



Podrži i osnaži



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



HRVATSKI
SAVEZ
SLIJEPIH



Autorice:

Antonija Papić, univ.mag.rehab.educ.

Nikolina Kušterbajn, univ.mag.rehab.educ.

Srđana Šimac, mag. psych.

Hrvatski savez slijepih

Draškovićeva 80, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Grafički izgled i priprema:

Lucija Rupić

Lektura:

Ivana Bradić

Tisak: Kerschoffset, d.o.o. za grafičku djelatnost i nakladništvo

Naklada: 300 primjeraka

Studen, 2025.

Podrži i osnaži

Ova brošura nastala je u okviru dvogodišnjeg programa „Podrži i osnaži, na sretniju starost se odvaži“. Program financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Sadržaj ove brošure u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza slijepih i ne odražava nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.



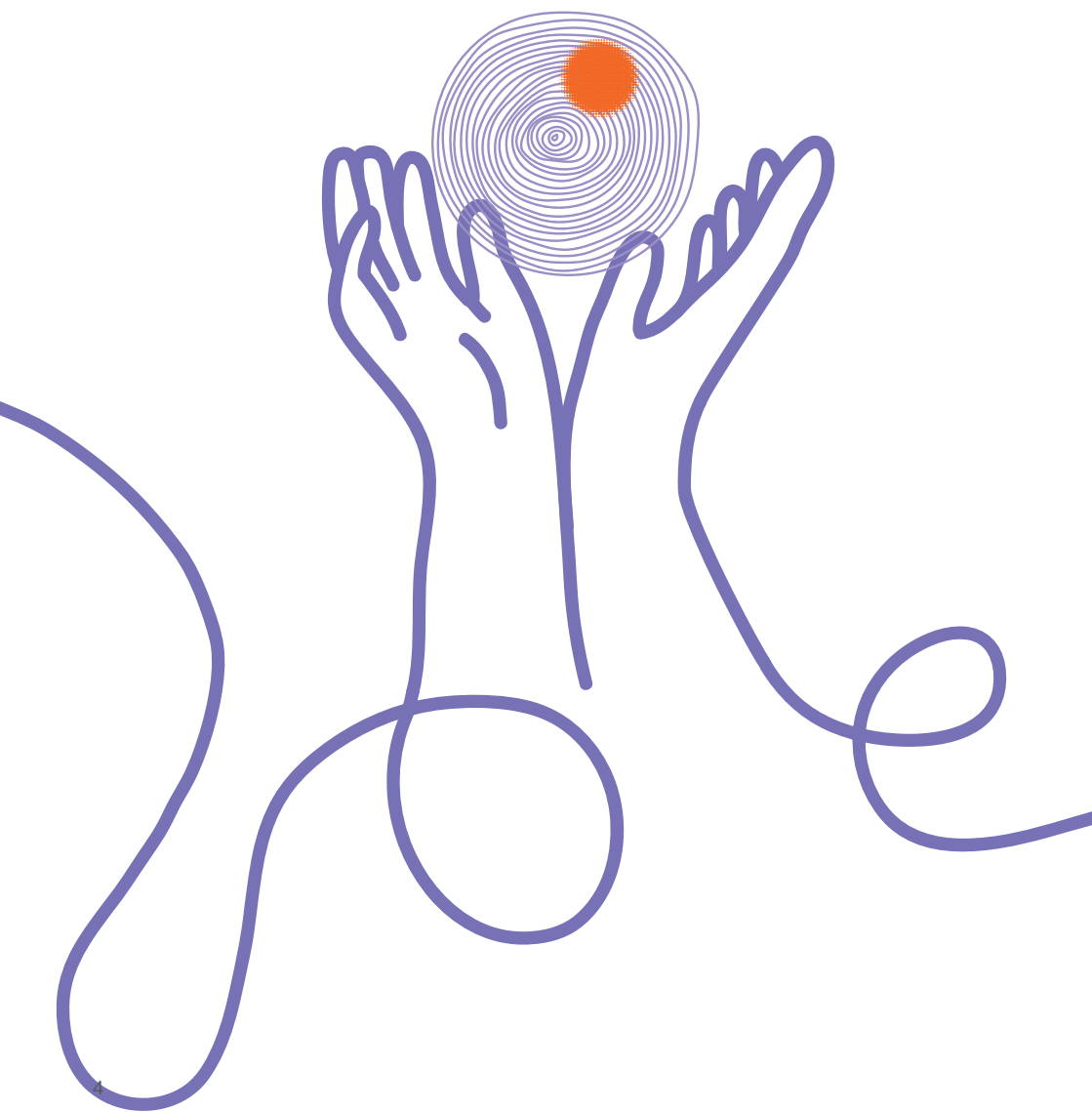
MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



HRVATSKI
SAVEZ
SLIJEPIH



PREDGOVOR

Brošura koju držite u rukama nastala je u sklopu dvogodišnjeg programa „Podrži i osnaži, na sretniju starost se odvaži“, koji se provodi uz financijsku podršku Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Program je usmjeren na unaprjeđenje socijalne uključenosti i kvalitete života starijih osoba oštećenog vida te njihovih neformalnih njegovatelja, a provodi ga Hrvatski savez slijepih u partnerstvu s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo. Jedan od postavljenih ciljeva je pružiti konkretnu podršku osobama koje svakodnevno brinu o starijim osobama s oštećenjem vida – članovima obitelji, prijateljima, susjedima i svima vama koji, često bez stručne pomoći, ali s puno dobre volje i strpljenja, preuzimate ulogu njegovatelja.

Ova je brošura namijenjena upravo vama – neformalnim njegovateljima osoba s oštećenjem vida. Njezin je cilj olakšati vam svakodnevnu skrb pružanjem jednostavnih i korisnih informacija. U brošuri ćete pronaći savjete o tome kako pružiti kvalitetnu podršku i osigurati potrebnu skrb osobama s oštećenjem vida, ali i savjete kako brinuti o sebi i svom zdravlju.

Uz to, brošura je tu i da vas osnaži. Svjesni smo koliko je vaša uloga zahtjevana i koliko truda, vremena i emocionalne energije ulažete u brigu o drugima. Stoga ćete ovdje pronaći i praktične savjete kako brinuti o sebi, očuvati svoje zdravlje, ravnotežu i osjećaj zadovoljstva u onome što radite.

Kroz ovaj program i ovu brošuru želimo pružiti podršku vama koji svakodnevno činite razliku i zajedno s vama graditi inkluzivnije i suosjećajnije društvo – ono društvo u kojem su starije osobe oštećenog vida prepoznate, podržane i aktivno uključene u zajednicu.

TKO SU NEFORMALNI NJEGOVATELJI?

Neformalni negovatelji, iz ljubavi i osjećaja odgovornosti, svakodnevno brinu o članovima obitelji, prijateljima ili susjedima koji više ne mogu samostalno funkcionirati. Čine to bez naknade, ali s osjećajem odgovornosti, ljubavi i bliskosti.

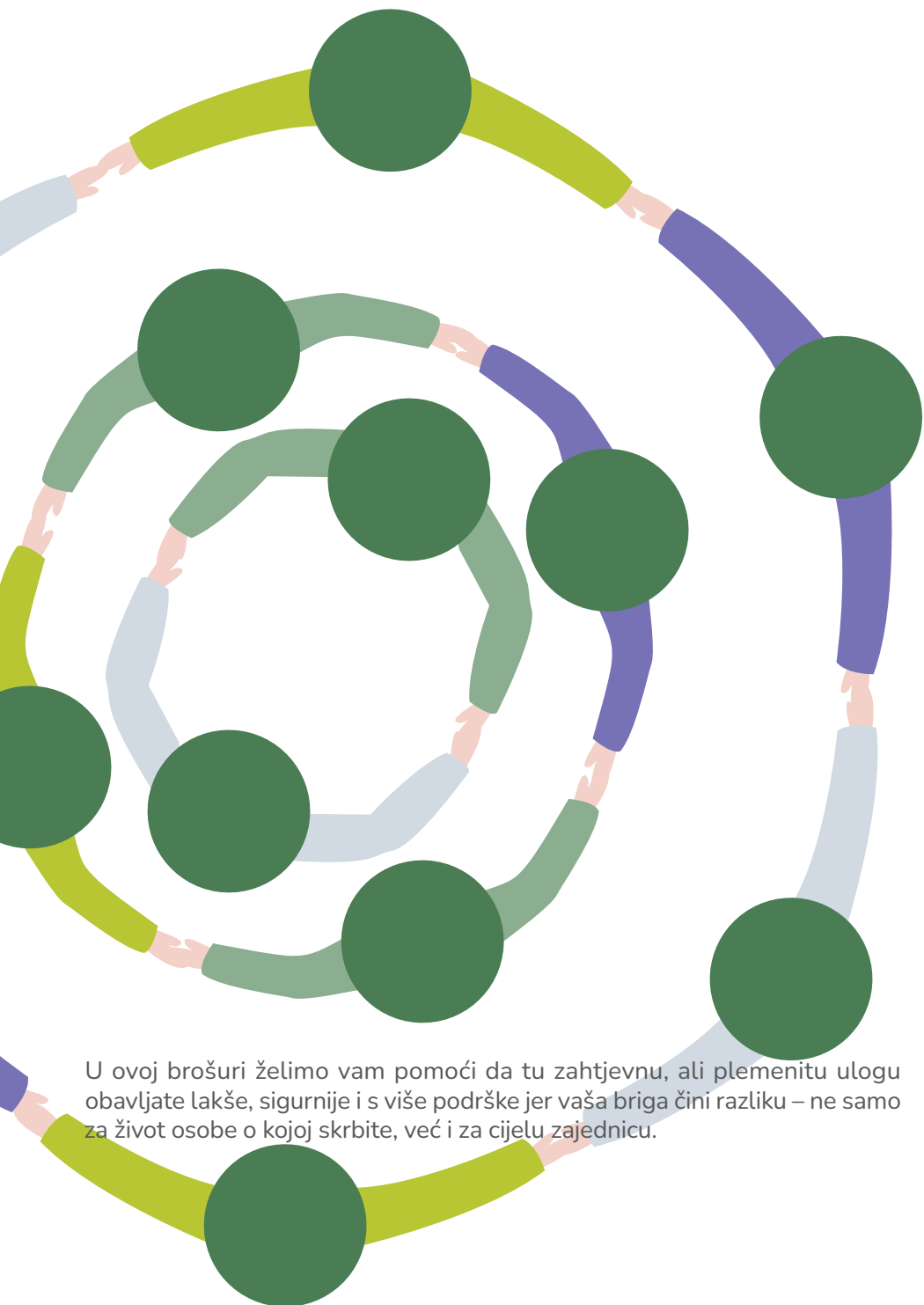
Njihova uloga obuhvaća širok spektar aktivnosti – od pomoći u osobnoj higijeni, pripreme obroka, nabave i davanja lijekova, praćenja na liječničke preglede i brige o sigurnosti u domu pa sve do pružanja emocionalne podrške i osjećaja bliskosti koji često imaju jednaku vrijednost kao i sama fizička njega.

Preuzimanje tako odgovorne uloge često donosi značajne promjene u životu negovatelja: svakodnevne obaveze, povećani stres, umor i emocionalne izazove. Budući da većina negovatelja nikad nije prošla kroz formalnu pripremu za tu ulogu, važno je prepoznati njihove potrebe i naučiti ih kako očuvati ravnotežu, zdravlje i zadovoljstvo u onome što rade.

Takve okolnosti mogu biti izvor stresa, nesigurnosti i umora, osobito jer većina neformalnih negovatelja nema formalno obrazovanje ili pripremu za pružanje skrbi.

Unatoč tome, njihova uloga u sustavu skrbi iznimno je važna. Neformalni negovatelji predstavljaju temelj podrške starijim osobama i osobama s invaliditetom, posebno onima s oštećenjem vida. Zahvaljujući njihovom trudu i predanosti, mnoge osobe mogu ostati u poznatom okruženju svog doma, što im pruža osjećaj sigurnosti i čuva njihovo dostojanstvo.





U ovoj brošuri želimo vam pomoći da tu zahtjevnu, ali plemenitu ulogu obavljate lakše, sigurnije i s više podrške jer vaša briga čini razliku – ne samo za život osobe o kojoj skrbite, već i za cijelu zajednicu.

Kvalitetna podrška u svakodnevnom životu

Pružati podršku osobi s oštećenjem vida znači biti uz tu osobu na način koji joj omogućava što višu razinu neovisnosti, sigurnosti i dostojanstva. Kvalitetna podrška ne znači „učiniti sve umjesto”, već pomoći onoliko koliko je potrebno te poticati samostalnost kad god je to moguće.

Što znači „kvalitetna podrška”? Takva podrška se temelji na poštovanju osobe i njezinih sposobnosti. Prije nego što ponudite pomoć, važno je pitati je li vaša pomoć uopće potrebna te, ukoliko je, u kojem je obliku osoba želi primiti. Time pokazujete poštovanje i povjerenje, a istodobno potičete osjećaj kontrole i samopouzdanja kod osobe s oštećenjem vida.



Empatičan, ali ne sažaljiv odnos

Empatija je temelj kvalitetnog odnosa osobe koja pruža pomoć i osobe koja je prima. Biti empatičan znači razumjeti tuđu situaciju, osjećaje i potrebe, ali bez poistovjećivanja ili sažaljenja. Sažaljenje, iako često proizlazi iz dobre namjere, često izaziva osjećaj manje vrijednosti i ovisnosti.

Važno je imati na umu da svaka osoba ima svoje mogućnosti, ritam i način funkcioniranja. Kvalitetna podrška zato nije jednaka za sve – ona se prilagođava osobi. Cilj je omogućiti osobi da i dalje sudjeluje u vlastitom životu i donosi odluke o stvarima koje se tiču nje same.

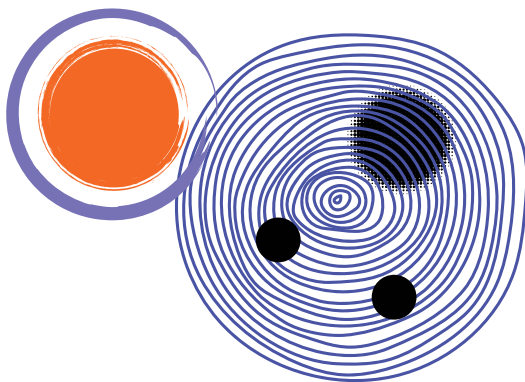
Dopustite osobi da sama pripremi obrok, pronađe predmet uz vašu verbalnu pomoć ili da se samostalno kreće poznatim prostorom. Takve situacije potiču samopouzdanje i osjećaj kontrole, što ima velik utjecaj na emocionalno blagostanje i kvalitetu života.

S druge strane, važno je pružiti pravovremenu i odgovarajuću podršku kad je ona doista potrebna – u situacijama koje mogu predstavljati rizik za sigurnost ili u zadacima koje osoba ne može izvršiti bez pomoći.



Umjesto toga, pokažite poštovanje i uvažavanje. Obratite se osobi srdačno i ravnopravno. Podsjetite se da pružanje pomoći nije jednostrano – i osoba kojoj pomažete daje vama priliku za učenje, rast i međusobno razumijevanje.

OŠTEĆENJE VIDA



Život je sam po sebi složen, a postaje još zahtjevniji kada dođe do oštećenja vida jer se tada osoba mora prilagoditi novim okolnostima, pronaći načine kako da obavlja svakodnevne aktivnosti, ali i ponovno izgraditi osjećaj sigurnosti i neovisnosti.

Funkcionalni vid (vid koji osoba koristi u svakodnevnom životu) može uvelike varirati pa ovisi o vrsti i težini oštećenja. Pojedinci s oštećenjem vida mogu različito percipirati okolinu – razlikuju samo obrise i svjetlo, vide zamućeno ili isključivo perifernim vidom ili pak imaju poteškoće u prepoznavanju kontrasta ili pri procjeni udaljenosti. U starijoj životnoj dobi oštećenje vida najčešće se javlja kao posljedica bolesti kao što je katarakta, glaukom, makularna degeneracija i dijabetička retinopatija.

Bez obzira na uzrok, oštećenje vida utječe na sva područja svakodnevnog funkcioniranja, uključujući:

- 1. Prikupljanje informacija putem osjetila**
- 2. Orijentaciju i kretanje**
- 3. Socijalne i komunikacijske vještine**
- 4. Pisano komuniciranje i pristup informacijama**

Kako osobe s oštećenjem vida doživljavaju

svijet?

Smanjena vidna oštrina, suženo vidno polje ili smanjena osjetljivost na kontrast mogu uzrokovati različite praktične poteškoće – primjerice pri obavljanju zadataka koji zahtijevaju precizan vid na blizinu, pri prilagodbi na promjene svjetla i osvjetljenja, procjeni udaljenosti te u aktivnostima koje zahtijevaju sigurno kretanje kroz prostor.

Osobe s oštećenjem vida često razvijaju vlastite strategije prilagodbe i koriste druga osjetila kako bi nadoknadile ono što im vid ne omogućuje. Zbog toga je važno da njegovatelji shvaćaju način na koji osoba vidi te da prilagode svoju podršku mogućnostima osobe s kojom rade. To će učiniti opisivanjem prostora, objašnjavanjem što se nalazi ispred nje ili vođenjem na način koji pruža osjećaj kontrole i sigurnosti.



Razumijevanje, a ne poistovjećivanje

Kada pružate podršku osobi s oštećenjem vida, izrazite razumijevanje i poštovanje, ali izbjegavajte rečenice poput: „Znam kako ti je“. Osoba bez oštećenja vida, koliko god suosjećala sa situacijom, ne može u potpunosti razumjeti iskustvo gubitka vida. Čak ni osobe koje same imaju oštećenje vida, ne mogu u potpunosti znati kako je drugima. Svatko gubitak doživljava na svoj način, ovisno o osobnosti, životnom iskustvu i okolnostima u kojima se promjena dogodila.

Prava podrška ne znači poistovjećivanje, već slušanje, strpljenje i prilagodbu. Kada osobi s oštećenjem vida pokažete da ste uz nju, da je uvažavate i da ste spremni pomoći na način koji njoj odgovara, tada gradite odnos povjerenja, dostojanstva i poštovanja, što je i temelj svake kvalitetne skrbi.

Oštećenje vida ne utječe samo na fizičku mogućnost obavljanja aktivnosti, već i na emocionalno stanje, samopouzdanje i osjećaj sigurnosti. Osobe oštećenog vida mogu se osjećati nesigurno, tjeskobno ili frustrirano, osobito kada ovisnost o tuđoj pomoći postane svakodnevica.

Zato je individualni pristup od iznimne važnosti – svaka osoba ima vlastite potrebe, mogućnosti i tempo prilagodbe. Razumijevanje, strpljenje i otvorena komunikacija temelj su podrške koja doista pomaže i osnažuje.

BRIGA O SEBI = BRIGA O DRUGIMA

Iako dugotrajna briga o osobi s oštećenjem vida može biti ispunjavajuća, ona je ujedno i zahtjevna te može iscrpiti njegovatelja i dovesti do stresa, tjeskobe ili depresije. Otvoreni razgovori o vlastitim osjećajima i traženje podrške važni su jer i njegovateljima samima treba briga. Iskrena komunikacija i zajedničko planiranje s osobom o kojoj se skrbi smanjuje napetost, jača međusobno razumijevanje i pomaže očuvati psihičko zdravlje.

Njegovatelji se ponekad osjećaju usamljeno i preopterećeno, no važno je da znaju da nisu sami u tome. Razgovor s drugim njegovateljima i prihvaćanje ponuđene pomoći smanjuje stres i osjećaj krivnje. Traženje podrške nije znak slabosti, već način da se sačuva zdravlje i snaga samih njegovatelja. Kada su oni dobro, i skrb koju pružaju je kvalitetnija.

Obratite se liječniku ili potražite pomoć ako se osjećate bespomoćno, imate problema sa snom, primjećujete promjene u težini, gubite interes za stvari koje su vas prije ispunjavale, često plačete, lako se razljutite ili se osjećate emocionalno i tjelesno iscrpljeno.

To su znakovi „sagorijevanja” koji mogu dovesti do depresije i drugih zdravstvenih problema, stoga je važno potražiti pomoć pravovremeno. Ljutnja i frustracija su prirodne emocije, a razgovor s psihologom, psihoterapeutom, socijalnim radnikom ili educiranim članovima udruga može pomoći da se s emocijama lakše nosite.

Stres i sindrom „sagorijevanja”

Stresni uvjeti tijekom obavljanja svakodnevnih obaveza mogu kod njegovatelja izazvati niz negativnih posljedica, uključujući iscrpljenost, sindrom sagorijevanja, smanjenje radne učinkovitosti te različite zdravstvene poteškoće, kao što su prekomjerno konzumiranje alkohola ili kofeina, pušenje i nepravilna prehrana. Jedna od češćih negativnih posljedica takvog stresa u pomagačkim poslovima jest „sagorijevanje“ – negativno psihološko stanje vezano za posao, a koje obuhvaća čitav niz simptoma, kao što su tjelesni umor, emocionalna iscrpljenost i gubitak motivacije.

Unatoč pojedinačnim razlikama među ljudima, sagorijevanje se može grupirati u tri kategorije:

1. **TJELESNA ISCRPLJENOST**, koja je popraćena snažnim osjećajem istrošenosti uz koji se često javljaju poteškoće pri spavanju, osjećaj nedostatka energije, kronični umor i slabost;
2. **EMOCIONALNA ISCRPLJENOST**, gdje su emocionalne rezerve pojedinca smanjene i iscrpljene, a sve uz osjećaje bespomoćnosti, beznadnosti, besmislenosti i depresivnosti te je životno zadovoljstvo općenito smanjeno;
3. **MENTALNA ISCRPLJENOST**, koja se očituje se kao negativan stav prema obavezama njegovatelja, uz osjećaj negativnosti.

EMOCIONALNA ISCRPLJENOST

Simptomi sagorijevanja neformalnih njegovatelja:



Pravovremeno prepoznavanje ovih znakova i traženje pomoći ključno je za sprječavanje razvoja depresije, anksioznih poremećaja te pogoršanja tjelesnog zdravlja.

Strategije samopomoći

Negativne emocije ne znače da vam nije stalo do osobe o kojoj brinete, već da ste iscrpljeni te da i vama treba podrška. Odvojite vrijeme za sebe i opuštanje. To nije ljenčarenje, već nužan dio brige o sebi.

Njegovanje je zahtjevan fizički i psihički posao, zbog čega je i važno osigurati vlastitom tijelu odmor, prepoznati njegova ograničenja i prihvatiti pomoć. Brinite o sebi kroz relaksaciju, san i pravilnu prehranu. Dozvolite si emocije poput ljutnje, tuge ili bespomoćnosti bez osjećaja krivnje. Po potrebi potražite stručnu pomoć, terapiju ili lijekove te se informirajte o pravim i dostupnim oblicima podrške.

Strategije samopomoći, iako im se često ne posvećuje dovoljno pažnje, važne su za smanjenje stresa. Treba pronaći način samopomoći koja vama najbolje odgovara. U nastavku su prikazane neke poznate strategije samopomoći:

1. SAMOOPAŽANJE VLASTITE IZLOŽENOSTI STRESU

Samoopažanje vlastite izloženosti stresu uključuje praćenje utjecaja uloge negovatelja na svakodnevni život – spavanje, obitelj, slobodno vrijeme. Važno je obratiti pažnju na pojavu i promjene u općem zdravstvenom stanju, učestalost pogrešaka u radu, promjene u stavovima i vrijednostima te pojavu cinizma, negativnih misli i pretjerane kritičnosti. Također, treba uočiti promjene u ponašanju, poput razdražljivosti, impulzivnosti ili potrebe za izolacijom, kao i osjećaje bespomoćnosti, depresije i umora te promjene u prehrambenim navikama. Korisno je razgovarati s članovima obitelji i prijateljima o tome primjećuju li promjene u ponašanju te pratiti omjer vremena posvećenog radu i odmoru.

2. STRUKTURIRANJE VREMENA

Strukturiranje vremena podrazumijeva određivanje najvažnijih zadataka i njihovo rangiranje prema važnosti i hitnosti. Važno je prvo rješavati najhitnije poslove te uzeti u obzir vlastita razdoblja umora. Ne smije se zaboraviti ni planiranje redovitih pauza i vremena za odmor tijekom dana.

3. POSTAVLJANJE GRANICA

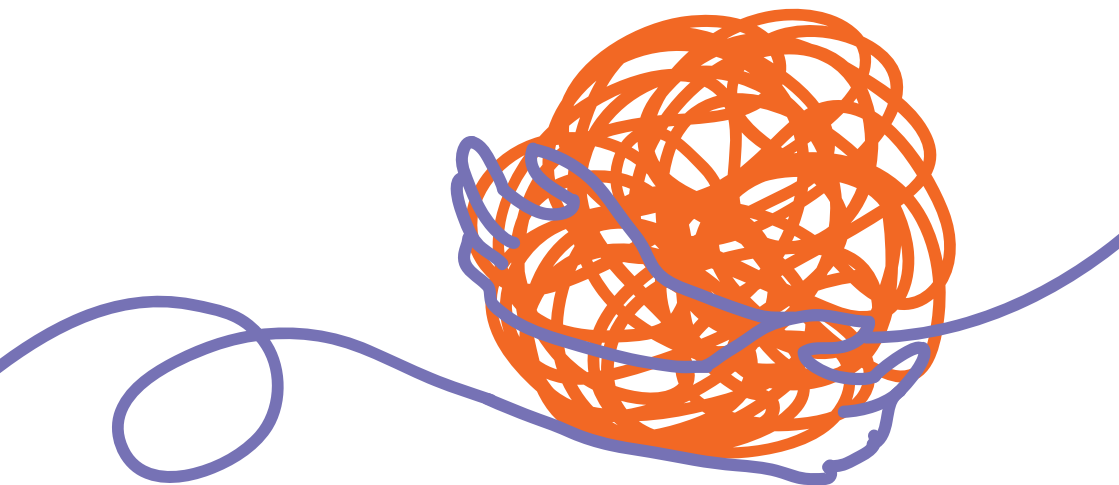
Poznavanje vlastitih mogućnosti ključno je za uspješno ispunjavanje obaveza i usklađivanje očekivanja s vlastitim sposobnostima. Važno je postavljati realne kratkoročne i dugoročne ciljeve te znati reći „ne“ kada je to potrebno.

4. TEHNIKA SAMOOHRABRIVANJA

Odnosi se na razvijanje pozitivnih i podržavajućih stavova te prepoznavanje simptoma stresa.

5. REKREACIJA I RELAKSACIJA

Potrebno je obnoviti energiju kroz bavljenje slobodnim aktivnostima i hobijima. To može uključivati odmor i kvalitetan san, šetnju u prirodi ili parku, izradu rukotvorina poput pletenja, šivanja ili izrade nakita, te vrtlarjenje koje smiruje i povezuje s prirodom. Čitanje knjiga, slikanje ili crtanje pomažu u izražavanju kreativnosti i smanjenju stresa, dok druženje s obitelji i prijateljima jača osjećaj podrške i povezanosti. Također, vođenje dnevnika zahvalnosti ili misli može pomoći u održavanju pozitivnog stava i emocionalne ravnoteže.



VAŽNE INSTITUCIJE

Hrvatski savez slijepih

Draškovićeva ulica 80, Zagreb

01/4812 501

hrvatski@savez-slijepih.hr

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja

Rockefellerova 12, Zagreb

01/4863 240

mentalno.zdravlje@hzjz.hr

Centar za odgoj i obrazovanje „Vinko Bek“

Ul. Dragojla Kušlana 59A, Zagreb

01/2382 218

ured@coovinkobek.hr

Centar za rehabilitaciju Silver

Štefanovec ul. 34, Zagreb

01/2394 451

centar.silver@czrs.hr

La Verna, Volonteri u palijativnoj skrbi

Trg Eugena Kvaternika 9, Zagreb

01/5588 917

info@laverna.hr

Područni uredi zavoda za socijalnu skrb

<https://socskrb.hr/zupanijske-službe-i-podrucni-uredi/>



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



HRVATSKI
SAVEZ
SLIJEPIH

