



Ministarstvo finansija  
i socijalnog staranja



NVO Crnogorska Iskra  
Berane

# ZDRAVO I AKTIVNO STARENJE



Ministarstvo finansija i socijalnog staranja  
Projekat "Savjetovaliste za zdravo i aktivno starenje" finasiran od strane Ministartva  
finansija i socijalnog staranja u 2021.godini na Javnom konkursu "Podrška starijim  
licima za život u zajednici"

Brosura

# SAVJETOVALIŠTE ZA ZDRAVO I AKTIVNO STARENJE

Autorke:

Mr Ana Golubović Popović  
Danijela Bojović  
Dr Rajka Račić Arsović  
Marijana Lutovac Tmušić  
Nada Kenjić

Izdavač:



Nvo Crnogorska ISKRA Berane

Facebook: NVO Iskra Berane

Instagram: Iskra.nvo

web: [www.iskra.org.me](http://www.iskra.org.me)

E-mail : [info@iskra.org.me](mailto:info@iskra.org.me)

Tel: 068-415-343

Tiraž: 1.000



Ministarstvo finansija i socijalnog staranja  
Projekat "Savjetovaliste za zdravo i aktivno starenje" finasiran od strane Ministarstva  
finansija i socijalnog staranja u 2021.godini na Javnom konkursu "Podrška starijim  
licima za život u zajednici"

## **Sadržaj:**

### **I Šta je zdravo starenje i zašto nam je značajno?**

### **II Šta možemo da učinimo kako bismo starili zdravo?**

1. Promijenite svoje ponašanje, oslobodite se loših navika
2. Informišite se o neprenosivim bolestima
3. Spriječite padove
4. Budite dio društva
5. Hranite se zdravo
6. Budite fizički aktivni
7. Učite tokom cijelog života
8. Imajte redovan odmor

### **IV Prava starijih osoba**

### **V Usluge u zajednici**

### **VI Usluge u Savjetovalištu za zdravo i aktivno starenje**

# ŠTA JE ZDRAVO STARENJE I ZAŠTO NAM JE ZNAČAJNO ?

*Zdravo starenje je više od odsustva bolesti. Zdravo starenje predstavlja donošenje zdravih odluka tokom života, kako biste omogućili sebi da budete i radite ono što želite u svim fazama svog života, uključujući starost.*

Program zdravog starenja unutar zajednica nastao je da bi osnažio pripadnike društva da prave najbolje izbore kako bi živjeli duže, zdravije i imali aktivniji život.

Program zdravog starenja obuhvata benefite za stariju populaciju, kao što su:

- poboljšanje kvaliteta života, porast ili poboljšanje nezavisnosti, i pozitivnog ponašanja,
- smanjene smetnje (manje padova, kasnije nastupanje ili manji broj godina sa smetnjama, itd),
- povećanje društvene inkluzije i poboljšanje mentalnog zdravlja,
- doprinos zajednici.

Kroz program zdravog starenja učimo kako svakodnevno pravimo izbore koji doprinose dužem i kvalitetnijem životu.



# Da li je zdravo starenje namijeneno samo starijim ljudima?

Ne. Tema zdravog starenja je jednako važna i mladim ljudima, budući da izbori i odluke koje donosimo u mlađim godinama utiču na nas u starosti. Iako mislimo da naši izbori utiču na naše tijelo i zdravlje samo danas, oni zapravo ostavljaju posljedice i u kasnijim životnim fazama.

## Komponente zdravog starenja

Socijalna integracija je proces izgradnje vrijednosti, odnosa i institucija za društvu u kojem pojedinci, bez obzira na rasu, pol, uzrast, etničku pripadnost, jezik ili vjeroispovjest, mogu u potpunosti da ostvaruju svoja prava i obaveze na ravnopravnoj osnovi sa drugima.

Svaka osoba treba da provede starost u sigurnosti i dostojanstvu i da bude u poziciji iz koje može da daje svoj doprinos društvu na najsmisleniji način.



# ŠTA MOŽEMO DA UČINIMO KAKO BI STARILI ZDRAVO?

## 1. Promijenite svoje ponašanje, oslobodite se loših navika

Kako biste sebi pomogli da presta nete sa ponašanjem koje ugrožava Vaše zdravlje, trebalo bi da zamijenite nezdravu naviku sa zdravom ili neutralnom navikom, kako bi Vaš mozak mogao da formira novu konekciju. Kada osjetite potrebu za čokoladicama, zapitajte se da li ste stvarno gladni. Ako je tako, pojedite jabuku. Ako nije, zamijenite naviku uzimanja čokoladica drugom navikom, kao što je šetanje po kući, ili jednostavno istežanje na fotelji, ili poziv prijatelju. Nakon nekoliko dana Vaš mozak će početi da prepoznaje nove konekcije i



svakog sljedećeg puta će postajati lakše da kažete ne.

Da bi promjena bila lakša mora postojati jasan cilj, plan kako doći do cilja, jaka motivacija i podrška okoline.



Povežite se sa ljudima koji su se izborili sa istim ili sličnim problemima, poslušajte njihova iskustva i potražite podršku kad vidite da posustajete.



# 2. Informišite se o neprenosivim bolestima









Naučite kako da smanjite rizik od dobijanja istih ili kako da živite što kvalitetnije i duže sa zdravstvenim problemima.

Četiri glavne vrste neprenosivih bolesti koje uzrokuju najviše smrti globalno, na godišnjem nivou su:

-  kardiovaskularne bolesti,
-  dijabetes,
-  rak
-  i hronične bolesti disajnih puteva.

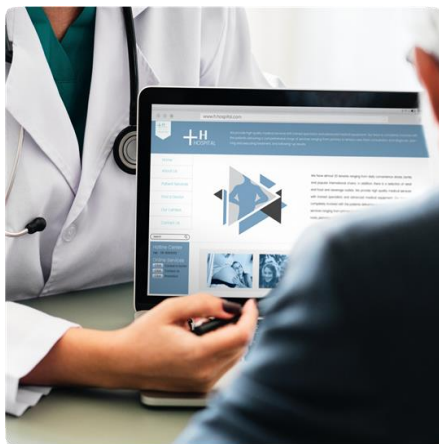


U mnogim slučajevima, ove bolesti mogu biti spriječene ako usvojite više zdravih načina ponašanja:

-  Uvedite neku aktivnost na dnevnoj bazi. Počnite polako, ako niste bili aktivni neko vrijeme. 
-  Zdrava ishrana. 
-  Odbacite nezdrava ponašanja:  Korišćenje duvana,
-  Pretjeranu upotreba alkohola. 

Praktikujte  
tehnike kontrole  
stresa kako biste  
se osjećali bolje.

Redovno  
posjećujte  
ljekara i koristite  
propisanu  
terapiju.



***Koristite usluge  
psihoterapije  
individualne ili  
grupne tretmane u  
Savjetovalištu za  
zdravo i aktivno  
starenje.  
Tel 068-415-343***

Radite  
preventivne  
preglede, kako bi  
na vrijeme  
reagovali i  
spriječili razvoj  
bolesti.





# 3. Spriječite padove

Svake godine, jedna od tri odrasle osobe starosti više od 65 godina ima iskustvo pada.

Padovi su glavni uzrok nefatalnih povreda među starijim odraslim lju dima. Jedan od deset padova često uzrokuje ozbiljne povrede, kao što je iščašenje kuka ili povreda glave, koje zahtijevaju hospitalizaciju.



Padovi mogu biti spriječeni. Počnite sa vježbama koje jačaju Vaše tijelo;

***Ljudi koji jednomiskuse pad, imaju dva ili tri puta veće šanse da im seponovi pad.***

Obratite se ljekaru za promjenu terapije koja utiče na održavanje ravnoteže; provjerite vid; poštuju granice svog tijela; uklonite predmete u okruženju koji mogu predstavljati opasnost za kretanje; prilikom kretanja adekvatno osvjetlite putanju; nosite udobne cipele sa

adekvatnom podlogom; ukoliko se otežano krećete, koristite pomagala i držače u prostorijama... Studije su pokazale da, ako redovno radite vježbe za ravnotežu, možete spriječiti padove. Ako redovno vježbate i ipak padnete, možete spriječiti povrede ili frakture.

## SMJERNICE ZA PREVENCIJU POJAVE PADA:

1. Redovna fizička aktivnost;
  2. Redovno kontrolisati vid;
  3. Postaviti neklizajuće podloge u kadi i na pod u kupatilu;
  4. Informisati se kod doktora ili farmaceuta o lijekovima koji mogu izazvati pospanost i vrtoglavicu, što može uticati na motorne sposobnosti;
  5. Brojeve za hitnu intervenciju držati pored telefona.
-

# 4. Budite dio društva

Kada ste društveni i zauzeti, ovo stvara promjene u Vašem mozgu koje štite od kognitivnog propadanja. Vaš mozak tada utiče i reguliše fizičke procese, čineći rizik od prehlada i povreda manjim.

Kako starite, Vaše tijelo snažnije reaguje na stresne događaje i treba mu više vremena da se oporavi od stresa, što nije zdravo za Vaše srce, pluća ili krvne sudove. Biti uključen u društvena događanja i osjećaj produktivnosti smanjuju efekte stresa na Vaše tijelo.

Provodite što više vremena sa porodicom, prijateljima, komšijama...

Postanite volonteri, idite na društvena dešavanja, ostanite pozitivni, meditirajte...

Ovo će značajno poboljšati i Vaše mentalno i fizičko zdravlje.



Što više društvenih odnosa ljudi imaju kao mlađi, to je njihovo zdravlje na početku i kraju života bolje. Kada se osjećate kao da Vam više nije stalo ni do čega i ne želite da razgovarate ni sa kim, to može značiti da je više interakcije upravo ono što Vam treba.



# 5. Hranite se zdravo

Nezdrava ishrana čini da se osjećate loše, Vaše tijelo je neuhranjeno i ima manju moć da se brani od bolesti

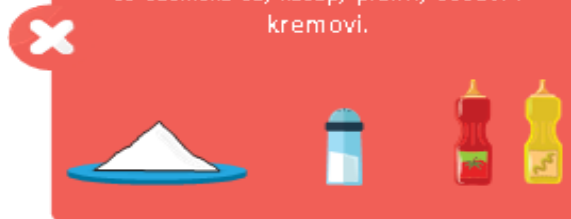
Počnite da jedete zdravo, tako što ćete jesti pet porcija voća i povrća svakog dana, i vaše tijelo će imati manje vjerovatnoće da se razboli ako ima sve potrebne nutrijente.

Pijte puno vode – 4 ili 5 velikih čaša svakog dana pomaže Vašem tijelu da odstrani loše stvari, da se češće prazni i da bude dobro hidrirano.



Pet porcija dnevno takođe znači da će postojati manja vjerovatnoća da jedete nezdravu hranu od koje možete da se razbolite, udebljate ili budete umorni.

Smanjite zastupljenost soli, šećera i masti u Vašoj ishrani. So, šećer i mastse najčešće nalaze u svim priložima, kao što su začinska so, kečap, prelivi, sosevi i kremovi.



Ako jedete pet porcija voća i povrća svakog dana, možete u značajnoj mjeri da smanjite i rizik od neprenosivih bolesti. Voće i povrće imaju mali broj kalorija, ali visok stepen kvaliteta. Sadrže puno vode i vlakana, kao i vitamina i minerala koji su potrebni Vašem tijelu, kako bi se osjećalo dobro.

# 6. Budite fizički aktivni

Fizička aktivnost održava mišiće, zglobove, kosti, tetive - sve djelove Vašeg tijela - u pokretu i radu u punom potencijalu. Kada ih ne koristite, oni gube elastičnost i sposobnost da rade stvari koje bi trebalo da rade

Budite fizički aktivni makar 150 minuta svake nedelje. Pođite pješke do mjesta gdje inače idete kolima, radite vježbe istezanja i jačanja. Uključite se u sportove ili aktivnosti u kojima uživate, kao što su baštovanstvo, šetnja itd pustite svoju omiljenu muziku i plešite...

Starijim osobama se savjetuje bilo kakav vid vežbanja.

Neke od poželjnih aktivnosti su:

- Šetnja
- Brzi hod
- Vježbe istezanja u kućnim uslovima
- Plivanje



Šetnja je najjednostavniji vid fizičke aktivnosti i ona se obavlja prilikom svakodnevnih životnih aktivnosti.

Za starije, koji su bolje kondicije, tu su hodanje i brzi hod.

Vježbe istezanja se mogu izvoditi u kućnim uslovima, a one dovode do održanja obima i dužine mišića i pravilne posture kičmenog stuba.



Vježbe sa opterećenjem su dobre za održanje mišićne mase.

Ne preporučuje se fizička aktivnost koja sadrži skakanje, jer dovodi do nepotrebnog i neproporcionalnog opterećenja zglobova.

Fizička aktivnost kod starijih osoba dovodi do poboljšanja opšte kondicije i funkcije brojnih organa, do prevencije razvoja bolesti i očuvanja mentalnog zdravlja.

# 7. Učite tokom cijelog života

U našem mozgu ima puno rutina i navika. One formiraju udubljenja - kao staze kojima smo često prelazili.

Da biste razvili svoj mozak, morate graditi nove staze, tako što ćete učiti nove navike i prikupljati informacije, koje izazivaju Vaš sistem razmišljanja.

Izazovi mogu biti učenje novog jezika, vještine, hobija, slagalice, ukrštenice ili mijenjanje stare navike. Građenjem tih novih staza, razvijate složenije razmišljanje, možete da učite brže i vaše pamćenje se popravlja. Vaš mozak postaje fleksibilniji i jači.



Osjećate se bolje i Vaše tijelo odgovara tako što postaje lakše i brže u kretanju.

Učenjem novog načina da nešto uradite, pravite novu stazu u mozgu, sa novim vezama. Te veze mogu da poboljšaju čula, razmišljanje, pamćenje i motorne vještine.



Uprkos smanjenju broja neurona, mozak sa starenjem ipak zadržava znatnu plastičnost i prilagodljivost jer nadoknađuje gubitak pomoću preostalih neurona i tako gubi vrlo malo od svoje funkcionalne sposobnosti s godinama.

Sposobnost mozga da se mijenja i prilagođava otvara nove mogućnosti za prevenciju i liječenje bolesti mozga, npr. od Alzheimerove bolesti ili moždanog udara.

# 8. Spavajte od 6 do 8 sati svakog dana i nađite vremena za odmor i za sebe

Starenje donosi mnoge promjene u naš život, a jedna od njih je i promjena našeg obrasca spavanja.

Bez obzira na vašu dob, dovoljno kvalitetnog sna ključno je vaše fizičko i emocionalno zdravlje. Za starije osobe, dobar noćni san je posebno važan jer pomaže poboljšanju koncentracije i pamćenja.



Najbolji način da se smanji rizik od razvoja demencije i da se mozak održi u starijoj životnoj dobi jeste "prestanak pušenja, umereno konzumiranje alkohola, redovna mentalna i fizička aktivnost, kontrola holesterola i uravnotežena ishrana i kontrola nivoa krvnog

pritiska jeste nešto što doprinosi boljem snu.



Bez obzira na vašu dob, dovoljno kvalitetnog sna ključno je vaše fizičko i emocionalno zdravlje.

Za starije osobe, dobar noćni san je posebno važan jer pomaže poboljšanju koncentracije i pamćenja.



# PRAVA STARIJIH OSOBA

Ključni aspekt postojanja i opstanka društva su resursi, a oni mogu biti brojni i vrlo raznoliki: ekonomski, socijalni, društveni, politički, prirodni... Među njima svakako jedan od najznačajnijih resursa je sam čovjek, koji svojim znanjem, iskustvom i vještinama doprinosi razvoju zajednice. Sa druge strane evidentno je da pojedine vitalne funkcije čovjeka ne funkcionišu jednako u određenim starosnim razdobljima. To je jedan od bitnih razloga zbog kojih se u korijenu tzv. ekonomskih, socijalnih i kulturnih prava nalazi zahtjev za solidarnošću, naročito onom međugeneracijskom.

Kada govorimo o starijim osobama i procesu starenja, skoro po pravilu se zaboravlja doprinos koji su oni dali razvoju društva i stvaranju ekonomske, socijalne i svake druge osnove društva, a posebno investiranja u očuvanje održivosti sredstava i fondova na kojima se, po principu solidarnosti, temelji alimentiranje tekućih ekonomskih i društvenih potreba.

Među ključnim principima svih prava koja pripadaju čovjeku izdvajaju se principi: jednakosti, dostojanstva, neotuđivosti, međuzavisnosti i univerzalnosti.

Iz takvih načela i osnovnih civilizacijskih vrijednosti proizilazi činjenica da ta i takva prava čovjeku pripadaju dok god je živ i egzistira kao biološka i društvena činjenica.

Bolja zaštita prava starijih osoba će omogućiti društvu da bolje iskoristi potencijal koji starije osobe predstavljaju kroz iskustvo, znanje i mudrost.

## Prava u oblasti zdravstvene zaštite

Svako lice, bolesno ili zdravo, koje u zdravstvenoj ustanovi zatraži ili kome se pruža zdravstvena usluga u cilju očuvanja i unapređenja zdravlja, sprječavanja bolesti, liječenja i zdravstvene njege i rehabilitacije ima prava utvrđena Zakonom o pravima pacijenata, od kojih su najznačajnija:

- pacijent ima pravo na slobodan izbor doktora medicine ili doktora stomatologije i izbor zdravstvene ustanove, te samim tim ima pravo da tokom liječenja pisanim putem zatraži promjenu doktora medicine,

odnosno doktora stomatologije;

- pacijent ima pravo na blagovremenu zdravstvenu zaštitu i drugo stručno mišljenje;
- pacijent ima pravo na blagovremen pristup svim vrstama informacija o svom zdravstvenom stanju i bolesti, načinu pružanja zdravstvenih usluga i njihovog korišćenja, kao i na sve informacije koje su, na osnovu naučnih ispitivanja i istraživanja, poznate i dostupne; zdravstvena ustanova je dužna da na zahtjev pacijenta omogući uvid i kopiranje njegove medicinske dokumentacije;
- pacijent ima pravo da bude upoznat sa imenom i prezimenom zdravstvenog radnika koji mu pruža zdravstvenu uslugu i njegovim stručnim zvanjem;
- pacijent ima pravo da od zdravstvenog radnika blagovremeno dobije obavještenje koje mu je potrebno kako bi donio odluku o prihvatanju ili odbijanju predložene medicinske intervencije;
- pacijent slobodno odlučuje između više mogućih oblika medicinskih intervencija koje ponudi doktor medicine, odnosno doktor stomatologije i može da odbije pregled i liječenje, hiruršku i drugu medicinsku intervenciju;
- pacijent ima pravo da odbije da bude predmet naučnog ispitivanja i istraživanja;
- tokom posjete doktoru, sprovođenja dijagnostičkih ispitivanja i/ili terapijskih procedura, pacijent ima pravo na zaštitu svoje privatnosti, pregledu mogu prisustvovati samo zdravstveni radnici, odnosno zdravstveni saradnici, koji vrše određenu medicinsku intervenciju uz prethodno obezbijeđene uslove za privatnost.

Zakon o pravima pacijenata propisuje da pacijent, kome je uskraćeno pravo na zdravstvenu zaštitu, odnosno nije zadovoljan pruženom zdravstvenom uslugom ili postupkom zdravstvenog ili drugog radnika, može podnijeti prigovor direktoru zdravstvene ustanove ili zaštitniku prava pacijenata i na njega odmah, a najkasnije u roku od tri dana od dana podnošenja prigovora, dobije odgovor u pisanoj formi. Pacijenti imaju mogućnost podnošenja prigovora i Ministarstvu zdravlja. Imena zaštitnika prava pacijenata, njihovi kontakt telefoni i e-mailovi nalaze se na oglasnim tablama i web stranicama zdravstvenih ustanova i Ministarstva zdravlja.



# Prava u oblasti socijalne zaštite

Strategija razvoja sistema socijalne zaštite Crne Gore zasniva se na sljedećim vrijednostima:

- starenje se sagledava kao aktivno, produktivno, zdravo i pozitivno,
- pristupima starenju i starosti promovišu se očuvanje i podržavaju potencijali starijih da vode kvalitetan život i doprinose društvu u mjeri svojih mogućnosti i potreba,
- stariji se percipiraju i kao resurs za društveni i ekonomski razvoj.

Socijalna i dječja zaštita ima za cilj unaprjeđenje kvaliteta života i osnaživanje za samostalan i produktivan život pojedinca i porodice (član 4. Zakona o socijalnoj i dječijoj zaštiti).

Zakonom se posebno štite odraslo i staro lice:

- sa invaliditetom;
- koje zloupotrebljava alkohol, drogu ili druga opojna sredstva;
- koje je žrtva zanemarivanja, zlostavljanja, eksploatacije i nasilja u porodici ili kod kojeg postoji opasnost da će postati žrtva;
- žrtva trgovine ljudima;
- koje je beskućnik;
- kojem je usljed posebnih okolnosti i socijalnog rizika potreban odgovarajući oblik socijalne zaštite.

Socijalna zaštita se, u skladu sa Zakonom, zasniva na principima:

1. uvažavanja integriteta i dostojanstva korisnika koja se zasniva na socijalnoj pravdi, odgovornosti i solidarnosti, koja se pruža uz poštovanje fizičkog i psihičkog integriteta, bezbjednosti, kao i uz uvažavanje moralnih, kulturnih i religijskih ubjeđenja, u skladu sa zajemčenim ljudskim pravima i slobodama;
2. zabrane diskriminacije korisnika po osnovu rase, pola, starosti, nacionalne pripadnosti, socijalnog porijekla, seksualne orijentacije, vjeroispovijesti, političkog, sindikalnog ili drugog opredjeljenja, imovnog stanja, kulture, jezika, invaliditeta, prirode socijalne isključenosti, pripadnosti određenoj društvenoj grupi ili drugog ličnog svojstva;

3. informisanja korisnika o svim podacima koji su značajni za utvrđivanje njegovih socijalnih potreba i ostvarivanje prava, kao i o tome kako te potrebe mogu biti zadovoljene;
4. individualnog pristupa korisniku u pružanju prava iz socijalne i dječje zaštite;
5. aktivnog učestvovanja korisnika u kreiranju, izboru i korišćenju prava iz socijalne i dječje zaštite koji se zasniva na učestvovanju u procjeni stanja i potreba i odlučivanju o korišćenju potrebnih usluga;
6. uvažavanja najboljeg interesa korisnika u ostvarivanju prava iz socijalne zaštite;
7. prevencije institucionalizacije i dostupnosti usluga u najmanje restriktivnom okruženju uvijek kada za to postoje uslovi u njihovim domovima ili lokalnoj zajednici kroz vaninstitucionalne oblike zaštite, koje osiguravaju različiti pružaoci usluga, sa ciljem poboljšanja kvaliteta života korisnika i njegove socijalne uključenosti;



Prava iz socijalne zaštite u skladu sa članom 11 pomenutog zakona su prava na osnovna materijalna davanja i prava na usluge socijalne i dječje zaštite.

**Osnovna materijalna davanja u socijalnoj zaštiti su:**

- 1) materijalno obezbeđenje;
- 2) lična invalidnina;
- 3) dodatak za njegu i pomoć;
- 4) zdravstvena zaštita;
- 5) troškovi sahrane;
- 6) jednokratna novčana pomoć;
- 7) naknada roditelju ili staratelju korisnika prava na ličnu invalidninu.

# USLUGE U ZAJEDNICI

Usluge u oblasti socijalne i dječje zaštite su:

- 1) podrška za život u zajednici;
- 2) savjetodavno-terapijska i socijalno-edukativna usluga;
- 3) smještaj;
- 4) neodložne intervencije i
- 5) druge usluge.

Usluge podrške za život u zajednici obuhvataju aktivnosti koje podržavaju boravak korisnika u porodici ili neposrednom okruženju kao što su:

- dnevni boravak,
- pomoć u kući,
- stanovanje uz podršku,
- svratište,
- personalna asistencija,
- tumačenje i prevođenje na znakovni jezik i
- druge usluge podrške za život u zajednici.



Savjetodavno - terapijske i socijalno - edukativne usluge obuhvataju:

- savjetovanje,
- terapiju,
- medijaciju,
- SOS telefon i
- druge usluge s ciljem prevazilaženja kriznih situacija i unaprjeđivanja porodičnih odnosa.

Usluge smještaja su:

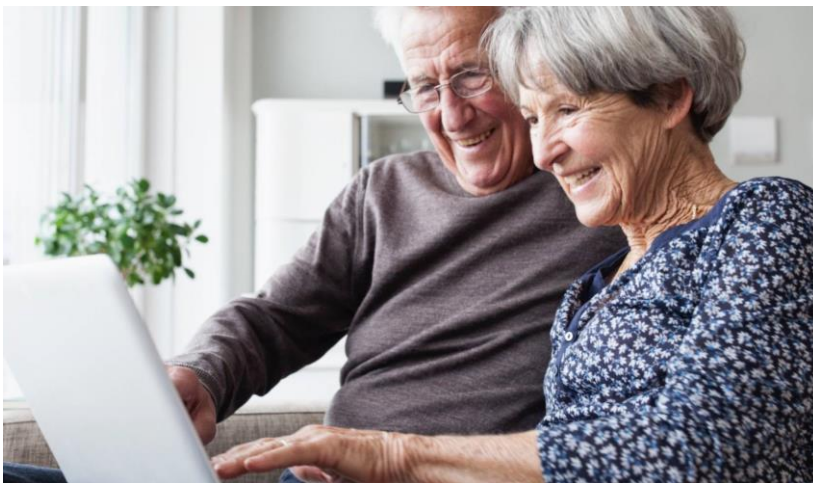
- porodični smještaj-hraniteljstvo,
- porodični smještaj,
- smještaj u ustanovu socijalne i dječje zaštite,
- smještaj u prihvatilište.

# USLUGE U SAVJETOVALIŠTU ZA ZDRAVO I AKTIVNO STARENJE

NVO Iskra Berane realizuje veliki broj aktivnosti sa ciljem unapređenja kvaliteta života starijih osoba u zajednici kako bi se starenje stanovništva percipiralo kao prilika, a ne teret za društvo i pritom daje značajan doprinos da starije osobe žive punim kapacitetom u u blagostanju živeći dostojanstveno bez diskriminacije u okruženju koje ih podržava i u kojem se osjećaju sigurni, aktivni, osnaženi i društveno angažovani kroz pristup odgovarajućim kvalitetnim socijalnim licenciranim uslugama.

Savjetovalište za zdravo i aktivno starenje NVO Iskra Berane starijim osobama pruža usluge:

- savjetodavno terapijske pomoći u prilagođavanju i razvijanju adekvatnih životnih vještina potrebnih za nošenje sa novim izazovima o razrješavanje kriznih situacija koje ovo razdoblje života donosi;
- analize postojećeg stanja i kapaciteta i pomoć u prepoznavanju sopstvenih kompetencija i njihove upotrebe na individualnom i porodičnom planu;
- savjetodavno pravnu pomoć u ostvarivanju prava na usluge i servise i informisanju starijih o pitanjima značajnim za donošenje životno važnih odluka (npr. o testamentu, raspolaganju imovinom, u vezi s obezbjeđenjem usluga socijalne zaštite, zaštitom imovinskih prava, o dostupnosti prava i usluga starijima u oblasti zdravstvene zaštite, penzijskog i invalidskog osiguranja, socijalne zaštite...).

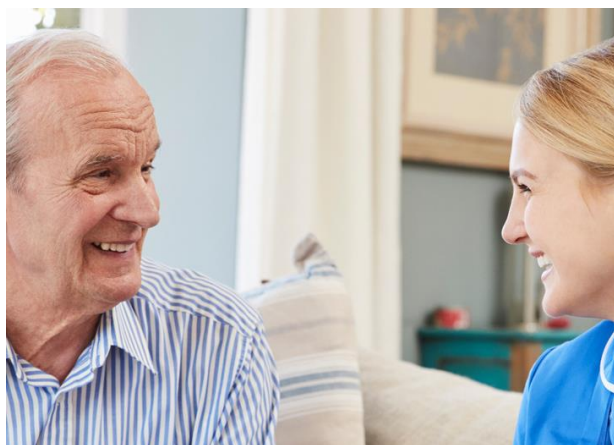


Rad u Savjetovalištu podrazumijeva:

- dobrovoljnost učešća,
- zagarantovanu diskreciju,
- motivisanost i spremnost korisnika za vlastite promjene sa aktivnim učešćem u procesu savjetovanja i
- unapređenje odnosa sa drugima iz porodičnog okruženja i iz drugih socijalnih sistema.

Programi Savjetovališta posebno su kreirani za starosne kategorije iznad 67 godina i namijenjeni su:

- individualnim korisnicima,
- partnerima (bračni/vanbračni, članovi bliže porodice),
- grupama korisnika.



Prilikom pružanja usluga u Savjetovalištu zalažemo se za:

- **najbolji interes korisnika** - pružamo usluge koje su u skladu sa potrebama i interesima starih lica i kojima se obezbjeđuje poštovanje temeljnih ljudskih prava;
- **aktivan odnos, participaciju**, odgovornost i samostalnost starijih osoba u donošenju odluka u korišćenju usluga socijalne zaštite i ostvarivanje svojih prava;
- **senzibilisanu sredinu i korisnike usluga** socijalne zaštite kroz permanentno edukovanje i informisanje starijih osoba, njihovih srodnika i građana o pravima i mogućnostima korišćenja usluga za starija lica;
- **dostupnost** - razvijamo oblike usluga kojima želimo obuhvatiti što veći broj starih lica uključujući i one koji žive na seoskom području;



**Brosura**

**SAVJETOVALIŠTE ZA ZDRAVO I AKTIVNO STARENJE**



Ministarstvo finansija i socijalnog staranja  
Projekat "Savjetovaliste za zdravo i aktivno starenje" finasiran od strane Ministartva  
finasija i socijalnog staranja u 2021.godini na Javnom konkursu "Podrška starijim  
licima za život u zajednici"