Gerijatrijska medicina je važna

Dodana vrijednost za starije osobe i civilno društvo

Gerijatrijska medicina je oblast medicine fokusirana na zdravlje i njegu osoba starije životne dobi. Obuhvata brigu o fizičkom zdravlju, pamćenju, mišljenju, svakodnevnom funkcionisanju, socijalnim potrebama, kao i prevenciju, oporavak i njegu na kraju života. Ona ide dalje od liječenja pojedinačnih stanja – podržava cijelu osobu.

Ljudi danas žive duže nego ikada ranije. To je dobra vijest jer je znanje koje je stvorila gerijatrijska medicina ključno da produženi životi budu zdravi, aktivni i ispunjeni. Ova baza znanja nije specijalnost za rijetke – ona je suštinski dio kvalitetne zdravstvene zaštite za starije osobe. Duži život ne bi trebao značiti samo dodavanje godina životu, već i očuvanje sposobnosti za samostalan život, uz poštovanje i dostojanstvo, te održavanje ukupno dobrog kvaliteta života.

Ovaj sažetak objašnjava zašto su principi gerijatrijske medicine važni, šta treba promijeniti i kako svi mi – kao pojedinci, zajednice i organizacije – možemo doprinijeti da gerijatrijska njega postane vidljivija, dostupnija i cjenjenija.

Ključne poruke

- Starenje je zajedničko ljudsko iskustvo a duži život postaje stvarnost za sve više ljudi. Zdravstveni sistemi moraju se već sada prilagoditi kako bi odgovorili na sve potrebe koje dolaze s dužim životom.
- Kako starimo, naše zdravstvene potrebe postaju složenije. Gerijatrijska medicina postoji upravo zbog toga – primjenjuje pristup usmjeren na cijelu osobu, koji podržava fizičko zdravlje, mentalno blagostanje, autonomiju i kvalitet života.
- Starije osobe zaslužuju isti kvalitet njege kao i svi ostali, bez obzira na godine. Često je potreban drugačiji pristup dijagnostici, liječenju, rehabilitaciji i komunikaciji. Stručnost u brizi za starije osobe nije opcionalna – ona mora biti standard.
- Mnogi pogrešno pretpostavljaju da su zbunjenost, problemi s pamćenjem, padovi ili potreba za dodatnom pomoći u svakodnevnim aktivnostima jednostavno 'normalno starenje', što može odgoditi dijagnozu i liječenje. Bolje razumijevanje starenja – onoga što je normalno i onoga što zahtijeva medicinsku procjenu – osnažuje pojedince, porodice i zajednice da na vrijeme prepoznaju probleme, potraže odgovarajuću pomoć i stare uz očuvan kvalitet života.
- Starije osobe ne bi trebale biti samo pasivni korisnici zdravstvene njege već trebaju učestvovati u njenom kreiranju. Ono što je važno starijim osobama treba biti važno svima koji su uključeni u njihovu zdravstvenu i socijalnu njegu.
- Ulaganje u gerijatrijsku medicinu ne koristi samo starijim osobama, već i njihovim porodicama, njegovateljima i društvu u cjelini.



Ova publikacija zasniva se na radu u okviru COST akcije PROGRAMMING CA21122, uz podršku COST-a (Evropska saradnja u nauci i tehnologiji). COST je agencija za finansiranje istraživačkih i inovacionih mreža. Naše akcije povezuju istraživačke inicijative širom Evrope i omogućavaju naučnicima da razvijaju svoje ideje razmjenjujući ih s kolegama, čime se podstiče njihovo istraživanje, karijera i inovacije. Ovaj dokument je alat osmišljen da starije osobe, njihove porodice i organizacije civilnog društva upozna sa značajem Gerijatrijske medicine — ističući njenu vrijednost za starije osobe, zajednice i društvo u cjelini. Nastao je kroz višestepeni proces ko-kreacije i recenzije od strane uključenih istraživača. Sadržaj je strukturiran oko tri ključna pitanja: Zašto je gerijatrijska medicina važna za starije osobe i civilno društvo, Šta treba promijeniti, i Kako svi možemo doprinijeti da se to ostvari.

COST CA21122

PROGRAMMING

PROmoting GeRiAtric Medicine in countries where it is still eMergING

I. Zašto je Gerijatrijska medicina važna?

STARENJE JE ZAJEDNIČKO LJUDSKO ISKUSTVO SA NEKOLIKO KLJUČNIH KARAKTERISTIKA | Prepoznata je sve veća potreba za boljim razumijevanjem starenja u njegovim fizičkim, mentalnim i socijalnim aspektima. Jasan uvid u procese starenja pomaže pojedincima, porodicama i zajednicama da prepoznaju promjene povezane sa starenjem i podrže zdravo, aktivno starenje i samostalnost u starijoj životnoj dobi. Starije osobe zaslužuju da njihove potrebe budu shvaćene i na odgovarajući način podržane.

GERIJATRIJSKA MEDICINA PRIMJENJUJE PRISTUP USMJEREN NA CIJELU OSOBU | Znanje koje je stvorila Gerijatrijska medicina fokusira se na zdravlje i njegu starijih osoba kroz pristup usmjeren na cijelu osobu, objašnjava koliko dobro neko može upravljati svojim svakodnevnim aktivnostima, mentalnim zdravljem i socijalnom situacijom. Cilj je podržati ono što je najvažnije – kvalitet života, samostalnost, dostojanstvo, blagostanje i uključenost u društvo. Ovakva njega najbolje funkcioniše kada tim različitih stručnjaka (ljekari, medicinske sestre, socijalni radnici) zajedno radi s pacijentima i njegovateljima kako bi pružio koordiniranu i personaliziranu podršku.

GLAS STARIJIH OSOBA SE MORA ČUTI | Starije osobe žele aktivno učestvovati i odlučivati o vlastitoj njezi te postavljati vlastite prioritete ali trenutni zdravstveni sistemi im to ne omogućavaju uvijek. Prečesto se dešava da stariji pacijenti ne dobijaju dovoljno informacija, vremena ili prilike da im se detaljno objasni šta se dešava sa njihovim zdravljem. Nasuprot tome, gerijatrijska medicina postavlja ključno pitanje: „Šta je vama važno?“, a ne samo „Šta nije u redu sa vama?“. Upravo tako treba da izgleda kvalitetna i humana njega.

ULAGANJE U GERIJATRIJSKU NJEGU MOŽE KORISTITI POJEDINCIMA I DRUŠTVU | Bolja gerijatrijska njega pomaže ljudima da ostanu aktivni u zajednici i samostalno žive u svojim domovima duže, te podržava porodice i njegovatelje. Ranim prepoznavanjem i upravljanjem problemima mogu se smanjiti nepotrebne posjete bolnici i preseljenja u domove za njegu. Ovo također pomaže da zdravstvene ustanove postanu efikasnije za sve korisnike.

II. Šta treba uraditi kako bi se starijim osobama pružila najbolja moguća njega?



Promijeniti način na koji razmišljamo i govorimo o starenju

Negativni stereotipi o starenju i dalje su česti, kako u zdravstvu tako i u svakodnevnom životu. Ovo može negativno uticati na pristup dijagnostici, liječenju i rehabilitaciji starijih osoba. Podizanje svijesti i mijenjanje ovih stavova treba biti prioritet svih aktivnosti vezanih za starenje i širenje principa gerijatrijske medicine, osiguravajući da se starije osobe tretiraju s poštovanjem, pravičnošću i dostojanstvom na svakom nivou njege. **Starenje je prirodan dio života – i prilika da se nastavi aktivno živjeti doprinoseći društvu mudrošću i iskustvom.**



Izgraditi javno razumijevanje starenja i gerijatrijske medicine

Građani i organizacije u zajednici trebaju imati pristup jasnim, jednostavnim informacijama o tome šta je gerijatrijska medicina, šta nudi i kako pomaže ljudima da ostanu zdravi, aktivni i samostalni dok stare. Ovo bi trebalo uključivati i osnove samog procesa starenja – koje promjene mogu nastati sa starenjem a koje mogu biti znakovi zdravstvenih stanja koja zahtijevaju medicinsku procjenu (poput demencije ili inkontinencije). **Bolje razumijevanje znači manje pogrešnih uvjerenja i brži pristup odgovarajućoj njezi.**



Slušati starije osobe i osigurati da njihova iskustva oblikuju njegu

Ono što je starijim osobama važno, šta očekuju i šta im je potrebno, trebalo bi da usmjerava način na koji se usluge osmišljavaju, kako se stručnjaci obučavaju i kako se donose odluke i politike. **Kvalitetna gerijatrijska njega ne može se kreirati bez aktivnog učešća ljudi kojima je namijenjena.**

cost EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE & TECHNOLOGY
Funded by the European Union
EuGMS European Geriatric Medicine Society
Fostering geriatric medicine across Europe



Informišimo zainteresovane strane o principima gerijatrijske medicine i podržimo njegovatelje starijih osoba

Članovi porodice i njegovatelji koji brinu o svojim voljenima često su glavna tačka oslonca za starije osobe. Zato im je potrebna jasna i praktična edukacija o gerijatrijskoj nezi, kao i o tome kako izgleda kvalitetna briga o starijima. Pored toga, njegovatelji se često suočavaju sa emocionalnim, fizičkim i finansijskim izazovima, zbog čega im treba pružiti adekvatnu podršku i priznanje za njihov rad. **Kada su sami njegovatelji informisani i podržani, oni mogu mnogo bolje i efikasnije da pomognu starijim osobama.**



Osnažiti starije osobe da zatraže i očekuju najbolju njegu

Starije osobe i njihove porodiceb trebaju imati uvid u to da li su zdravstveni radnici obučeni za gerijatrijsku njegu kako bi s punim poverenjem mogli da zahtijevaju takvu vrstu stručnosti. Jasni sistemi certifikacije i priznavanja ove obuke pomogli bi građanima da donose informirane odluke i olakšali im pristup odgovarajućoj njezi. **Poznavanje specifičnosti njege starijih osoba trebalo bi da postane standard, a ne izuzetak.**



Integracija gerijatrijske medicine u svakodnevni život i podsticanje lokalnih zajednica na kvalitetno starenje

Lokalnim zajednicama je potrebna podrška kako bi razumjele na koji način starenje utiče na zdravlje i svakodnevni život, kao i šta se može preduzeti da bi se što duže očuvale aktivnost i samostalnost. Dio tog procesa mora biti i prepoznatost gerijatrijske medicine van bolnica i klinika. Podrška na nivou lokalne zajednice može pomoći starijim osobama da nastave da žive nezavisno, ostajući povezane i uključene u život svoje sredine. **„Kvalitetno starenje“ počinje upravo u našim zajednicama. Preventivna njega i prava podrška u pravo vreme čine ključnu razliku. Nikada nije prerano, niti je prekasno da počnemo da brinemo o tome kako starimo.**

III. Kako preći od riječi ka djelu?

1. RAZVOJ JAVNIH EDUKATIVNIH I INFORMATIVNIH KAMPANJA O STARENJU I GERIJATRIJSKOJ MEDICINI

- Zajednički rad na kreiranju jasnih i jednostavnih informacija za sve o tome šta se dešava dok starimo, kako ostati zdrav i šta gerijatrijska medicina može ponuditi.
- Osigurati informacije o promjenama koje su normalan dio starenja, a koje nisu – pomažući ljudima da prepoznaju zdravstvene probleme koji zahtijevaju pažnju te rane znakove upozorenja poput zbunjenosti, padova, problema s lijekovima i pogoršanja pamćenja, da razumiju kada i gdje potražiti pomoć te da znaju kako im gerijatrijska medicina može pomoći.

2. DAVANJE STARIJIM OSOBAMA AKTIVNE ULOGE U OBLIKOVANJU GERIJATRIJSKE NJEGE

- Podsticati i podržavati starije osobe da aktivno učestvuju u definisanju njege koju primaju – ne samo kao korisnici njege, već kao partneri u njenom kreiranju. Ova uključenost je posebno važna u slučajevima više udruženih bolesti ili kognitivnih poteškoća.
- Uključiti više starijih osoba u zdravstvena istraživanja kako bi novi tretmani i zdravstvena zaštita optimalno funkcionisali i za njih.
- Transformisati zdravstvene i socijalne ustanove u okruženja prilagođena starijim osobama, promovišući dostojanstvo i poštovanje.
- Uključiti iskustva i glasove starijih osoba i njegovatelja u profesionalnu obuku, zdravstvena istraživanja i propise.

3. JAČANJE EDUKACIJE ZA NJEGOVATELJE I ZDRAVSTVENE PROFESIONALCE

- Razvijati i provoditi programe obuke za porodične njegovatelje, profesionalne njegovatelje i osoblje dugotrajne njege starijih osoba.
- Fokusirati se na osnovne principe gerijatrijske medicine, prevenciju, rano prepoznavanje problema i osiguranje kontinuiteta njege.

4. PREPOZNAVANJE I PROMOVISANJE STRUČNOSTI U PRINCIPIMA GERIJATRIJSKE NJEGE

- Zagovarati razvoj jasnih, prepoznatljivih certifikata koji pokazuju koji su zdravstveni radnici obučeni po principima gerijatrijske njege.
- Zagovarati da specijalizirana zdravstvena zaštita za starije osobe bude dostupna u zemljama gdje trenutno nije obezbijeđena.
- Zahtijevati da informacije o gerijatrijskim kompetencijama zdravstvenih radnika budu javno dostupne kako bi starije osobe i njihove porodice mogle birati kvalifikovane stručnjake i tražiti njegu koju zaslužuju.
- Podržati timove zdravstvenih radnika obučenih za brigu o starijim osobama i pomoći im da blisko sarađuju kroz zdravstvene i socijalne usluge u zajednici.

5. INTEGRACIJA PREVENCIJE I ZDRAVOG STARENJA KROZ ČITAV ŽIVOTNI TOK

- Uključiti poruke o prevenciji i zdravom starenju u sve društvene, kulturne, obrazovne i zagovaračke aktivnosti – počevši od srednje životne dobi, pa čak i ranije, ne samo u starijoj dobi.

6. PROMOVISANJE PREVENTIVNE NJEGE, ZDRAVSTVENE PROSVJEĆENOSTI I JAVNE SVIJESTI O ZDRAVLJU

- Širenje lako razumljivih informacija putem TV-a, radija, web stranica, društvenih mreža, letaka, predavanja i događaja u zajednici, uključujući informacije o vakcinaciji, zdravoj ishrani, fizičkoj aktivnosti, socijalnim vezama i zajednicama prilagođenim starijim osobama.

7. SARADNJA S GRUPAMA U ZAJEDNICI, HUMANITARNIM I ZAGOVARAČKIM ORGANIZACIJAMA

- Partnerstvo s organizacijama starijih osoba, grupama pacijenata i volonterskim organizacijama u osmišljavanju aktivnosti u zajednici koje odgovaraju stvarnim potrebama starijih osoba i odražavaju lično iskustvo.
- Korištenje ovih partnerstava za jačanje zagovaračkih napora, uticaj na kreatore politika i osiguranje podrške i finansiranja.

Ključni zaključak

Gerijatrijska medicina i stručna znanja u sklopu ove specijalnosti imaju jasnu i dokazanu vrijednost — za starije osobe, za porodice i za društvo u cjelini. Zdravstveni sistemi se moraju prilagoditi realnostima društva sa sve većim brojem starijih osoba. Iskoristiti duži život na najbolji način znači ulagati u pravu njegu, izgrađivati svijest, mijenjati način na koji razmišljamo i govorimo o starenju u zajednici, zdravstvu i politici. Starija dob je zajednička budućnost svih koji dovoljno dugo žive!

Put naprijed je jasan. Ali on zahtijeva zajedničko djelovanje pojedinaca, zajednica, zdravstvenih radnika i kreatora politika podjednako.

cost EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE & TECHNOLOGY
Funded by the European Union
EuGMS European Geriatric Medicine Society
Fostering geriatric medicine across Europe

Izjava o transparentnosti: *Generativna vještačka inteligencija korištena je isključivo kao pomoć pri uredničkoj reviziji izvornog, ljudski napisanog rukopisa – za poboljšanje jezika, skraćivanje teksta i sintetizovanje složenih ideja u sažetije formulacije. Vještačka inteligencija također je pomogla u identifikaciji potencijalno relevantne literature, dok su sve reference nezavisno provjerili, kritički ocijenili i odabrali autori. Bazu dokaza, preporuke za politike, interpretaciju i konačni sadržaj razvili su, kritički pregledali i odobrili autori, koji zadržavaju punu odgovornost za dokument.*

Tokom pripreme ovog prevoda korišteni su alati uz podršku umjetne inteligencije za prevođenje originalnog teksta na engleskom jeziku i jezičko uređivanje. Konačnu prevedenu verziju pregledala je i odobrila kontakt osoba (Nermina Polimac Gorana).

DODATNI RESURSI (dostupni na www.cost-programming.eu/):

1. PROGRAMMING sažeci za zagovaranje: Gerijatrijska medicina je važna: Dodana vrijednost za... zdravstvene sisteme i kreatore politika | zdravstvene profesionalce | edukatore u zdravstvu i kreatore kurikuluma
2. Publikacije COST akcije PROGRAMMING 21122
3. Video od 90" o tome šta je COST akcija PROGRAMMING 21122
4. Kratki video koji objašnjava gerijatrijsku medicinu
5. PROGRAMMING pojmovnik termina gerijatrijske medicine

PROGRAMMING COST ACTION 21122

REFERENCE:

1. Christensen K, Doblhammer G, Rau R, Vaupel JW. Ageing populations: the challenges ahead. Lancet. 2009;374(9696):1196-208. doi.org/10.1016/s0140-6736(09)61460-4

2. Lazarova S, Petrova-Antonova D. Gaps in dementia knowledge: a nationwide study of public awareness and misconceptions in Bulgaria. Psychogeriatrics. 2025;25(2):e70016. doi.org/10.1111/psyg.70016

3. Pacifico D, Fiordelli M, Fadda M, Serena S, Piumatti G, Carlevaro F, et al. Dementia is (not) a natural part of ageing: a cross-sectional study on dementia knowledge and misconceptions in Swiss and Italian young adults, adults, and older adults. BMC Public Health. 2022;22(1):2176. doi.org/10.1186/s12889-022-14578-8

4. Lin L, Liao S, Yan Z, Liu C, Wang Q, Wang F. The Level of Expectations Regarding Aging Among Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. J Am Med Dir Assoc. 2024;25(3):410-6. doi.org/10.1016/j.jamda.2023.08.027

5. Sarkisian CA, Hays RD, Mangione CM. Do older adults expect to age successfully? The association between expectations regarding aging and beliefs regarding healthcare seeking among older adults. J Am Geriatr Soc. 2002;50(11):1837-43. doi.org/10.1046/j.1532-5415.2002.50513.x

6. Lothian K, Philp I. Maintaining the dignity and autonomy of older people in the healthcare setting. Bmj. 2001;322(7287):668-70. doi.org/10.1136/bmj.322.7287.668

7. Lundqvist M, Alwin J, Henriksson M, Husberg M, Carlsson P, Ekdahl AW. Cost-effectiveness of comprehensive geriatric assessment at an ambulatory geriatric unit based on the AGe-FIT trial. BMC Geriatr. 2018;18(1):32. doi.org/10.1186/s12877-017-0703-1

8. Nord M, Lyth J, Marcusson J, Alwin J. Cost-Effectiveness of Comprehensive Geriatric Assessment Adapted to Primary Care. J Am Med Dir Assoc. 2022;23(12):2003-9. doi.org/10.1016/j.jamda.2022.04.007

GLAVNI KOORDINACIONI TIM (abecednim redom):

Rui Buzaco Family Unit, Clínica CUF Estádio José de Alvalade, Lisbon, Portugal **Monserrat Conde** Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford; Cochrane Global Ageing, UK **Sofia Duque** Internal Medicine Department, Hospital Cuf Descobertas, Lisboa; Nova Medical School, Lisboa. Portugal **Anne Wissendorff Ekdahl** Department of Clinical Sciences, Helsingborg Hospital, Faculty of Medicine, Lund University, Lund, Sweden **Meltem Koca** Department of Geriatric Medicine, Etlik City Hospital, Ankara, Türkiye **Marina Kotsani** Hellenic Society for the Study and Research of Ageing, Athens, Greece **Serdar Ozkok** Department of Internal Medicine, Division of Geriatrics, Istanbul University, Istanbul, Türkiye **Karolina Piotrowicz** Department of Internal Medicine and Gerontology, Jagiellonian University Medical College, Kraków, Poland **Maria Tampaki** Athens Chest Hospital 'Sotiria' and National and Kapodistrian University of Athens, Greece.

RADNA GRUPA:
(dodatno uz glavne koordinatore, abecednim redom)

Athanase Benetos University of Nancy, INSERM u1116, Nancy, France **Nenad Bogdanovic** Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden **Sylvie Bonin-Guillaume** Aix Marseille University, University hospital of Marseille, France **Tahir Masud** Nottingham University Hospitals NHS Trust, UK **Ian Perera** Department of Internal Medicine and Gerontology, Jagiellonian University Medical College, Kraków, Poland (proofreading) **Mirko Petrovic** Ghent University, Ghent, Belgium **Maria Cristina Polidori** University Hospital of Cologne,Germany **Roman Romero-Ortuno** Trinity College Dublin, Ireland. **Tamar Yellon** Hebrew University of Jerusalem, Israel.

TIM ZA PREVOĐENJE:
Nermina Polimac Gorana

KONTAKT OSOBA:
Nermina Polimac Gorana nermina.polimac@obs.ba

HC EDUCATORS HC PROFESSIONALS HC POLICYMAKERS

cost EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE & TECHNOLOGY
Funded by the European Union
EuGMS European Geriatric Medicine Society
Fostering geriatric medicine across Europe