

## PROJEKT NAZDRAVJE – SPOROČILO ZA MEDIJE

**Naslov projekta:** Potenciali prebivalcev in institucij Pomurja v zmanjševanju zdravstvenih in socialnih neenakosti starejših v lokalnih okoljih. **NAZDRAVJE** je akronim projekta.

**Nosilec projekta:**

Center za zdravje in razvoj Murska Sobota

**Partnerji:**

**Inštitut Emonicum, zavod za aktivno in zdravo življenje, Ljubljana;**

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS), Ljubljana;

Inštitut za trajnostni razvoj lokalnih skupnosti, Ljutomer;

Občina Razkrižje;

DOSOR, dom starejših občanov d.o.o. Radenci in iz Norveške

KUN / Center za enake možnosti / iz mesta Steinkjer, pokrajine Nord-Trøndelag na severu Trondheimskega zaliva.

### IZHODIŠČE

Slovenija je država z velikimi razlikami med pokrajinami in njihovimi prebivalci. V tem se kljub demografski in zemljepisni majhnosti ne razlikuje od drugih evropskih držav. Njena raznolikost se kaže tudi v demografski in ekonomski sliki posameznih področij. Ob uspešni osrednji ljubljanski regiji so tudi take, na katerih kljub ohranjenim naravnim danostim ni pogojev, ki bi maloštevilnim mladim zagotavljali materialno in poklicno perspektivo in spodbujali regijski razvoj. Imamo področja z visoko povprečno starostjo prebivalcev, z vse več praznimi hišami in zaselki. V tem posebej izstopajo nekatere občine ob Kolpi in v Pomurju. Čeprav je videti, da se slovenska politika pričenja zavedati daljnosežnosti demografskih sprememb, predlagana ukrepanja vsem okoljem ne prinašajo pravičnih in usklajenih sprememb. Ponekod bodo mladi še naprej odhajali, stari pa bodo prepuščeni življenju v svojih okoljih.

Vendar so v Evropi in Sloveniji tudi uspešna podeželska okolja, ki dokazujejo, da sta vsak kraj in vsaka pokrajina s svojimi danostmi in izročili lahko zanimiva in nastanitveno vabljiva. Njihova prednost ni odvisna od centralne podpore, ampak je predvsem povezana z lokalnimi aktivnostmi in idejami, brez katerih ni nobenega razvoja. Izkušnje projekta NAZDRAVJE, ki med različnimi partnerji poteka v Pomurju, kažejo, da je tudi v manjših občinah med prebivalci veliko neizkoriščenih potencialov, ki stvari lahko premaknejo na bolje in so povezani z značilnostmi sedanjih generacij starejših, ki z dolgoživostjo podaljšujejo tudi svoje psiho-fizične potenciale.

Projekt **Nazdravje** naslavlja **tri izzive**, ki izhajajo iz podaljšanega trajanja življenja prebivalcev SLO:

- nepripravljenost na upokožitev ali življenje v starosti,

- nepovezanost sektorjev, ki skrbijo za starejše, in starejših samih ter premajhna odzivnost oz. vključenost starejših v programe aktivnega staranja,
- preveliko breme in premajhna usposobljenost neformalnih oskrbovalcev starejših na domu.

Vsi trije izzivi na dolgi rok povzročajo neenakosti v zdravju med starejšimi samimi in starejšimi ter ostalo populacijo.

**Cilj projekta Nazdravje** je bil zmanjšati razlike v zdravju med uporabniki, specifično pa razviti programe za pripravo na starost, vzpostaviti med-sektorsko podporno mrežo za skrb za starejše in njihovo vključenost in zmanjšati razlike v kakovosti domače oskrbe v primerjavi z institucionalno oskrbo in s tem med uporabniki.

### **PRISPEVEK INŠTITUTA EMONICUM**

V okviru delovnega sklopa 3 - **Priprava na aktivno in zdravo življenje v starosti**, je Inštitut Emonicum:

- **Z raziskavo na vzorcu 1.000 oseb opredelil odnos zaposlenih in njihovih delodajalcev do starosti in njenih socialnih in zdravstvenih vsebin v pred-upokojitvenem obdobju.**
- **V petih izobraževalnih stebrih pripravil vsebine o pomenu dolgoživosti, osnovah zdravstvene kulture in pismenosti, pomenu socialne vključenosti, velikih spremembah v starosti in o odločitvah materialne in pravne narave.**
- **Z izobraževalnimi vsebinami aktivnega in zdravega življenja izvedel izobraževanja; s širitelji organiziral lokalne koalicije aktivne in zdrave starosti, ki vključujejo vse socialne sloje in povezujejo že obstoječe zdrave aktivnosti.**
- **Z analizo izsledkov pripravil kazalnike za ocenjevanje vpliva širiteljev na vedenjske vzorce starejših prebivalcev; ocenil doseženo zmanjšanje zdravstvene in socialne neenakosti; v vključenih okoljih vzpostavil medobčinsko koalicijo aktivne in zdrave starosti; pripravil strateški predlog za uvajanje modela aktivne in zdrave starosti v Pomurju.**
- **Informacije o rezultatih** je podal dr. Božidar Voljč.

Z usposabljanjem širiteljev aktivnega in zdravega življenja je projekt NAZDRAVJE namenjen vključevanju prebivalcev in občin Pomurja v zmanjševanje zdravstvenih in socialnih neenakosti med starejšimi v lokalnih okoljih. Širitelji so odrasli prebivalci vseh izobrazbenih stopenj, ki se v širiteljskem tečaju poučijo zakaj danes živimo dlje kot nekoč, kaj je zdravo, aktivno in kakovostno življenje in se seznanijo s spremembami, ki jih v naša življenja prinaša starost. Usposabljanje poteka na vsakomur razumljiv in zanimiv način. Udeleženci ga bogatijo z izmenjavo lastnih izkušenj in pri tem spoznavajo, kako je aktivno in zdravo življenje mogoče uresničevati v njihovih okoljih. Po usposabljanju organizirajo izobraževalni projekt za sovaščane, ki naj odpre možnosti za podobna srečanja, namenjena zdravemu in aktivnemu življenju, v katera se bodo lahko brez razlike vključevali vsi občani.

Usposabljanje je potekalo v vsaki občini posebej, vedno se ga je udeležilo 15 do 20 udeležencev, ki so ob koncu prejeli potrdilo o usposobljenosti. Anonimno anketiranje je pokazalo, da so bili z vsebinami in njihovo predstavitvijo zelo zadovoljni in pripravljeni za širiteljske aktivnosti v njihovih okoljih. Prebivalci vsakega okolja so zanj največji potencial, ki v neaktivnih okoljih ostaja v marsičem neizkoriščen. Starejši med njimi imajo znanje, izkušnje in čas, želijo biti aktivni in koristni. Odločilno lahko vplivajo na njegov razvoj, saj najbolj poznajo njegove potrebe, slabosti in prednosti. Aktivna starost je pogoj za medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje.

V njih je potrebno prebuditi vzdušje aktivnosti in ga vzdrževati z uresničevanjem starosti in okolju prijaznimi dejavnostmi. Pri tem je ključna podpora županov, brez katere prej ali slej s pripravljenostjo posameznikov, ki želijo biti aktivni in koristni, zamrejo tudi aktivnosti.

Projekt NAZDRAVJE predstavlja način, kako z aktivnim življenjem in zdravimi navadami v starajočih se okoljih vzdrževati zanimivo, starosti in vsem prijazno bivanje.

## **PRISPEVEK OBČINE RAZKRIŽJE**

### **Predstavitev Občine Razkrižje:**

1. Geografski podatki
  - Razprostira se na 9,8, km<sup>2</sup>
  - Sestavlja jo 6 vasi: Gibina, Šafarsko, Razkrižje, Veščica, Kopriva in Šprinc.
2. Demografski podatki
  - Občina šteje po stanju 1.1.2015 – 1287 prebivalcev



NAZDRAVJE  
TOHEALTH

*Naših 70 let*  ZDUS



|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| <b>Površina v km2</b>             | <b>9,8</b>  |
| <b>Naselja</b>                    | <b>6</b>    |
| <b>Hišnih števil</b>              | <b>485</b>  |
| <b>Število prebivalcev</b>        | <b>1287</b> |
| <b>Gibina</b>                     | <b>253</b>  |
| <b>Šafarsko</b>                   | <b>277</b>  |
| <b>Razkrižje</b>                  | <b>261</b>  |
| <b>Veščica</b>                    | <b>320</b>  |
| <b>Kopriva</b>                    | <b>44</b>   |
| <b>Šprinc</b>                     | <b>132</b>  |
| <b>Število M</b>                  | <b>660</b>  |
| <b>Število Ž</b>                  | <b>627</b>  |
| <b>Število upokojencev</b>        | <b>122</b>  |
| <b>Število gospodinjstev</b>      | <b>492</b>  |
| <b>Število družin</b>             | <b>393</b>  |
| <b>Naravni prirast</b>            | <b>- 8</b>  |
| <b>Priseljeni iz tujine</b>       | <b>6</b>    |
| <b>Odseljeni v tujino</b>         | <b>21</b>   |
| <b>Priseljeni iz drugih občin</b> | <b>51</b>   |
| <b>Odseljeni v druge občine</b>   | <b>67</b>   |
| <b>SKUPNI SELITVENI PRIRAST</b>   | <b>-31</b>  |

**ŽUPAN : Stanko Ivanušič**

### **Cilji v projektu:**

Zasledovali smo cilje zmanjšati razlike med uporabniki različnih storitev – občani občine Razkrižje in tudi drugih občanov občin iz Upravne enote Ljutomer, s tem, da bi starejšim ponudili, kar se da čim več informacij, ki bi jih potrebovali, glede na njihove potrebe s področja zdravja, socialne varnosti, splošne informiranosti, itd. Programe za pripravo na starost smo želeli uveljavljati v našem lokalnem-ruralnem okolju (usposabljanje širiteljev zdravega in aktivnega staranja, učna delavnica preventive pred padci, predstavitev nege na domu, družabne dogodke, zmanjšati mobilne ovire. ..), ter predvsem vzpostaviti med-sektorsko podporno mrežo preko skupnega dogovora glavnih zdravstvenih in socialnih institucij v UE Ljutomer, v obliki delovanja klubov 65+ v skrbi za starejše in približati predvsem te vsebine starejšim v ruralnem okolju, npr. v občini Razkrižje, ki je od prvega večjega glavnega upravnega središča oddaljeno 10 km in nima ustanovljenega svojega društva upokojencev, temveč so pridruženi Društvu upokojencev Ljutomer. Želimo spodbujati zdravo in aktivno starost, približati potrebne vsebine in informacije, ter motivirati okolje, da bi starejši ljudje ostali čim dlje v domačem okolju, kjer so tudi najboljše počutijo.

### **Kaj smo dosegli:**

V naši občini se je izvajal pretežni del preventivnih programov in obravnave starejših v lokalnem okolju, kjer je občina omogočala prostore za izvedbo različnih izobraževanj, učnih delavnic, družabnih dogodkov, organizirala brezplačen organiziran prevoz na dogodek ob svetovnem dnevu zdravja, pripravila zloženko s koristnimi informacijami za starejše in plakate za potrebe predstavitve Kluba 65+ v štirih občinah UE Ljutomer (Razkrižje, Križevci, Ljutomer, Veržej) sodelovala pri predstavitev Klubov v vseh štirih občinah, ter vzpostavila Info telefon v sklopu Kluba 65+.

Občane smo o različnih dogodkih obveščali s plakati in letaki na javnih mestih, pisnimi in ustnimi vabili, preko lokalne kableske TV, itd. Zraven starejših so bili v uveljavljanje programov vključene tudi mlajše generacije z namenom izobraževanja širiteljstva o zdravem in aktivnem staranju, pripravljenosti na starost in pomoči starejšim.

Z reševanjem težav občanov smo se lahko v prvi fazi srečali pri izobraževanju širiteljev in vzpostavitvi Klubov 65+, kjer so bili izpostavljeni konkretni primeri in zbrane pobude občanov, ter pri uporabi Info telefona klub 65+. Za izvedbe tovrstnih vsebin je vodstvo lokalne skupnosti zelo naklonjeno, saj se zaveda problematike starajoče se populacije občanov, težav z mobilnostjo in premajhno informiranostjo glede možnosti pomoči, ki bi starejšim pripadale in jih lahko prejmejo v različnih oblikah, zato si prizadeva za izboljšave in približanje vsebin v kraj. Občina Razkrižje je po smrti zdravnice lokalne Zdravstvene postaje Razkrižje utrpela veliko pomanjkanje zdravniške oskrbe predvsem starejše populacije in ker trenutno v lokalni skupnosti ni stalnega zdravnika, si zdravnika družinske medicine močno prizadeva priboriti na ravni upravnega lokalnega okolja in pristojnega ministrstva, tudi z zbiranjem podpisov podpore, za kar pobuda je bila podana ravno na izobraževanjih širiteljev zdravega in aktivnega staranja na Razkrižju. S strani župana je bila za pomoč starejšim občanom ob tej priložnosti imenovana tudi skupina ljudi iz različnih občinskih organizacij.

Na podlagi dobrih odzivov smo izdelali program dela Kluba 65+ za celo leto 2016 in s tem že zagotovili začetek trajnosti programa. Delovali smo medgeneracijsko in sproti preverjali zadovoljstvo občanov, ki je bilo izjemno zadovoljno.

### **PRISPEVEK ZVEZE DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE - ZDUS**

Zveza društev upokojencev je samopomočna organizacija upokojenih prebivalcev Slovenije s 230.000 člani. V Pomurju je v lokalne enote vključenih 62% starejših od 64 let (13.297 članov).

Z motivacijo in vključevanjem starejših od 64 let v Pomurju v programe aktivnega in zdravega staranja smo skušali izboljšati zdravstveno stanje starejšega prebivalstva Pomurja.

Starejši v Sloveniji smo v očeh mlajših generacij še vedno tisti, ki niso aktivni, ki potrebujejo pomoč mlajših. V projektu smo se s svojim prispevkom postavili ob bok mlajšim generacijam in jim skušali dokazati naše znanje, naše izkušnje in pripravljenost pomagati mlajšim generacijam pri pomoči bolnim in onemoglim (neformalni negovalci). S tem bomo prispevali k medgeneracijskem sožitju v Pomurju.

Zbrani podatki bodo omogočili partnerjem v projektu zastaviti celovit program pomoči starejšim v Pomurju, v katerega bomo skušali zajeti vse generacije. Z zbiranjem podatkov o starejših, ki lahko vrstnikom pomagajo pri dnevnih aktivnostih, pa bomo tudi tem omogočili boljše vključevanje in resocializacijo v pomursko družbo.

Zveza društev upokojencev izdaja dva mesečnika za starejše, imamo tudi spletno stran in elektronsko povezavo z več kot polovico vseh društev upokojencev v državi. Z uporabo naših medijskih orodij bomo širili rezultate projekta v vse slovenske pokrajine in skušali tudi v drugih pokrajinah zastaviti projekte, podobne našemu projektu.

### **Pomurska pokrajinska zveza društev upokojencev Murska Sobota - PPZDUMS**

Združuje 35 društev iz celotne regije. V ta društva je vključenih cca. 12.500 upokojencev iz Pomurja. Zveza deluje od leta 2002. V projekt Nazdravje je vključenih 26 društev. V okviru projekta smo usposobili 400 anketarjev-prostovoljcev za delo na terenu, 48 izobraževalcev organizatorjev in 156 organizatorjev programov aktivnega staranja.

### **Naši cilji:**

#### 4.1. Vključevanje starejših v programe aktivnega staranja:

Raziskava, priprava strateškega načrta, izvedba štirih pilotnih projektov

#### 4.2. Izgradnja kapacitete podporne mreže:

Kurikulum usposabljanja upokojenih strokovnjakov: program izobraževanja; usposabljanje prostovoljcev

#### 5.1. Raziskava o potrebah starejših s kronično boleznijo, bolni, invalidni...



Priprava programa anketarjev in njihovo izobraževanje, vzpostavitev baze podatkov o potrebah starejših v Pomurju in o razpoložljivi omoči za potrebe razvoja storitev.

**PILOTNI PROJEKT** : UE Ljutomer: Razkrižje, Veržej, Ljutomer, Križevci

**Cilji za trajnost :**

1. Poleg enotne baze podatkov za regijo, razdelati po UE in občinah.
2. Najprej seznaniti vsa DU z rezultati
3. Seznaniti župane s celotnim projektom in ugotovitvami ter predlogi
4. Analizirati delovanje MREŽE 65+ jeseni 2016
5. Nadaljevati z oblikovanjem Podobnega povezovanja najprej na področju UE G. Radgona
6. Nadaljevanje z delom na mreženju s pomočjo Interreg projekta – Slo-Hr. Prenos dobrih praks
7. Sodelovanje v projektih s CZR in izvajalci socialnega varstva ter lokalnimi skupnostmi v regiji