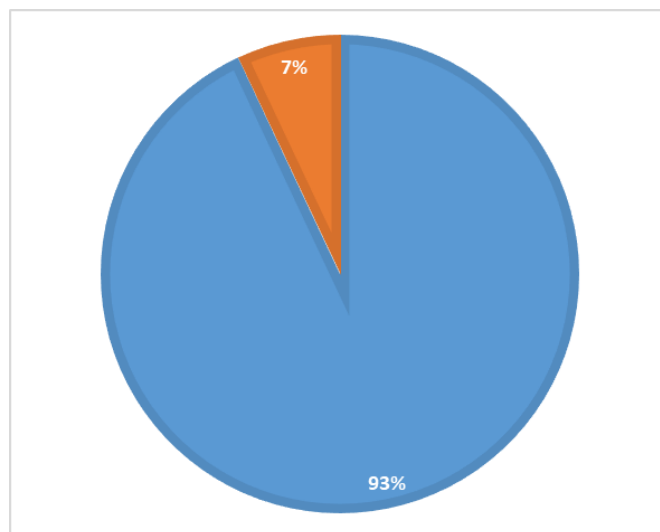


*Grafikon 4.3.33. U domu se osjećam „kao u zatvoru“ jer nemam slobodu biranja aktivnosti za slobodno vrijeme.*

*Izvor: autor*

Da se u domu osjećaju „kao u zatvoru“ jer nemaju slobodu biranja aktivnosti za slobodno vrijeme potvrdilo je 26 (60%) sudionika, dok njih 17 (40%) nema takav osjećaj.

Grafikon 4.3.34. prikazuje pruža li sudionicima dom u kojem borave dovoljno aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.



*Grafikon 4.3.34. Smatram da dom u kojem boravim pruža dovoljno aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.*

*Izvor: autor*

Dom u kojem borave pruža dovoljno aktivnosti u kojima mogu sudjelovati smatra 40 (93%) sudionika ankete, dok njih 3 (7%) smatra da dom ne pruža dovoljno aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.

Posljednje pitanje imalo je mogućnost slobodnog unosa no nitko od 43 (100%) sudionika nije iskoristilo mogućnost slobodnog unosa, tako je pitanje : Kojim aktivnostima biste željeli prisustvovati, a nema ih u domu? ostalo bez odgovora.

## 5.Rasprava

Ovo istraživanje ispitalo je uzorak od 43 korisnika Doma za starije i nemoćne osobe Sivica. Istraživanje je provedeno u domu, 19.09.2022. godine. Od ukupnog broja sudionika istraživanja, njih 34 (80%) ženskog je spola, a njih 9 (20%) muškog spola. Iz matične knjige korisnika potvrđeno je da su svi sudionici istraživanja u dobi između 75-85 godina, pokretni, očuvane svijesti i donošenja odluka. Svi sudionici u istraživanju su sudjelovali dobrovoljno. Osobe starije dobi najčešće su diskriminirane od strane mlađih generacija upravo zbog svoje slabosti i ranjivosti. Većina podataka dobivenih u ovoj anketi odražava stavove korisnika doma prema tjelesnoj aktivnosti, njihovu percepciju važnosti tjelesne aktivnosti u njihovoj dobi te želje za aktivnošću. U Domu za starije i nemoćne osobe trenutno je smješteno 56 korisnika, njih 43 sudjelovali su u anketi te su na pitanje o zadovoljstvu organizacije aktivnosti u domu njih 43 (100%) odgovorili da su veoma zadovoljni organiziranim aktivnostima u domu. Starijim osobama potrebno je organizirani različiti spektar aktivnosti kako bi oni mogli odabrati onu aktivnost koja im najviše odgovara. U domu u kojem je provedeno istraživanje može se zaključiti da su organizirane različite aktivnosti širokog spektra jer zapravo svih 43 (100%) sudionika ankete to potvrđuje. Pohvalna je činjenica da dom s relativno malim kapacitetom korisnika ima veliki spektar aktivnosti. Aktivnosti koje se provode također moraju biti zanimljive i interaktivne starijim osobama, jer ako nešto ne izgleda zanimljivo, nitko to neće poželjeti raditi. Stoga na pitanje postoje li u domu njima zanimljive aktivnosti 41 (95%) sudionika navodi da u domu postoje njima zanimljive aktivnosti, dok se njih 2 (5%) nije složilo s tvrdnjom. Osim aktivnosti domovi provode radionice u suradnji sa socijalnim radnicama. U domu za starije i nemoćne osobe Sivica može se zaključiti da svaki tjedan postoji radionica različitog tipa što je potvrdilo 43 (100%) sudionika istraživanja. Veoma važna činjenica u provođenju aktivnosti također je vlastito zadovoljstvo korisnika, jer bez vlastitog zadovoljstva njih samih nema smisla provoditi bilo kakve aktivnosti. Ukupno 43 (100%) sudionika doma navodi da je zadovoljno mogućnostima sudjelovanja u aktivnostima.

Tjelesna aktivnost sastavni je dio života svih ljudi, pa tako i starijih osoba. Aktivnost je također važan čimbenik u očuvanju i održavanju zdravlja. Kako bi se osobe starije dobi u samom proces starenja uspješno suočile s teškoćama i promjenama, važno je da imaju aktivan život u kojem pronalaze nove interese za okupiranje vremena i kao zamjena za dosadašnji rad [4]. Da je tjelesna aktivnost u njihovim godinama važna u potpunosti se slažu i korisnici ankete od kojih



je to potvrdilo njih 43 (100%). Njih 43 (100%) smatra se također aktivnom osobom za svoje godine, pa se i njih 43 (100%) izjasnilo da sudjeluju u aktivnostima u slobodno vrijeme.

Istraživanje provedeno u Domu za starije i nemoćne Čakovec navodi kako su najčešće aktivnostima koje se preporučuju starijim osobama trčanje i pješaćenje, vožnja biciklom, sobna gimnastika, plivanje, skijanje, stolni tenis te tenis [15]. Istraživanje provedeno u Domu za starije i nemoćne osobe Sivica potvrđuje da je hodanje 37(86%) također najčešća aktivnost za osobe starije dobi smještene u domovima. Od ostalih aktivnosti koje sudionici istraživanja navode su: ples 12 (28%), radionice različitog tipa 21 (49%), vožnja bicikla 2 (5%), igranje društvenih igara 22 (52%), Sveta misa 39 (90%), glazba 15 (35%), joga 2 (5%) te vježbe razgibavanja s fizioterapeutom 37 (86%). Trčanje kao aktivnost u Domu za starije i nemoćne osobe Sivica ne navodi ni jedan sudionik istraživanja. Hodanje je nesumnjivo najčešća aktivnost za osobe starije dobi. Šetnje imaju nesumnjivo najkvalitetniji učinak na zdravlje starijih osoba, jačajući aerobni kapacitet i potpornu muskulaturu starijih [22]. U Domu za starije i nemoćne osobe Sivica barem jednom tjedno organizirana je grupna šetnja izvan doma u pratnji medicinske sestre i fizioterapeuta što potvrđuje 43 (100%) sudionika. Da je hodanje najbolji način održavanja kondicije za sudionike ankete iz Doma za starije i nemoćne osobe Sivica navodi njih 43 (100%).

Duhovne potrebe također imaju veliki značaj u životu starijih osoba, a zadovoljavanje tih potreba može se ostvariti preko različitih radionica ili sudjelovanjem na različitim događajima kao što je misa [30]. Iz matične knjige korisnika saznaje se da su svi korisnici doma, njih 56 rimokatoličke vjeroispovijesti. Svake nedjelje 43 (100%) sudionika zadovoljava svoje potrebe s duhovnog stajališta prisustvom na Svetoj misi koja je organizirana u zajedničkom boravku doma.

Domski smještaj osobe gledaju s različitog stajališta i ne gledaju svi jednako na to. Gubitak bliskih osoba, nepoznata okolina i strah od nepoznatog kod starijih osoba stvaraju nelagodu u smještaju u dom. Kako bi se to smanjilo potrebno je organizirati posjete bliskih i obitelji [12]. U Domu za starije i nemoćne osobe 42 (97%) sudionika anketa navodi da su posjete dopuštene tijekom odgovarajućeg vremena te da imaju mogućnost vidjeti se s obitelji i bliskima kada to poželeva, dok se 1 (3%) sudionika nije složilo s ovom tvrdnjom. Da se u domu osjećaju „kao u zatvoru“ te da nemaju dovoljnu slobodu biranja aktivnosti za slobodno vrijeme navodi 26 (60%) sudionika, dok se njih 17 (40%) tako ne osjećaju. Ipak 40 (93%) sudionika smatra da dom u kojem borave pruža dovoljno aktivnosti kojima mogu prisustvovati, dok 3 (7%) smatra da dom nema dovoljno aktivnosti kojima se može prisustvovati.

Glazba ima veoma važnu ulogu u životu starijih, podsjećajući ih na mladost i dane kada su mogli plesati i pjevati. Također glazba ima pozitivan učinak na mentalno zdravlje starijih osoba, stoga je idealan primjer aktivnosti u domu [28]. U Domu za starije i nemoćne osobe Sivica organiziran je zbor na koji se mogu priključiti svi korisnici doma i to potvrđuje njih 43(100%). Od ukupnog broja sudionika ankete njih je 17 (40%) aktivan član tog zbora, dok 26 (60%) ne sudjeluje u zboru, ali prati događaje koji su jednom mjesečno organizirani u zajedničkim prostorijama doma. Za pojam muziko terapija od ukupnog broja sudionika njih 24 (56%) navodi da zna što je, dok se njih 19 (44%) prvi put susrelo s tim pojmom.

Uloga fizioterapeuta i medicinskih sestara/tehničara veoma je važna u organizaciji aktivnosti u samom domu. Stoga medicinske sestre/tehničari u suradnji s fizioterapeutima osmišljavaju različite aktivnosti za svoje korisnike. U Domu za starije i nemoćne osobe svako jutro organizirane su grupne vježbe razgibavanja uz fizioterapeuta što potvrđuju 43 (100%) sudionika, također isti broj sudionika potvrđuje da fizioterapeut prema potrebi dolazi do svakog korisnika i provodi individualno razgibavanje ako je potrebno. Medicinska sestra barem jednom mjesečno provodi radionicu edukativnog sadržaja što potvrđuje 41 (95%) sudionika, dok su njih 2 (5%) bili nepoznati s tom informacijom.

Društvene igre veoma su važan dio života od samoga rođenja djeteta. Dijete se od malih nogu koristi različitim materijama kojima upoznaje svijet, ali jača kognitivne i fizičke sposobnosti. Kognitivne sposobnosti slabe s godinama, stoga društvene igre uvelike pomažu kod ovog problema. Barem jednom tjedno neku društvenu igru koristi 36 (84%) sudionika ankete u suradnji s drugim korisnicima doma, dok njih 7 (16%) nešto rjeđe posežu za ovakvim tipom aktivnosti. Ipak svih 43 (100%) sudionika u domu upoznati su s činjenicom da postoji različit izbor društvenih igara.

Joga je nešto manje prepoznatljiva aktivnost, ali 40 (93%) sudionika prepoznaje njen pozitivan učinak na mentalno zdravlje i smanjenje anksioznosti u društvu, dok za tu informaciju nije čulo njih 3 (7%).

Moderna tehnologija i suvremena današnjica ostavili su traga i na starijim osobama. Trudeći se pratiti trendove i modernu tehnologiju stariji posežu za sve većom količinom tehnologiji. Gledanje TV-a najčešći je stoga način kako korisnici Doma za starije i nemoćne osobe Sivica provode svoje slobodno vrijeme za njih 41 (95%) dok njih 2 (5%) svoje slobodno vrijeme provode na druge načine. Različiti izbor programa, edukativnog ili zabavnog sadržaja prednost

je modernizacije tehnologija, no 42 (97%) sudionika na TV-u najčešće gleda serije i filmove, dok 1 (3) sudionik gleda sadržaj drugog tipa.

Ukupno 40 (93%) sudionika ankete smatra da svoje vrijeme provodi kvalitetno, dok njih 3 (7%) smatra da uvijek postoji mjesta napretku, pa se ne slažu s ovom tvrdnjom.

Da vrijeme provedeno u prirodi ima bolji učinak na osobe starije dobi, od vremena provedenog u sobi smatra 39 (90%) sudionika, dok njih 4 (10%) smatra da bolji učinak na osobe starije dobi ima vrijeme provedeno u sobi. Ipak njih 36 (84%) sudjeluje u uređenju okućnice doma prilikom sređivanja vrta, povrtnjaka, a njih 7 (16%) ne sudjeluje u takvim aktivnostima. Vrijeme u prirodi smatraju bolje iskorištenim slobodnim vremenom nego vrijeme pred TV-om njih 40 (90), dok njih 3 (10%) kao varijantu za korištenje slobodnog vremena radije biraju TV. Da je provođenje tjelesne aktivnosti u obliku vježba u vodi znatno lakše od provođenja na kopnu zna ukupno 43 (100%) sudionika ankete.

Posljednje pitanje omogućilo je slobodan unos vlastitih aktivnosti kojima bi sudionici ankete odnosno korisnici doma željeli prisustvovati no nitko od njih 43 nije napisao ni jednu aktivnost. Može se stoga zaključiti da ili su korisnici stvarno zadovoljni pružanim aktivnostima ili jednostavno nemaju potrebu za dodatnim aktivnostima.

## 5. Zaključak

Broj starije populacije u današnjici svakim je danom sve veći. Osobe starije dobi zbog svoje su slabosti često stigmatizirane i diskriminirane. Danas osobe starije životne dobi nekada su bile mlade i poletne kao i svatko drugi na ovom svijetu. Starenje je fiziološka pojava i svake sekunde osoba postaje sve starija, stoga će se i danas mladi za nekoliko godina nazivati starima. Potrebno je stoga posvetiti pozornost na položaj starijih osoba u našoj okolini, društvu i zajednici. Umirovljenje više ne predstavlja veselje kao u prošlosti, danas je to znak da je osoba „stara“ te da više „ne služi“ društvu. Starije se stoga osobe odlučuju za što kasnije umirovljenje jer ne žele izgubiti pripadnost i položaj u društvu. Svaka osoba stari na individualan način, a postoje i mnoge vrste starenja pa tako sve zavisi o genetskim čimbenicima, stilu života i vlastitoj percepciji starenja. Starenjem se osoba isključuje iz dosadašnjeg tempa života, gubi poznanike, prijatelje pa čak i voljene osobe. Kako bi se utjecalo na održavanje kontakta i brige za starije, osmišljene su mnoge udruge i ustanove pa tako i domovi za starije i nemoćne. Domovi su stacionarne ustanove koje potrebitim pružaju pomoć u zadovoljavanju dnevnih potreba, njegu, obroke, zadovoljavanje potreba pojedinca te aktivnosti kojima se pojedinac može priključiti. Aktivnosti su veoma važan dio svakog pojedinca, a jednako su važne i starijim osobama. Puno slobodnog vremena prednost je umirovljenja jer pojedinac sada može raditi ono za što do sada nije imao vremena. Aktivnosti u starijoj populaciji veoma su bitne s dva stajališta: fizičkog i psihičkog. Starenjem dolazi do određenih promjena u ljudskom organizmu koje se upravo aktivnošću mogu ublažiti ili donekle spriječiti. Osim fizičkih promjena dolazi i do promjena gledanja samoga sebe pa često dolazi do niskog samopoštovanja, depresije ili anksioznosti, no aktivna osoba u starijoj životnoj dobi to također može spriječiti. Postoji mnogo vrsta aktivnosti za osobe starije dobi, no kao najvažnije ističu se pješaćenje, ples i igranje društvenih igara. Hodanje odnosno pješaćenje najbolji je način održavanja aerobnog kapaciteta pluća i potporne muskulature tijela, također idealan je način aktivnosti jer ga osoba može provoditi svakodnevno, u prirodu ili u zatvorenom prostoru. Ples je s druge strane gledišta aktivnost koja ima pozitivan utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje pojedinca, osoba se kreće što je idealno za održavanje kondicije, jačanje aerobnog kapaciteta pluća i gubitak kilograma, no treba pripaziti da osoba ne pretjera. Potrebno je stoga prilikom plesa odabrati laganiju varijantu bez pretjeranog naprezanja, idealan primjer bio bi engleski valcer. Ples je sa psihičkog stajališta idealna aktivnost jer kod starijih uzrokuje sjećanje na stare dane, kada su bili mladi, ljepši, poletniji, a osobe se vole prisjećati tih dana, uz sve prednosti ples je i idealan anti stresor. Igranje društvenih igara idealna je aktivnost za sve dobne skupine pa tako i za starije. Igra ima veliku

ulogu u životu pojedinca od rođenja pa sve do smrti. Dijete kroz igru upoznaje svijet pa tako uz igru i napušta. Društvene igre kao šah, čovječe ne ljuti se ili karte idealan su način za osobe starije dobi. Kod igranja ovakvih igara dolazi do jačanje fine motorike, a ujedno utječe na kognitivni razvoj.

Provedeno istraživanje dokazuje da osobe starije dobi prepoznaju važnost aktivnosti u njihovim godinama te da žele aktivno sudjelovati u njima. Navode da im je veoma važno da budu prihvaćeni u društvu te da žele oko sebe društvo s kojima mogu iskoristiti slobodno vrijeme. Dom u kojem je provedeno istraživanje potvrđeno pruža usluge koje odgovaraju korisnicima njihovih usluga te sudionici istraživanja iskazuju zadovoljstvo pruženim spektrom aktivnosti.

U Varaždinu 07.10.2022. godine

Zvonimir Sedlar

## 6.Literatura

1. B. Plećaš, L. Živković, B. Potparević, Biologija i fiziologija starenja, *Arh farm* 59, 2009., 357-372.
2. V. Karadžić, Medicinska enciklopedija-treći ton, Svjetlost, Sarajevo-Beograd, 1978., 375.str
3. D. Papalia, O. Wendkos, R. Feldman, Human development. New York: McGrawHill; 1992.
4. Ž. Lepad, Z. Leutar, Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi, 2012., *Socijalna ekologija*, 203–224
5. A. Vujatović, Starost- medicinski i psihološki vid, *Bogoslovska smotra*, Vol. 53 No. 4.,1983., 232-234.
6. M. Lovreković, Z. Leutar, Kvaliteta života osoba u domovima za starije i nemoćne osobe u Zagrebu, *Socijalna ekologija*, 2010., 55-79.
7. K. Zagoršak, Kvaliteta života osoba u domovima za starije i nemoćne, 2017., 1-52. (završni rad)
8. Z. Duraković i suradnici, Gerijatrija – medicina starije dobi, *Mediksova medicinska biblioteka*, Zagreb, 2007., 1-569.
9. N. Manojlović, Obiteljski domovi kao rastući vid obiteljskog poduzetništva i otvaranja novih radnih mjesta, *Obrazovanje za poduzetništvo - E4E : znanstveno stručni časopis o obrazovanju za poduzetništvo*, 2020., Vol. 10 No. 2, 1-19.
10. V. Šendula-Jengi: Unaprjeđenje kvalitete rada u domovima za stare i nemoćne, *Sapere Aude*, Rab, 2009.
11. H. D. Howard, C. S. Blake, H. Eiring, Nursing homes' preparedness plans and capabilities, *Am J Disaster Med*. 2012.
12. K. Warner Schaie Sherry, L. Willis, Psihologija odrasle osobe i starenje, *Naklada Slap*, 2001., 1-28.
13. A. Buneta, I. Didović, UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA RAVNOTEŽU U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI, , *Physiotherapia Croatica*, Vol. 14(Suppl) No. 1., 2012., 1-6.
14. P. Krističević, A. Grizelj, M. Čutura, Lj. Zorić, A. Lebar Bašić, VAŽNOST VJEŽBI RAVNOTEŽE ZA PREVENCIJU PADA KOD OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI, *Physiotherapia Croatica*, Vol. 14(Suppl) No. 1., 2017., 1-4.

15. A. Močnik, M. Neuberg, I. Canjuga, TJELESNA AKTIVNOST STARIJIH OSOBA SMJEŠTENIH U STACIONARNIM USTANOVAMA, *Tehnički glasnik*, Vol. 9 No. 1, 2015., 1-8.
16. G. Vuletić, M. Stapić: Kvaliteta života i doživljaj usamljenosti kod osoba starije životne dobi, *Klinička psihologija* 6, br. 1-2, 2013., 45-61.
17. A. Carriedo, J. A. Cecchini, J. Fernandez-Rio, A. Méndez-Giménez, COVID-19, psychological well-being and physical activity levels in older 33 adults during the nationwide lockdown in Spain. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2020.
18. I. Crnković, Strategije za unapređenje razine tjelesne aktivnosti osoba starije životne dobi, *U B. Filej*, 2016., 1-12.
19. D. Ribar, Uloga i značaj tjelesnog vježbanja za osobe starije životne dobi. Diplomski rad, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu , Kineziološki fakultet, 2017.
20. M. Andrijašević, Kineziološka rekreacija, *Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu*, Zagreb 2010., 15-371
21. M. Mišigoj-Duraković i suradnici, Tjelesno vježbanje i zdravlje, *Grafos*, Zagreb 1999., str. 6-187
22. [https://www.bib.irb.hr/338711/download/338711.GerijatrijaTjelesna\\_aktivnost\\_i\\_vjezbanje\\_u\\_starijoj\\_z\\_1.doc](https://www.bib.irb.hr/338711/download/338711.GerijatrijaTjelesna_aktivnost_i_vjezbanje_u_starijoj_z_1.doc) , dostupno 19.08.2022.
23. <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/stolni-tenis> , dostupno 19.08.2022.
24. S. Marasović, S. B. Kokorić , Uloga plesa u unaprjeđenju aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba, *Revija za socijalnu politiku*, 21(2)., 2014., 235-254.
25. M. Piletic, M Čabarkapa, Differences in Personality Traits and Motivation for Recreational Practice of Yoga and Fitness in Women. *International Interdisciplinary Scientific Conference “Yoga in Science – Future and Perspectives”*, 2011., 56-71.
26. A. Ascelose, K. Kreiner, M. Scase, Development and Evaluation of Cognitive Games to Promote Health and Wellbeing in Elderly People with Mild Cognitive Impairment, *Stud Health Technol Inform*, 2018.
27. K. E. Brusci, *Defining music therapy*, Barcelona publisher, 1989.
28. J. S. Peters, *Music therapy: An introduction (2nd ed.)*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, 2000.
29. T. Wigram, I. N. Pedersen, L. O. Bonde, *A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2002.

30. A. Štambuk, STRAOST I STARENJE U ZRCALU DUHOVNOSTI, *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, Vol. 53 No. 2, 2017., 1-10.
31. J. Robida, Z. Bracanović, INFORMACIJSKI PROCES INTEGRACIJE STARIJIH U SUVREMENU SVAKODNEVNU KOMUNIKACIJU, *Informatologia*, Vol. 47 No. 2-3, 2014., 1-7.



## Popis grafikona i tablica

<i>Grafikon 4.3.1. Zadovoljan sam organiziranim aktivnostima u domu.</i> .....	14
<i>Grafikon 4.3.2. U slobodno vrijeme organizirane su razne aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.</i> .....	14
<i>Grafikon 4.3.3. U domu nema meni zanimljivih aktivnosti.</i> .....	15
<i>Grafikon 4.3.4. Aktivnostima se mogu pridružiti kada god želim.</i> .....	15
<i>Grafikon 4.3.5. Svaki tjedan organizirana je radionica različitog tipa.</i> .....	16
<i>Grafikon 4.3.6. Zadovoljan sam mogućnostima sudjelovanja u aktivnostima.</i> .....	16
<i>Grafikon 4.3.7. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna u Vašim godinama?</i> .....	17
<i>Grafikon 4.3.8. Smatrate li se važnom osobom za svoje godine?</i> .....	17
<i>Grafikon 4.3.9. Sudjelujete li u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme?</i> .....	18
<i>Grafikon 4.3.10. U kojim aktivnostima sudjelujete?</i> .....	18
<i>Grafikon 4.3.11. U domu su organizirane grupne šetnje barem jednom na tjedan.</i> .....	19
<i>Grafikon 4.3.12. Svake nedjelje imam pristup zadovoljavanju duhovnih potreba prisustvom na Svetoj misi.</i> .....	19
<i>Grafikon 4.3.13. U domu su organizirane razne aktivnosti barem jednom tjedno.</i> .....	20
<i>Grafikon 4.3.14. U domu su posjete dopuštene tijekom odgovarajućeg vremena te imam mogućnost vidjeti se s obitelji i bliskom ljudima kada to poželim.</i> .....	20
<i>Grafikon 4.3.15. U domu postoji zbor na koji se mogu uključiti ako to poželim. Zbor barem jednom mjesečno pjeva u zajedničkim prostorima za sve zaposlene i korisnike</i> .....	21
<i>Grafikon 4.3.16. Svako jutro uz fizioterapeuta vježbam u zajedničkom boravku doma.</i> .....	21
<i>Grafikon 4.3.17. Fizioterapeut po potrebi dolazi na individualno razgibavanje k svakom korisniku.</i> .....	22
<i>Grafikon 4.3.19. Medicinska sestra barem jednom mjesečno održava radionicu edukativnog tipa kojoj prisustvujem.</i> .....	22
<i>Grafikon 4.3.20. Hodanje je najbolji način održavanja kondicije za starije osobe.</i> .....	23
<i>Grafikon 4.3.21. Provođenje tjelesne aktivnosti u vodi znatno je teže od provođenja na kopnu.</i> .....	23

<i>Grafikon 4.3.22. Joga ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje starijih osoba i pozitivno utječe na smanjenje anksioznosti. ....</i>	24
<i>Grafikon 4.3.23. Društvene igre važne su tijekom cijelog života, pa tako i u starosti. ....</i>	24
<i>Grafikon 4.3.24. U domu imamo različiti izbor društvenih igara. ....</i>	25
<i>Grafikon 4.3.25. Barem jednom tjedno igram neku društvenu igru s drugim korisnicima doma. ....</i>	25
<i>Grafikon 4.3.26. Muzikoterapija nije oblik aktivnosti u domu. ....</i>	26
<i>Grafikon 4.3.27. Aktivan sam član zbora u domu. ....</i>	26
<i>Grafikon 4.3.28. Gledanje TV-a najčešći je način kako provodim slobodno vrijeme. ....</i>	27
<i>Grafikon 4.3.29. Smatram da svoje slobodno vrijeme provodim kvalitetno ....</i>	27
<i>Grafikon 4.3.30. Sudjelujem u uređenju okućnice doma ....</i>	28
<i>Grafikon 4.3.31. Vrijeme provedeno u prirodi smatram bolje iskorištenim vremenom nego vrijeme provedeno pred TV-om. ....</i>	28
<i>Grafikon 4.3.32. Vrijeme provedeno u prirodi ima bolji učinak na starije osobe nego vrijeme provedeno u sobi. ....</i>	29
<i>Grafikon 4.3.33. U domu se osjećam „kao u zatvoru“ jer nemam slobodu biranja aktivnosti za slobodno vrijeme. ....</i>	29
<i>Grafikon 4.3.34. Smatram da dom u kojem boravim pruža dovoljno aktivnosti u kojima mogu sudjelovati. ....</i>	30

## **Prilog broj 1: Anketa**

ANKETNI UPITNIK- AKTIVNOSTI U DOMOVIMA ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE

### **DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE SIVICA**

IME I PREZIME:

---

*(Potpis)<sup>1</sup>*

**Poštovani,**

Pred Vama se nalazi anketni upitnik koji će se koristiti u svrhu izrade završnog rada na temu- **AKTIVNOSTI U DOMOVIMA ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE**. Upute za izradu rada nalaze se na sljedećoj stranici.

Zamolio bih Vas ovim putem da upitnik odgovorite točno i iskreno. Zahvaljujem na odvojenom vremenu. Ovim putem također zahvaljujem što ste pridonijeli izradi ovog završnog rada.

Sedlar Zvonimir 3.godina predd. studija Sestrinstva

MENTOR: dr.sc. Melita Sajko

---

<sup>1</sup> Ovim potpisom pristajete sudjelovati u anketi te dopuštate da se Vaše ime koristi u obradi podataka ove ankete. Vaši podatci neće se koristiti u druge svrhe osim izrade završnog rada.

Poštovani,

anketni upitnik sastoji se od ukupno 30 pitanja. Pitanja se sastoje od ponuđenih odgovora. Zamolio bih Vas da na pitanja odgovarate iskreno i točno. Anketa se provodi jedino i isključivo u svrhu izrade završnog rada.

### 1.Procijena zadovoljstva korisnika doma aktivnostima u slobodno vrijeme

Na sljedećoj ljestvici procijenite vlastito zadovoljstvo u aktivnostima u slobodno vrijeme.

*u potpunosti se slažem - 5 – 4 – 3 - 2 - 1 -u potpunosti se ne slažem*

	1	2	3	4	5
Zadovoljan sam organiziranim aktivnostima u domu.					
U slobodno vrijeme organizirane su razne aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.					
U domu nema meni zanimljivih aktivnosti.					
Aktivnostima se mogu pridružiti kada god želim.					
Svaki tjedan organizirana je jedna radionica različitog tipa.					
Zadovoljan sam mogućnostima sudjelovanja u aktivnostima.					

U SLJEDEĆIM PITANJIMA ZAOKRUŽITE VAŠ ODGOVOR.

*(u sljedećim pitanjima možete zaokružiti između odgovora DA/NE te TOČNO/NETOČNO)*

### 2. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna u Vašim godinama?

DA NE

### 3.Smatrate li se aktivnom osobom za svoje godine?

DA NE

**4. Sudjelujete li u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme?**

DA NE

**5. U kojim aktivnostima sudjelujete?**

- HODANJE
- TRČANJE
- PLES
- RADIONICE RAZLIČITOG TIPA
- VOŽNJA BIKIKLA
- IGRANJE DRUŠTVENE IGRE
- SVETA MISA
- GLAZBA-MUZIKOTERAPIJA
- JOGA
- VJEŽBE RAZGIBAVANJA S FIZIOTERAPEUTOM

U SLJEDEĆIM PITANJIMA ZAOKRUŽITE TOČNO/NETOČNO.

**6. U domu su organizirane grupne šetnje barem jednom na tjedan.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**7. Svaku nedjelju imam pristup zadovoljavanju duhovnih potreba prisustvom na SVETOJ MISI.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**8. U domu su organizirane razne aktivnosti barem jednom tjedno.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**9. U domu su posjete dopuštene tijekom odgovarajućeg vremena te imam mogućnost vidjeti se s obitelji i bliskim ljudima kada to poželim.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**10. U domu postoji zbor na koji se mogu uključiti ako to poželim. Zbor barem jednom mjesečno pjeva u zajedničkim prostorima za sve korisnike i zaposlene.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**11. Svako jutro uz fizioterapeuta vježbam u zajedničkom boravku doma.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**12. Fizioterapeut prema potrebi dolazi na individualno razgibavanje k svakom korisniku.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**13. Medicinska sestra barem jednom mjesečno održava radionicu edukativnog tipa kojoj prisustvujem.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**14. Hodanje je najbolji način održavanja kondicije za starije osobe.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**15. Provođenje tjelesne aktivnosti u vodu znatno je teže od provođenja na kopnu.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**16. Joga ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje starijih osoba i pozitivno utječe na smanjenje anksioznosti.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**17. Društvene igre važne su tijekom cijelog života, pa tako i u starosti.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**18. U domu imamo različiti izbor društvenih igara.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**19. Barem jednom tjedno igram neku društvenu igru s drugim korisnicima doma.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**20. Muzikoterapija nije oblik aktivnosti u domu.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**21. Aktivan sam član zbora u domu.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**22. Gledanje TV-a najčešći je način kako provodim slobodno vrijeme.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**23. Na TV-u najčešće gledam serije i filmove.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**24. Smatram da svoje slobodno vrijeme provodim kvalitetno.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**25. Sudjelujem u uređenju okućnice doma. (vrt, povrtnjak)**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**26. Vrijeme provedeno u prirodi smatram bolje iskorištenim vremenom nego vrijeme provedeno pred TV-om.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**27. Vrijeme provedeno u prirodi ima bolji učinak na starije osobe nego vrijeme provedeno u sobi.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**28. U domu se osjećam „kao u zatvoru“ jer nemam slobodu biranja aktivnosti za slobodno vrijeme.**

*TOČNO*

*NETOČNO*

**29. Smatram da dom u kojem boravim pruža dovoljno aktivnosti kojima mogu prisustvovati.**

*TOČNO*

*NETOČNO*



**30. Kojim aktivnostima biste željeli prisustvovati, a nemate ih u domu?**

*(navedite aktivnosti koje biste željeli u domu u kojem boravite)*

---

---

---

---

---

**KRAJ!**

*Zahvaljujem na uloženom vremenu i trudu!*

## Prilog broj 2: Odobrenje ravnateljice doma za provođenje ankete

DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE SIVICA  
Mirogojska 21  
40317 Sivica

Poštovani,

ja **INES SRNEC KVAKAN** kao trenutni izvršitelj dužnosti ravnatelja doma, dajem **ZVONIMIRU SEDLARU** odobrenje za provođenje ankete na temu **AKTIVNOSTI U DOMOVIMA ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE** u Domu za starije i nemoćne osobe Sivica.

Anketa i prikupljeni podatci mogu se koristiti jedino i samo u svrhu izrade završnog rada navedenog.

Anketa je provedena u Domu za starije i nemoćne osobe Sivica u ponedjeljak 19.09.2022.

Ines Srnc Kvakam

*Ines Srnc Kvakam*  
DOM ZA STARIJE I  
NEMOĆNE OSOBE  
Sivica  
SIVICA, Mirogojska 21

Sivica, 19.09.2022.

# Prilog broj 3: izjava o autorstvu i suglasnosti za javnu obranu



Sveučilište  
Sjever



SVEUČILIŠTE  
SJEVER

## IZJAVA O AUTORSTVU I SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Zvonimir Sedlar (*ime i prezime*) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (*obrisati nepotrebno*) rada pod naslovom Aktivnosti starijih osoba u domovima za starije i nemoćne Medimurske županije (*upisati naslov*) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(*upisati ime i prezime*)

Sedlar Zvonimir  
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, Zvonimir Sedlar (*ime i prezime*) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (*obrisati nepotrebno*) rada pod naslovom Aktivnosti starijih osoba u domovima za starije i nemoćne Medimurske županije (*upisati naslov*) čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(*upisati ime i prezime*)

Sedlar Zvonimir  
(vlastoručni potpis)