

Individualni programi poticanja čitanja za osobe treće životne dobi s teškoćama čitanja



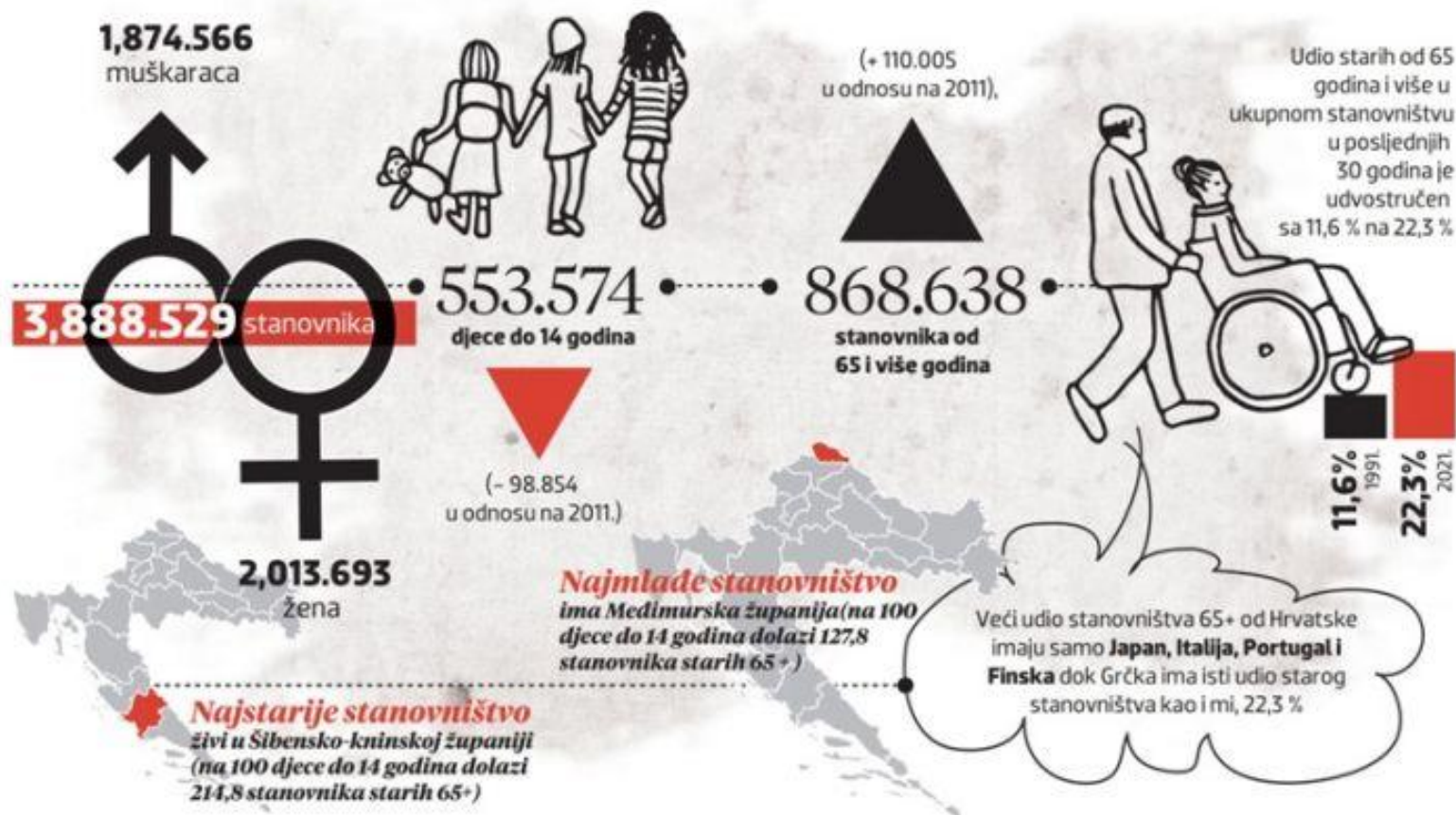
Dunja Marija Gabriel (dgabriel@nsk.hr)
Nacionalna i sveučilišna knjižnica u Zagrebu

Trend pada i ubrzanog starenja stanovništva

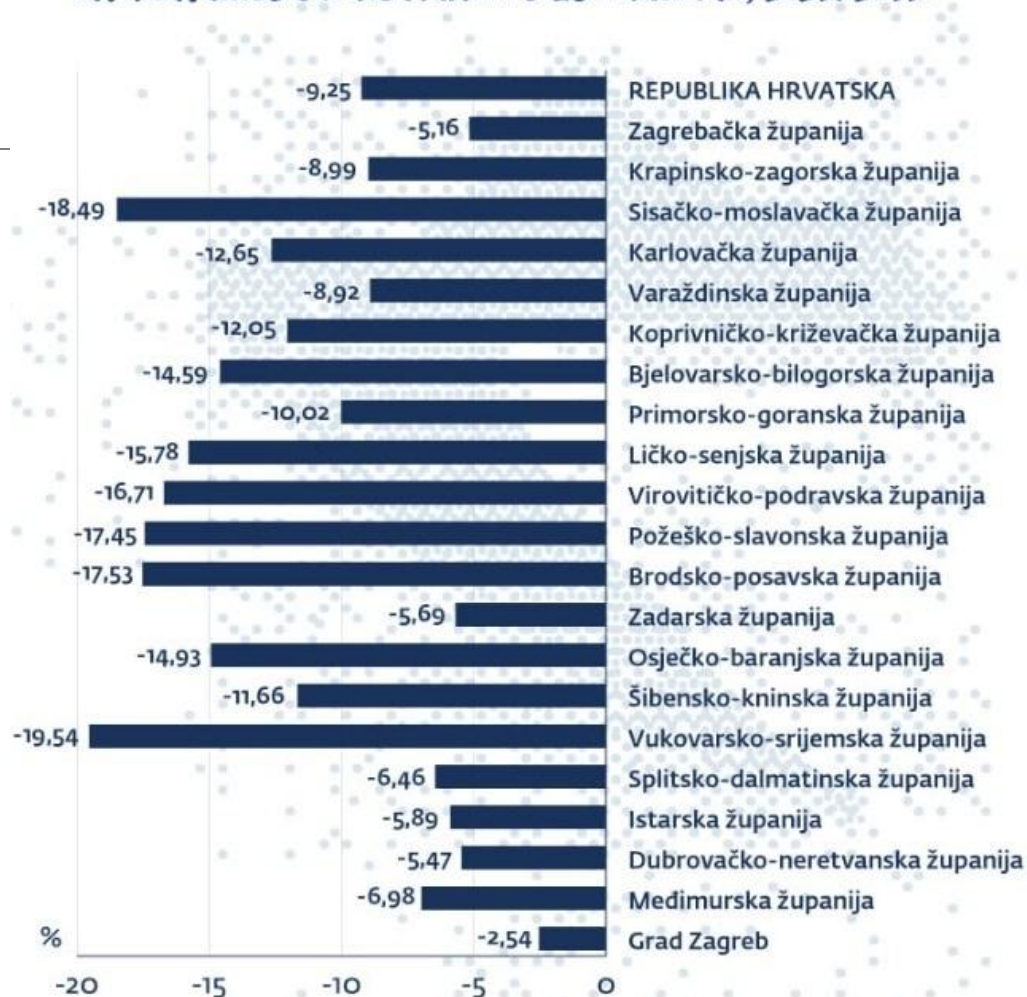
- ❖ Eurostat 2020. - u posljednjih 60 godina u EU prosječni životni ljudski vijek produljuje se 2 godine u desetljeću (74 – 82 godine)
- ❖ EU – 2080. udio osoba u dobi 80+ povećat će se s 5,8% na 14,6%
- ❖ EU – udio starijih osoba 65+ 2019. = 20,3%;
- ❖ EU – udio starijih osoba 65+ 2100.= 31,3% (procjena)
- ❖ EU do 2060. prosječni građanin imat će 47,2 godine
- ❖ EU do 2060. osobe 65+ činit će preko 30 % stanovništva EU
- ❖ **Kako ublažiti posljedice demografskog starenja stanovništva?**
 - suočavanje s ekonomskim, socijalnim i gospodarskim poteškoćama

Dramatični podaci dobne strukture stanovništva iz popisa 2021.

Udvostručen udio starijih od 65, a djece je 153.000 manje



UKUPAN BROJ STANOVNIKA PO ŽUPANIJAMA, 2021./2011.:



- OBŽ u deset godina izgubila više od 45.551 stanovnika (oko 15%)
- OBŽ 2021. ima ukupno 259.481 stanovnika
- **Osječko-baranjska županija ima = 20,9% stanovnika 65+ (54.299 tj. 5,37% više nego 2011.= 51.534 tj. 15,5%)**
- **grad Osijek (ima 96.848 stanovnika, od toga 65+ ima 21.349 tj. 22,16%**



Kako u punini proživjeti duge godine starosti (1/3 ukupnog životnog vijeka)?

- ❖ 21. stoljeće - prva generacija starijih ljudi u ljudskoj povijesti
- ❖ u RH 2021. (DZS) živi 868.638 stanovnika starijih od 65 godina (22,3%)
- ❖ jedno od rješenja: **KNJIŽNIČNE USLUGE ZA OSOBE TREĆE ŽIVOTNE DOBI**
- ❖ čitanje knjiga pokreće i njeguje **kognitivne procese, mentalnu agilnost, empatiju, društvenu percepciju i emocionalnu inteligenciju**
 - *povoljno utječe na dulji životni vijek*
- ❖ Knjižnični prostori - čitaonice i socijalno ugodni uključivi prostori
- ❖ knjižnični programi u **klubovima čitatelja** u narodnim knjižnicama – senzibilizirani za starije i starenje
- ❖ prevencija ubrzanog starenja - **podizanje razine čitanja i pismenosti**
- ❖ izvođenje art-terapijskih programa – izražavanje unutarnjeg svijeta kroz likovnu umjetnost, glazbu, ples, glumu, pričanje, pisanje priča i poeziju
 - vođeno čitanje ima terapijsku ulogu (pobuđivanje zdravih emocija)
 - *kreativni izraz doprinosi mentalnom blagostanju*

Knjižnične usluge za korisnike treće životne dobi - preporuke

- 1) programe - osmisliti za „međugeneracijsku integraciju” u okviru cjeloživotnog učenja
- 2) tehnički opremiti knjižnice za posebne skupine korisnika (povećala za čitanje, nabava građe lagane za čitanje, knjige u uvećanom tisku, zvučne knjige)
- 3) proširiti suradnju s domovima i udrugama umirovljenika (zajednički programi, suradnja u nabavi knjiga)
- 4) međuknjižnična programska suradnja nužna je radi okupljanja i mogućnosti razmijene kvalitetnih programa (kao u radu s djecom i mladima)

Knjižnične usluge za korisnike treće životne dobi - preporuke

5) LITERATURA –implementacija međunarodnih smjernica u rad knjižnica i prilagodba nacionalnim potrebama

- ALA / RUSA *Smjernice za knjižnične i informacijske usluge za starije osobe* (Guidelines for Library and Information Services to Older Adults, 2008.) <http://www.ala.org/rusa/resources/guidelines/libraryservices>
- IFLA *Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za trajnu skrb i smještaj* (HKD 2009.) / Guidelines for libraries serving hospital patients and the elderly and disabled in longterm care facilities, 2000.
- IFLA *Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom* [Elektronička građa] (HKD 2011.)/Guidelines for library services to persons with dementia, 2007. <http://www.hkdrustvo.hr/hr/izdanja/kategorija/elektronicka>
- *Guidelines for Library Services with 60+ Audience: Best Practices* (2017) <https://www.ala.org/rusa/sites/ala.org.rusa/files/content/resources/guidelines/60plusGuidelines2017.pdf>

Smjernice za knjižnične i informacijske usluge za starije osobe (ALA) – 7 koraka:

1. UKLJUČITI KNJIŽNIČNE USLUGE ZA STARIJE OSOBE U OPĆI KNJIŽNIČNI PLAN, PRORAČUN I PROGRAM USLUGA
 - uključivanje potreba starijih u strateško planiranje i proces evaluacije
 - uvrstiti financiranje građe i usluga za starije u proračun knjižnice
 - tražiti dodatno financiranje programa i usluga za starije osobe
2. OSIGURATI PRISTUP ZGRADAMA, GRAĐI, PROGRAMIMA I USLUGAMA ZA STARIJE OSOBE
 - osigurajte olakšani pristup zgradi knjižnice te osvjetljenje, putokaze i prikladni namještaj
 - omogućavanje korištenja informacija putem raznolike građe u raznim formatima
 - kupnja i upotreba tehnoloških pomagala za lakši pristup građi i programima
 - osiguravanje usluga za starije kojima je otežano posjećivanje knjižnice

Smjernice za knjižnične i informacijske usluge za starije osobe (ALA) – 7 koraka:

3. TRETIRATI STARIJE OSOBE S POŠTOVANJEM PRI KORIŠTENJU USLUGA

- promoviranje bolje radne vještine i komunikaciju s osobama svih dobnih skupina putem trajne edukacije djelatnika
- integriranje knjižničnih službi i usluge za starije odrasle osobe s uslugama za ostale korisnike
- planiranje rada službi i usluga za starije osobe da podupiru kulturalnu raznolikost i ekonomske razlike

4. PRIMIJENITI ISKUSTVO STARIJIH OSOBA

- uključivanje starijih osoba i volontera u osmišljavanje programa
- promoviranje zapošljavanja starijih osoba kao dijela osoblja knjižnice
- poticanje starijih osoba da budu veza sa zajednicom (metoda integracije)

Smjernice za knjižnične i informacijske usluge za starije osobe (ALA) – 7 koraka:

5. OSIGURATI I PROMOVIRATI INFORMACIJE I IZVORE O STARENJU

- razvoj zbirki prema informacijskim potrebama starijih odraslih osoba
- razvoj knjižnica kao središta informacija i izvora za starije osobe, obitelji, njegovatelje i stručnjake
- omogućavanje pristupa internetskim uslugama i informacijama

6. OSIGURATI KNJIŽNIČNE SLUŽBE I USLUGE PRIKLADNE POTREBAMA STARIJIH OSOBA

- izrada programa u skladu s potrebama i interesima
- educiranje starijih osoba kako bi postali samostalni korisnici
- pružanje pristupa tehnologiji ili edukacija za korištenje tehnologije
- razvoj programa i usluga za starije osobe koje ne mogu posjećivati knjižnicu
- promoviranje usluga i programa za ovu skupinu korisnika

Smjernice za knjižnične i informacijske usluge

za starije osobe (ALA) – 7 koraka:

7. SURADNJA S AGENCIJAMA UNUTAR ZAJEDNICE I SKUPINAMA KOJE PRUŽAJU USLUGE STARIJIMA

- saznati koje su organizacije i skupine u zajednici namijenjene ovim korisnicima ili su oni u te organizacije uključeni
- odrediti uloge osoblja knjižnica i agencija u postizanju ciljeva suradničkih organizacija
- sklapanje partnerskih odnosa s mjesnim organizacijama za knjižnične programe i izvedbu tih usluga
- suradnja s postojećim agencijama i obrazovnim ustanovama u promoviranju cjeloživotnog učenja

IFLA Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom (2011.)

<http://www.hkdrustvo.hr/hr/izdanja/kategorija/elektronicka>

DEMENCIJA kao izazov – nove knjižnične usluge za kvalitetniju starost

- **bolest mozga** koja po svjetskim znanstvenim pokazateljima postaje **bolest 21. stoljeća**
- u svijetu se godišnje kod ljudi mlađih od 60 godina, dijagnosticiraju 3 novooboljela na 100.000 osoba, dok se **u dobi iznad 60 godina taj broj povećava** na 125 oboljelih
- procjenjuje se da oko **24 milijuna ljudi u svijetu boluje od demencije**, što je posljedica sve starije populacije u razvijenim zemljama i onima u razvoju
- **do 2040. preko 81 milijun oboljelih** se predviđa

KARAKTERISTIKE DEMENCIJE - upitnik

❖ nije dio normalnog starenja

❖ nije nasljedna

❖ nije izlječiva, ali simptomi bolesti mogu se ublažiti liječenjem antidementivima

❖ nije prisutna isključivo u bogatim zemljama (2/3 bolesnika živi u zemljama s ubrzanim razvojem)

❖ nedovoljno poznavanje demencije i nerazumijevanje

❖ Udruge za Alzheimerovu bolest nude pomoć i potporu bolesnima i njihovim skrbnicima (okupaciona terapija – art terapija)

❖ Potrebna je pomoć i edukacija članova obitelji



Karakteristike demencije:



Alzheimer's Disease
International

Upoznaj lica demencije

Što trebate znati o Alzheimerovoj bolesti i srodnim uzrocima demencija



Lica demencije - pad čovjeka

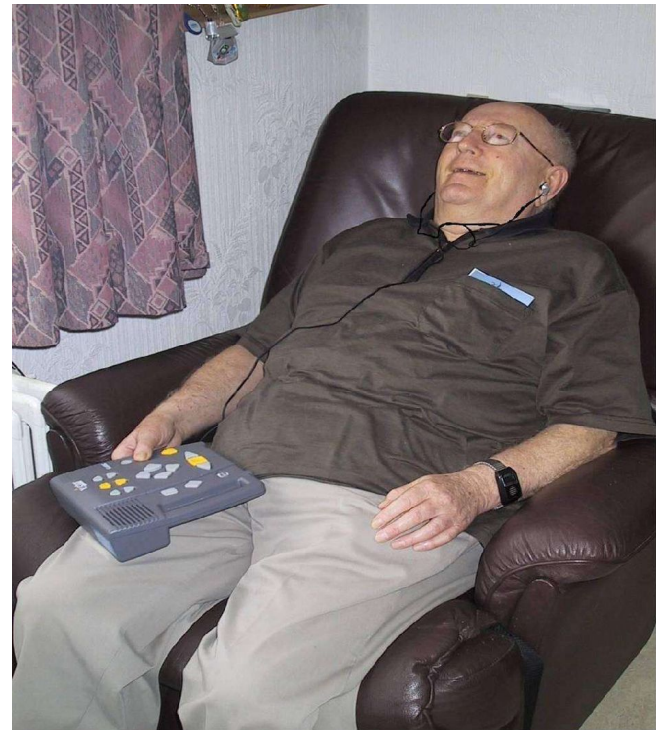
Točno ili netočno?

Odgovorite na pitanja i provjerite svoje odgovore na sljedećim stranicama

		Točno	Netočno
1	Osobe mlađe od 65 godina ne mogu obojleti od demencije	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Gubitak sposobnosti za pamćenja jedini je simptom demencije	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Demencija je dio normalnog starenja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Demencija se ne može izliječiti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Postoji puno uzroka demencije	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Demencija je najčešća u bogatim zemljama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Jednom kada se osobi dijagnosticira demencija, više se ništa ne može učiniti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Važan razlog zašto ljudi s problemima pamćenja ne idu doktoru je i to što se srame	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ne postoji mjesto gdje bi se za demenciju moglo dobiti savjet i pomoć	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ako je jedan od mojih roditelja imao demenciju, imati ću je i ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Alzheimerova bolest nije isto što i demencija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Postoji test kojim se utvrđuje (dijagnosticira) demencija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IFLA Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom (2011.)

- **do sada, knjižničari obično nisu bili uključeni** u krug stručnjaka koji se brinu za osobe s demencijom
- većina javnih knjižnica **nema specijalizirane usluge** za osobe s demencijom
- **krajnji cilj** □ usluge za osobe s demencijom dio temeljnih usluga narodne knjižnice
- **knjižnične usluge za starije** podupiru cjeloživotno stalno obrazovanje, imaju za cilj omogućavanje pristupa društvenim, kulturnim, zdravstvenim i drugim informacijama



IFLA Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom (2011.)

Smjernice donose:

- Edukaciju knjižničara o demenciji
- Osnivanje zbirke knjižne i neknjižne građe (građa lagana za čitanje, zvučne knjige)
- Dostava građe na kućnu adresu
- Suradnja sa stručnjacima iz pojedinih područja, s obitelji i bolesnicima u raznim fazama bolesti.
- **POSEBNI PROGRAMI: čitanje na glas, slušanje glazbe, pjevanje, plesanje, prikazivanje filmova, pričanje priča (storytelling)**
- Svrha: poticanje pamćenja (prisjećanjem događaja iz života), zabava i opuštanje

IFLA Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom (2011.)

Komuniciranje s osobom s demencijom:

- **strpljenje i briga, tijesna suradnja** s obitelji i njegovateljima bolesnika
- **uspostavite kontakt očima** tako da osoba zna da govorate *njoj*, a ne *o* njoj
- **zaokupite pažnju osobe** prije nego progovorite
- **govorite jasno i polako** (ne žurite)
- **obratite pažnju na govor tijela** (smirenost, koristite utješne geste)
- **koristite jednostavan jezik**, kratke rečenice i izbjegavajte stranih riječi (odgovori „da” i „ne”)
- **koristite ponavljanja i dosljedne fraze**
- **pokažite razumijevanje i poštovanje**, razgovarajte o svakodnevnim temama

IFLA Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom (2011.)

Knjižnična građa za osobe s demencijom

□ilustrirane knjige

□knjige za čitanje naglas (eseji, bajke, kratke priče, šale, rime, jednostavni kvizovi)

□tematske knjige za osoblje

□lokalna povijest, biografije poznatih, knjige o prošlosti

□zvučne knjige

□glazba (smirujuća klasična glazba, meditativna glaz.)

□multimedija (vizualna građa i DVD-ovi, stari filmovi,

□ računalne igre)

□građa o demenciji za knjižnično osoblje i njegovatelje

□“kompleti za prisjećanje”



“Kompleti za prisjećanje” - korisni za poticanje uspomena i razgovora

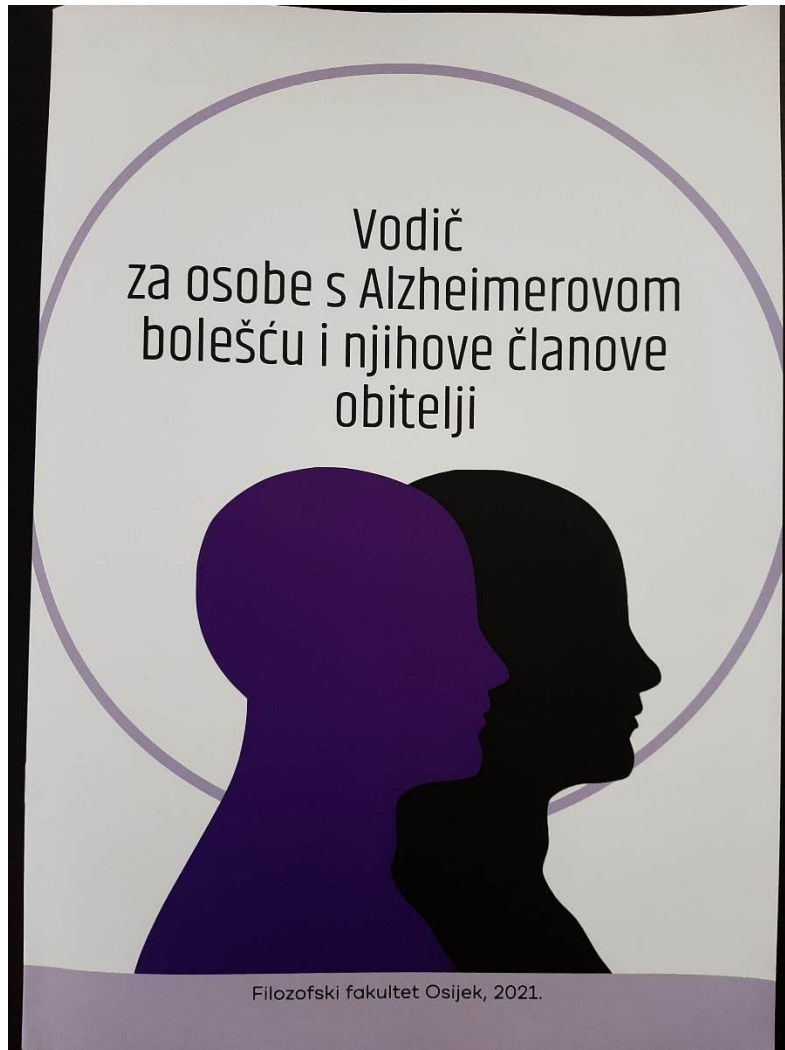
u Danskoj, knjižnice i umirovljenički domovi mogu **posuđivati** ove komplete **iz Danskog centra za prisjećanje**: tematski kompleti npr. mogu sadržavati tradicionalna kuhinjska pomagala, školske knjige, predmete i pomagala za hobije (vrtlarenje), lokalna povijest, biografije poznatih, knjige o prošlosti

u SAD-u i UK te komplete **prodaju nakladnici**

u nordijskim zemljama, u porastu je **izrada takvih kompleta u knjižnicama** (u suradnji s njegovateljima i mjesnim udruženjima za povijest)



IFLA Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom (2011.)



- **promoviranje knjižničnih usluga - BROŠURE** o uslugama za osobe s demencijom
- **podaci o uslugama osobama s demencijom vezanima uz dom (ustanovu)**
- brošura izložena u knjižnici i **raspačavana** liječnicima, medicinskim sestrama, socijalnim radnicima, **informativnim centrima, na mjestima gdje se sastaju starije osobe** i njihova rodbina
- **e-marketing** knjižničnih usluga
sadržaj brošure također na mrežnim stranicama knjižnice

8. MEĐUNARODNI OKRUGLI STOL ZA OPP

(23.09.2011.):

Iskorak knjižnica u organiziranju posebnih programa
za osobe s demencijom

Zaključci:

- **edukacija knjižničara** dodatnim znanjima
- **nabava građe** lagane za čitanje na raznim medijima (knjige, AV građa, likovni materijal)
- uspostaviti **suradnju knjižničara, njegovatelja, obitelji**
- **suradnja s domovima** za starije u **posudbi građe**
- **proširiti postojeće programe** i uvesti nove
- kontinuirano provoditi **biblioterapiju** (ciljano-vođeno čitanje),
čitanje na glas, razgovor o pročitanom
- uspostaviti **nagradu najčitatelja treće životne dobi**
- suradnja s **Hrvatskom udrugom za Alzheimerovu bolest**

Suradnja s Hrv. udrugom za Alzheimerovu bolest



Alzheimer Café

- organizira se s ciljem **destigmatizacije bolesti**, pružanja potpore oboljelima i njegovateljima, širenje znanja o bolesti i problemima koje ona nosi
- namijenjen svima koji žele pridonijeti stvaranju **boljeg, solidarnijeg i društveno odgovornijeg odnosa** prema oboljelima i njihovim obiteljima

Hrv. udrugom za Alzheimerovu bolest



U Hrvatskoj demencijom zahvaćeno oko **80.000 osoba**, od toga je **2/3 žena** (oko 53.300)

Svake godine u nas obolijeva oko 13.000 ljudi, dok u najmanje 50 posto slučajeva bolest nije dijagnosticirana.

Svjetski dan Alzheimerove bolesti, 21. rujna, HUAB

upriličuje niz događaja na zagrebačkom Cvjetnom trgu i u drugim hrvatskim gradovima pod geslom "**Jesenja ruža za jesen života**", a posebna

pozornost usmjerena na žene (najugroženije i nose najveći teret kao skrbnici dementnih članova svojih obitelji).

ČITANJE KNJIGA PRODUŽUJE ŽIVOT!

Vježbe za mentalnu kondiciju

Milan Radoš i Goran Šimić

Hrvatski institut za istraživanje mozga, Medicinski fakultet, Sveučilišta u Zagrebu

Posvetite svaki dan malo vremena svome mentalnom zdravlju i osjećat ćete se bolje, s novim poletom za sve životne izazove. Ovo su neke jednostavne aktivnosti koje će poboljšati vašu mentalnu kondiciju.



sanjarite i maštajte



sjetite se sretnih dana



bavite se sportom



pomažite drugima



postavite si dostižan cilj



ugodite sebi



razgovarajte



uživajte u hobijima



šalite se

Izdala: Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest

