



ИЗДАВАЧ

Градски завод за јавно здравље Београд

ЗА ИЗДАВАЧА

Проф. др Душанка Матијевић

АУТОР

Др Ирена Џелетовић Милошевић

САРАДНИК

Данијела Куљанин

ДИЗАЈН И ПРИПРЕМА

Зорана Клашња Пејовић

Зоран Мирић

Београд, 2015



Канцеларија за здравље старих



**Водич за координацију услуга
заштите старијих особа у Београду**

Градски завод за јавно здравље Београд

Стална физичка активност обезбеђује активно здраво старење

Унапређује здравље, чува функционалну способност и у дубокој старости!

Старосно доба преко 65 година није препрека за сталну физичку активност!

Физичка неактивност је фактор ризика за болесно старење!

Вођење и надзор програма физичке активности код старијих особа

Програм физичке активности у старијем добу планира се и спроводи под стручним надзором. Интензитет оптерећења вежби треба прилагодити ранијој, средњој и дубокој старости, полу, функционалној способности, кондицији и степену здравља старије особе.



Пре укључивања старијих особа у програме сталне физичке активности

Треба се саветовати са изабраним лекаром и треба спровести контролне лекарске прегледе.

Користи од сталне физичке активности за здравље старијих особа

Спречава ризик настанка:

Болести срца и крвних судова

Повећаних концентрација масноћа у крви

Можданог удара

Психичких поремећаја

Неконтролисаног мокрења, инконтиненције

Повреда, прелома, остеопорозе и декубитуса

Повишеног крвног притиска

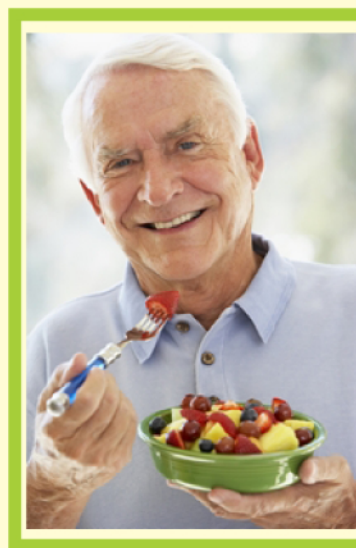
Шећерне болести - инсулин независне

Прекомерне тежине

Трајање физичке активности старијих особа

Најмање 15 минута дневно, а максимално 40 минута (може се вежбати 10-15 минута више пута дневно са укупном дневном активношћу од најмање 30 минута)

Учесталост спровођења вежби најмање 2 до 3 пута недељно уз редовност спровођења



Препоручене мере физичке активности за старије особе уз контролу лекара

Пешачење, ходање бржим темпом за унапређење рада срца, тонуса мишића, покретљивости у старости, нордијско ходање са два штапа, пливање, вежбање у води - одговара скоро свакој старијој особи (избегавати нагли улазак у хладну воду и непосредно после оброка)

Вожња бициклом или собним бициклом

Собна гимнастика - идеална активност за старије особе (вежбе снаге са теговима се не препоручује)

Приоритет вежби у програмима физичке активности

Вежбе правилног дисања

Вежбе координације и равнотеже

Вежбе флексибилности и истезања

Вежбе мишића дна карлице

(посебно код старијих жена)

Вежбе опште издржљивости и снаге

Вежбе релаксације и опуштања



Остале могуће активности: плес, аеробик, планинарење, јога, стони тенис, тенис, голф, куглање и слично као и вежбе свакодневне животне активности као што су кућни послови, набавка намирница и кување, баштованство, обрезивање воћки и винограда, брига о домаћим животињама, игра са унучићима, брига о члановима породице и другим старијим особама.

Важна напомена Уколико се појаве потешкоће током вежбања (бол у грудном кошу, отежано дисање, осећај слабости и вртоглавица) одмах прекинути вежбање и обратити се лекару.

Водич за активно здраво продуктивно старење

Старост није болест него нормална физиолошка појава и сигурна будућност сваког човека.

Колико брзо и на који начин старимо зависи од генетике појединца, али и од примене позитивног здравственог понашања у току старења.

- Стална физичка активност од младости до дубоке старости - подразумева свакодневне вежбе дисања и вежбе мишића посебно дна карлице ради спречавања неконтролисаног мокрења
- Стална психичка активност - стално учење и стицање нових вештина и знања
- Правилна исхрана која је ограничена по калоријској вредности за старије од 65 година (дневни унос до 1500 cal због смањења базалног метаболизма код старијих особа) - подразумева редовно узимање поврћа и воћа, рибе, белог меса, без коже, смањен унос "5 Б" (бело брашно, бели шећер, бели пиринач, со и маст), уношење до 2 литре незаслађене течности у организам, најбоље воде. Препоручује се припрема хране кувањем без употребе зашпике. Не треба јести поховану и пржену храну. Дневно уз оброк, можес попити 1 dl црног вина
- Спречавање гојазности, али и потхрањености у старости
- Пушење, конзумирања алкохола, опијата, лекова (који нису редовна терапија), кафе и других средстава која могу да изазову зависност
- Стална радна активност и после одласка у пензију
- Живљење са оптимизмом - често се смејати и бити што ведрији и позитивнији, преузимати одговорност за сопствене неуспехе
- Позитивне емоције, љубав и доброта према породици, околини и послу, сексуална активност као саставни део љубави нема старосну границу
- Избегавање усамљености и депресије, развијање комуникације, прилагођавање на стресне догађаје
- Одржавање личне хигијене и хигијене животне и радне околине, уклањање препрека у кући и околини ради спречавања падова и повреда
- Неприхватање предрасуда и не знања о старењу и старости као болести, немоћи зависности од других (само свака пета старија особа зависи од туђе неге и помоћи због функционалне онеспособљености)
- Придржавати се савета за лечење и узимати лекове само под контролом лекара
- Преношење вештина и знања, радног и животног искуства на млађе и друге старије особе

Канцеларија за здравље старих

Канцеларија за старије особе и социјално угрожене групе основана је у Градском заводу за јавно здравље Београд крајем 2008-е године, а преименована је у Канцеларија за здравље старих, 2014-е године.

Канцеларија за здравље старих има следеће циљеве:

- ✓ успостављање координације свих сегмената здравствене заштите намењених овим групацијама
- ✓ побољшање функционисања постојећег система здравствене заштите за ове групације
- ✓ промовисање здравља
- ✓ конституисање модела који би био одржив у осталим регионима Србије

Задачи Канцеларије

- ✓ промовисање Канцеларије у овим популационим групама путем одговарајући штампаних материјала
- ✓ израда и спровођење пројеката који се односе на ове групације
- ✓ организовање КМЕ из ове области

Локација Канцеларије:

Градски завод за јавно здравље Београд
11000 Београд, Булевар деспота Стефана 54/а
II спрат, соба 42

Контакт:

Др Ирена Џелетовић Милошевић, руководилац Канцеларије

☎ 011 20 78 642
062 88 08 720

✉ e-mail: kancelarijazastarije@zdravlje.org.rs

Водич представља идентификацију расположивих ресурса здравствене и социјалне заштите на територији града Београда. Намењен је здравственим радницима и сарадницима из примарне здравствене заштите, тј. изабраном лекару, као и старијим корисницима са циљем повећања информисаности.

Здравствена заштита старих у Београду

Здравствене установе за старе

Службе кућне неге и поливалентне патронаже

Дом здравља “Др Милорад Влајковић”, Барајево
Поливалентна патронажа, 011 8300-186/107, 069 8225-368
Служба кућног лечења, 011 7872-111, 069 8225-356

Дом здравља Вождовац
Поливалентна патронажа, 011 3443-649, 011 3080-559
Служба кућног лечења, 011 2441-980, 011 3080-634, 011 3080-591

Дом здравља Врачар
Поливалентна патронажа, 011 3402-542, 011 3402-580
Служба кућног лечења, 011 3402-509, 011 3402-514
Помоћ у стану - пријем позива, 011 6455-122

Дом здравља Гроцка
Поливалентна патронажа, 011 8501-287, 069 8324-015
Служба кућног лечења, 011 8502-524
Служба хитне медицинске помоћи Гроцка, 011 8501-336

Дом здравља Звездара
Поливалентна патронажа, 011 3041-541
Служба кућног лечења, 011 2832-332, 011 3041-480

Дом здравља Земун
Поливалентна патронажа, 011 2195-422/208, 069 8871-750
Служба кућног лечења, 011 2198-384, 011 2195-422/257

Дом здравља “Др Ђорђе Ковачевић”, Лазаревац
Поливалентна патронажа, 011 8123-141/271, 011 8123-141/379
Служба кућног лечења, 011 8122-094, 011 8121-772, 011 8123-141/280

Дом здравља Младеновац
Поливалентна патронажа, 011 8241-526

Служба кућног лечења, 011 8241-521, 011 8241-518
Служба за хитну медицинску помоћ, 011 8241-217

Дом здравља Нови Београд
Поливалентна патронажа, 011 2095-343
Служба кућног лечења, 011 2095-222

Дом здравља Обреновац
Поливалентна патронажа, 011 3534-971, 011 3534-900/946
Служба кућног лечења, 011 8721-909/958, 011 8721-909/957

Дом здравља “Др Милутин Ивковић”, Палилула
Поливалентна патронажа, 011 3224-321/138
Служба кућног лечења, 011 3224-321/175

Дом здравља Раковица
Поливалентна патронажа, 011 3443-649, 011 3080-559
Служба кућног лечења, 011 2441-980, 011 3080-634, 011 3080-591

Дом здравља Савски Венац
Поливалентна патронажа, 011 3443-649, 011 3080-559
Служба кућног лечења, 011 2441-980, 011 3080-634, 011 3080-591

Дом здравља Сопот
Поливалентна патронажа, 011 3443-649, 011 3080-559
Служба кућног лечења, 011 2441-980, 011 3080-634, 011 3080-591

Дом здравља Стари град
Поливалентна патронажа, 011 3443-649, 011 3080-559
Служба кућног лечења, 011 2441-980, 011 3080-634, 011 3080-591

Дом здравља “Др Симо Милошевић”, Чукарица
Поливалентна патронажа, 011 3443-649, 011 3080-559

Заводи за заштиту здравља без стационара

Градски завод за геронтологију
Краља Милутина 52
011 2067-800, 011 2067-822

Градски завод за хитну медицинску помоћ
Булевар Франша Д’Епереса 5
Савети за одрасле, 011 3615-008

Мрежа геријатријских болничких капацитета на подручију града Београда

Клинички центар Србије
Институти и клинике Клиничког центра
Пастерова 2
011 3618-444, 011 3617-777, 011 366-3201

Клиничко болнички центар “Звездара”
Димитрија Туцовића 161
011 3806-969, 011 3806-333
Клиника за геријатрију,
011 2417-094

Клиничко болнички центар “Земун”
Вукова 9
011 3772-666, 0113772-651, 0112106-106

Клиничко болнички центар, “Др Драгиша Мишовић”
Хероја Милана Тепића 1
011 3630-600
Клиника за геријатрију,
011 3630-700, 011 601-262, 011 2600-877

Центри за социјални рад на општинама

Градски центар за социјални рад Београд

Руска 4, 011 2650-329, 011 2650-09
Саветовалиште за брак и породицу
011 2650-258, 011 2650-936

Барајево
Светосавска 87 б 011 8300-401

Вождовац
Адмирала Вуковића 14 011 2461-644

Врачар
Максима Горког 17а 011 2456-546

Гроцка
Булевар Ослобођења 51 011 8500-655

Звездара
Крфска 7 011 2414-129

Земун
Александра Дубчека 2 011 2193-979

Лазаревац
Јанка Стајичића 21 011 8127-755

Младеновац
Краљице Марије 13 011 8232-429

Нови Београд
Тошин бунар 148 011 3190-191

Обреновац
Београдског батаљона 86011 8721-340

Палилула
Цвијићева 110 011 2753-591

Раковица
Мишка Крањца 12 011 3051-893

Савски венац
Ломина 17 011 3614-766

Сопот
Космајски трг 13 011 8251-289

Стари град
Господар Јевремова 17а 011 265-593

Сурчин
Косовска 2 011 8442-913

Чукарица
Михаила Валтровића 36а011 2506-105

Геронтолошки центар Београд

ПЈ Дом пензионера Бежанијска коса

Марије Бурсаћ 49, 011 2695-605

ПЈ Дом пензионера Вождовац

Качарска 6 -12, 011 2462-211

ПЈ Дом пензионера Карабурма

Пљешевачка 2, 011 2762-331

ПЈ Стационар у Диљској

Диљска 2а, 011 2784-234

Служба помоћи у кући

Покрива 14 градских општина (Врачар, Савски венац, Звездара, Земун, Стари град, Палилула, Нови Београд, Вождовац, Раковица, Младеновац, Сопот, Обреновац, Чукарица и Лазаревац). Служба пружа услуге основних животних потреба: обезбеђивање исхране, помоћ у одржавању личне хигијене, помоћ у одржавању одевних предмета и постељине, у загревању стана, помоћ при кретању и чешљању, набавка књига и новина, плаћање комуналија, одвођење лекару и друге сличне услуге. Помоћ траје два сата дневно у периоду између 07 и 15 сати, од понедељка до петка. Право на помоћ у кући имају одрасла и старија лица која су без сродника или којима сродници нису у могућности да пруже адекватну негу и заштиту у стану. Захтев за остваривање овог права подноси се непосредно центру за социјални рад на општини пребивалишта заинтересованог лица.

Општина Врачар

Ламартинова 47

011 2434-337

Општина Вождовац

Гаврила Принципа 44а

011 7610-121

Општина Палилула

Јабучка 11

011 2991-286

Општина Звездара

Ламартинова 47

011 3861-417

Општина Земун

Похорска 32

011 6301-272

Општина Нови Београд

Марије Бурсаћ 49

011 2606-270

Општина Стари град

Соулнска 14

011 2185-201

Општина Савски венац

Гаврила Принципа 44а

011 7614-593

Општина Чукарица и Раковица

Милана Јовановића 8

011 2395-141

Општина Младеновац и Сопот

Јанка Катића 27, Младеновац

011 8233-315

Општина Обреновац

Бука Караџића 99

011 8728-045

Општина Лазаревац

Краља Петра Првог 25

011 8110-138

Дневни центри и клубови

Обједињује рад 20 дневних центара и клубова за старије у 12 градских општина Земун, Нови Београд, Стари град, Савски венац, Палилула, Вождовац, Чукарица, Младеновац, Сопот, Гроцка, Обреновац и Лазаревац

Клуб "Војвода Степа"

Љубе Недића 12, Вождовац

011 2493-618

Клуб "Стари град 1"

Солунска 14, Стари град

011 2920-294

Клуб "Стари град 2"

Светогорска 14, Стари град

011 3234-962

Клуб "Палилула"

Јабучка 11, Палилула

011 2783-348

Клуб "Савски венац 1"

Ломина 17, Савски венац

011 2642-468

Клуб "Савски венац 2"

Булевар кнеза Александра

Карађорђевића 29, Савски венац

011 2668-899

Клуб "Савски венац 3"

Гаврила Принципа 44а, Савски венац

011 7620-847

Клуб "Др Михаило Ступар 1"

Похорска 32, Нови Београд

011 2676-886

Клуб "Др Михаило Ступар 2"

Др Ивана Рибара 8, Нови Београд

011 3189-718

Клуб "Др Михаило Ступар 3"

Зарије Вујошевића 74, Нови Београд

011 2146-455

Клуб "Др Михаило Ступар 4"

Обреновачка бб, Нови Београд

011 2160-418

Клуб "Сопот"

Космајска 14, Сопот

011 8251-357

Клуб "Младеновац"

Јанка Катића 27, Младеновац

011 8233-418

Клуб "Гроцка"

Булевар ослобођења 51, Гроцка

011 8500-377

Клуб "Драпшин"

Краља Петра Првог 13, Младеновац

011 8231-149

Клуб "Лазаревац"

Краља Петра Првог 25, Лазаревац

011 8121-897

Клуб "Обреновац",

Бука Караџића 99, Обреновац

011 8720-655

Клуб "Бежанијска коса"

Марије Бурсаћ 49, Земун

011 2695-605/148

Клуб "Чукарица 1"

Милана Јовановића 8, Чукарица

011 2510-212

Клуб "Калуђерица"

Краља Петра бб, Гроцка

062 8065-558