

Pravni aspekti Prehrana Tjelovježba

Ana Lucić, mag. psych.



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

prema **Ustavu RH**:

- slabima, nemoćnima i drugima, zbog nesposobnosti za rad, nezaposlenosti, nezbrinutim osobama → **država** osigurava **pravo na pomoć** za podmirenje osnovnih životnih potreba
- **djeca su dužna brinuti** za starije i nemoćne roditelje
- **dužnost svih je štiti** djecu i nemoćne osobe



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

- **sposobnost rasuđivanja** → potrebna za sklapanje pravnih poslova
- odvjetnici, pravnici, javni bilježnici → često starije osobe upućuju da im prilože mišljenje liječnika o sposobnosti rasuđivanja
- **demencija** → često upitna **poslovna sposobnost** → provedbom **sudskog procesa** → nadležni općinski sud
- **predlagatelj** → osoba ili institucija koja predlaže pokretanje postupka ocjene poslovne sposobnosti
- **predlagatelji**: nadležni CZSS, bračni partner, krvni srodnici u ravnoj lozi, srodnici u pobočnoj lozi do drugog stupnja



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

RADNA SPOSOBNOST:

- je li osoba sposobna raditi
- **utvrđuje:** specijalist medicine rada za određeni rad, tj. zanimanje

POSLOVNA SPOSOBNOST:

- primarno **pravni pojam**
- svojstvo fizičke i pravne osobe da vlastitim očitovanjima volje stvaraju pravne učinke, odnosno stječu prava i obveze
- **djelomična lišenost** poslovne sposobnosti → zbog duševne bolesti
- nakon vještačenja (psihijatar stalni sudski vještak) → rješenje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Kada osoba može biti djelomično lišena poslovne sposobnosti?

- ako zbog duševnih smetnji ili drugih razloga nije sposobna brinuti se o nekom od svojih potreba, prava ili interesa, ili koja ugrožava interese i prava drugih osoba o kojima je dužna skrbiti
- prava, potrebe ili interesi trebaju biti precizno i jasno određeni
- **zastupanje** u postupku → zastupanje osobe pred sudom: punomoćnik, poseban skrbnik, poseban skrbnik CZSS (djelatnik zasebne javne ustanove Centra za posebno skrbništvo – ima položen pravosudni ispit)



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

Vještačenje – psihijatar:

- ima li osoba **duševne smetnje** – koje
- je li osoba **sposobna brinuti** o svojim pravima, potrebama i interesima
- uvažava li osoba prava i interese drugih, ako da, u kojim područjima života
- postoje li **drugi uzroci** (osim duševnih)
- može li osoba samostalno poduzeti neke radnje, mjere i poslove
- koje nije sposobna samostalno poduzimati ili kojim poslovima i radnjama ugrožava interese i prava drugih
- kod iste osobe → više vještačenja
- **mogućnost vraćanja poslovne sposobnosti**



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



EUROPSKI SOCIJALNI
FOND
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

PRAVA I USLUGE CZSS

- ▶ cjelodnevni/poludnevni boravak u domovima za starije i nemoćne osobe
- ▶ privremeni/dugotrajni smještaj u ustanovama socijalne skrbi ili udomiteljskim obiteljima
- ▶ **zajamčena minimalna naknada** → pravo se priznaje samcu ili kućanstvu koje nema dovoljno sredstava za podmirenje osnovnih životnih potreba, pod uvjetima i u iznosu popisanom Zakonom o socijalnoj skrbi

POMOĆ U KUĆI:

- odobrava se osobi koja ne može sama niti uz pomoć roditelja, bračnog ili izvanbračnog druga, životnog partnera ili djeteta osigurati podmirenje svakodnevnih životnih potreba

Odobrava se:

- starijoj osobi kojoj je prema procjeni Zavoda potrebna pomoć druge osobe
- osobi kojoj je zbog privremenog ili trajnog tjelesnog, mentalnog, intelektualnog ili osjetilnog oštećenja prijeko potrebna pomoć druge osobe
- **UVJETI!!** (vlasništvo; ugovor; prihodi)

Obuhvaća:

- organiziranje prehrane (priprema ili nabava i dostava gotovih obroka)
- obavljanje kućanskih poslova
- održavanje osobne higijene i/ili
- zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

OSOBNIA INVALIDNINA

- ▶ pravo se priznaje osobi kod koje je utvrđen četvrti stupanj težine invaliditeta – oštećenja funkcionalnih sposobnosti prema propisima o vještačenju i metodologijama vještačenja, a u svrhu zadovoljavanja životnih potreba za uključivanje u svakodnevni život zajednice

Pravo na osobnu invalidninu ne priznaje se osobi:

- ▶ kojoj je priznata usluga smještaja ili organiziranog stanovanja
- ▶ koja osobnu invalidninu ostvaruje prema drugim propisima
- ▶ koja ostvaruje doplatu za pomoć i njegu



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

DOPLATAK ZA POMOĆ I NJEGU

- ▶ pravo se priznaje osobi s invaliditetom zbog čega joj je prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe u organiziranju prehrane, pripremi i uzimanju obroka, nabavi namirnica, čišćenju i pospremanju stana, oblačenju i svlačenju, održavanju osobne higijene, kao i obavljanju drugih osnovnih životnih potreba
- ▶ u punom ili smanjenom iznosu ovisno o tome postoji li prijeka potreba pomoći i njega druge osobe u punom ili smanjenom opsegu

JEDNOKRATNA NAKNADA

- ▶ pravo se priznaje samcu ili kućanstvu koje zbog podmirenja izvanrednih troškova nastalih zbog trenutčnih životnih okolnosti nije u mogućnosti podmiriti osnovne životne potrebe
- ▶ radi nabave osnovnih predmeta u kućanstvu ili nabave nužne odjeće ili obuće ako se nabava nužnih predmeta u kućanstvu ne može osigurati putem humanitarnih organizacija
- ▶ korisniku usluge smještaja ili organiziranog stanovanja u slučaju trenutčne potrebe koja ne može biti zadovoljena u okviru usluge smještaja ili organiziranog stanovanja



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

Mediteranska prehrana (MIND dijeta) za prevenciju AB

- osmislili stručnjaci sa sveučilišta u Chicagu
- i u osoba koje se ne drže strogo → smanjenje rizika od AB
- MIND (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*) → mediteranska i DASH (*The Dietary Approaches to Stop Hypertension*)
- DASH → niski unos natrija i zasićenih masti; prehrana bogata povrćem, voćem i mliječnim proizvodima, s niskim udjelom masti
- DASH dijeta → sniženje povišenog arterijskog tlaka



Europska unija
Zajedno do fondova EU



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

MIND prehrana

- 15 komponenti → 10 skupina hrane “zdrave za mozak” + 5 skupina hrane – ograničiti!

“Zdrava za mozak”:

- zeleno lisnato povrće
- ostalo povrće
- bobičasto voće
- orašasti plodovi
- cjelovite žitarice
- mahunarke
- meso peradi
- riba
- vino
- maslinovo ulje

Izbjegavati:

- maslac i margarini s transmasnim kiselinama
- crveno meso
- slatkiši i kolači
- masni sirevi
- brza (pržena) hrana

Istraživanje:

- 4,5 god.
- 923 osobe → 58-98 god.
- povezanost prehrambenih navika s AB
- visoka podudarnost s načelima DASH, tj. MIND prehrane povezana s čak 39-54% nižim rizikom od razvoja AB
- ispitanici koji su se umjereno pridržavali → samo MIND prehrana bila povezana s 35% nižim rizikom od razvoja AB

TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE MOZGA

- ▶ **tjelesno aktivan i mentalno stimulativan** načina života, uz kontrolu kardiovaskularnih rizičnih čimbenika → kvalitetnija kognitivna funkcija i niži rizik za pojavu demencije
- ▶ osobe koje imaju demenciju → tjelesna aktivnost → održavanje i usporavanje propadanja kognitivnih funkcija
- ▶ **tjelesna neaktivnost** → rizični čimbenik za razvoj AB
- ▶ 13% slučajeva AB u svijetu (SAD → 21%) → fizička neaktivnost

- ▶ istraž., 2001. god.; N=4615
- ▶ **tjelesna aktivnost većeg intenziteta:**
 - za 42% umanjuje rizik od kognitivne disfunkcije u starijoj dobi
 - za 50% umanjuje pojavu AB
 - za 37% smanjuje rizik od demencije od bilo kojeg drugog načina
- ▶ osobe koje se redovito bave, tj. aktivnosti umjerenog intenziteta (u usporedbi s onima koje se ne bave) → povećan volumen i bolje povezani dijelovi mozga u područjima koja su važna za učenje, koncentraciju, odlučivanje i pamćenje

Skupine tjelesne aktivnosti:

AEROBNI TRENING

- vježbe koje sadržavaju jednostavne i ponavljajuće pokrete → aktiviraju velike mišićne skupine
- hodanje, plivanje, trčanje, vožnja biciklom, aerobik, ples, planinarenje
- aktivira pluća, srčani mišić i krvožilni sustav → poboljšava opću kondiciju

Preporuka za osobe starije životne dobi (65+):

- aerobno aktivne → min. 150 min. tjedno umjerenim intenzitetom ili 75 min. višim intenzitetom
- za više + zdravstv. učinaka → 300 min./150 min.

Trening snage:

- za početnike → primjerenije vježbu za pojedinu mišićnu skupinu ponoviti u 2-3 treninga tijekom tjedna → usvajanje pravilne tehnike
- starije osobe bi trebale izbjegavati dugotrajne treninge zbog povećanog rizika od nastanka ozljeda
- oko 30 min. (ne manje od 20 min. ni više od 45 min.)



Trening fleksibilnosti

- vježbe fleksibilnosti → istežu ili izdužuju pojedini mišić
- pomažu održati funkciju, amplitudu i pokretljivost mišića i zglobova
- nemaju značajne + učinke na zdravlje mozga kao aerobni i trening snage
- dopuna!



Određivanje pravilne razine opterećenja

- 1. korak (prije vježbanja) → suglasnost osobnog liječnika!
- gerontokineziolog → određivanje pravilnog opterećenja u aerobnim treninzima, treningu snage te procjena subjektivnog opterećenja za oboljelog od AB
- **sigurnost** na prvom mjestu!



VJEŽBE

- vježbe koje oboljeli mogu raditi **kod kuće uz nadzor** članova obitelji
- svaka vježba u **10 ponavljanja**
- no, na početku smanjiti broj ponavljanja dok se oboljela osoba ne razgiba dovoljno
- vježbe izvoditi polako i bez naglih pokreta → izbjegavanje ozljeda



VJEŽBE ZA ZGLOBOVE

- sjednite uspravno na stolicu
- noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo
- ramena su opuštena
- ruke položite u krilo
- podignite pete što više možete dok su prsti na podu → zadržite položaj **tri sekunde** pa spustite pete na pod
- zatim podignite prste što više možete dok su pete na podu → zadržite položaj **tri sekunde** pa spustite prste na pod



VJEŽBE ZA KOLJENA

- sjednite uspravno na stolicu
- noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo
- ramena su opuštena; ruke položite u krilo
- podignite lijevo koljeno/nogu što više možete u zrak pa je lagano spustite
- zatim podignite desno koljeno/nogu što više možete u zrak pa je lagano spustite
- prilikom izvođenja vježbe druga noga mora biti na podu



VJEŽBE ZA NOGE

- *sjednite uspravno na stolicu*
- *noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo*
- *ramena su opuštena; ruke položite u krilo*
- ispružite lijevu nogu u zrak, zadržite položaj **tri sekunde** i polagano spustite nogu
- istovremeno druga noga mora biti na podu u početnom položaju
- zatim ispružite desnu nogu u zrak, zadržite položaj **tri sekunde** i polagano spustite nogu



VJEŽBE ZA KUKOVE

- *sjednite uspravno na stolicu*
- *noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo*
- *ramena su opuštena*
- **ruke spustite kraj tijela** → ako je potrebno primite se za stolicu radi boljeg balansa
- skupite noge i podignite obje u zrak
- kada ih ispružite raširite ih
- zatim ih polako skupite i vratite u početni položaj



VJEŽBE ZA ŠAKE

- *sjednite uspravno na stolicu*
- *noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo*
- *ramena su opuštena; ruke položite u krilo*
- **podignite ruke** u zrak
- **laktovi** neka budu u visini ramena
- **otvorite obje šake** i istegnite prste maksimalno
- zatim ih **zatvorite u stisak** i zadržite ga tri sekunde



VJEŽBE ZA RUKE

- *sjednite uspravno na stolicu*
- *noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo*
- *ramena su opuštena; ruke položite u krilo*
- podignite ruke u zrak
- laktovi i šake neka budu u visini ramena
- istegnite prste maksimalno
- zatim ruke podignite u visinu i zadržite položaj tri sekunde



VJEŽBE ZA RAMENA

- *sjednite uspravno na stolicu*
- *noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo*
- *ramena su opuštена; ruke položite u krilo*
- *podignite ramena u zrak, a glavu pokušajte uvući između njih*
- *zadržite položaj tri sekunde, a zatim ramena lagano opustite*



VJEŽBE ZA VRAT

- *sjednite uspravno na stolicu*
- *noge su pod pravim kutem u odnosu na tijelo*
- *ramena su opuštena; ruke položite u krilo*
- podignite glavu lagano prema gore i pogledajte u vis (glavu nemojte zabacivati prejako da vam se ne zavrti)
- zatim glavu lagano spustite čim više prema prsima





PONOS
Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I
Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

Literatura:

- Mimica, N. i sur. (2020). *Alzheimerova bolest. Priručnik za pacijente, obitelji i negovatelje*. Zagreb: Hrvatski liječnički zbor.
- Mimica, N. i sur. (2019). *Alzheimerova bolest. Priručnik za pomoć obiteljima i negovateljima osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti*. Zagreb: Plava šapa.
- Tomek-Roksandić, S. Mimica, N. Kušan Jukić, M. i sur. (2017). *Alzheimerova bolest i druge demencije. Rano otkrivanje i zaštita zdravlja*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Zakon o socijalnoj skrbi, NN 18/2022



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

HVALA NA PAŽNJI! 😊



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda