

Vodič za neformalne njegovatelje osoba starije životne dobi



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost



GRAD
ZAGREB





SADRŽAJ

PREDGOVOR 3

1. TKO SU NEFORMALNI NJEGOVATELJI? 4

2. ODAKLE KRENUTI? 5

3. KOJE SVE STRUČNE DJELATNOSTI SU MI NA RASPOLAGANJU? 7

4. TEME ZA RAZGOVOR 22

5. LITERATURA 25

6. BILJEŠKE 26

Autori:

Jelena Bilić, mag. med. techn., Dom zdravlja Zagreb Istok

Ana Čizmin Jelinić, univ. bacc. act. soc., Dom za starije osobe Sveti Josip Zagreb

Dr. sc. Sanja Devčić, dr. med., spec. psihijatar, NZJZ "Dr. Andrija Štampar"

Dr. sc. Ljubomir Glamuzina, dr. med., spec. psihijatar, NZJZ "Dr. Andrija Štampar"

Prim. dr. sc. Marija Kušan Jukić, dr. med., spec. psihijatar, NZJZ "Dr. Andrija Štampar"

Olivera Kapetanović, dipl. socijalna radnica, Udruga Volonteri u palijativnoj skrbi "La Verna"

Andrea Miškulin, dr. med., spec. fizijatar, Ustanova za zdravstvenu njegu u kući

Marko Štefančić, dr. med.

Suza Valenčak, mag. med. techn., Dom zdravlja Zagreb Zapad

Urednički odbor:

Karmen Arnaut, mag. med. techn.

Kristina Minea Gusić, bacc. med. techn.

Maja Miloš Pačelat, mag. soc., univ. mag. sanit. publ.

Dalma Sajko, dipl. med. techn.

Glavni urednik:

Prof. prim. dr. sc. Branko Kolarić, dr. med., spec. epidemiolog

Za izdavača:

Služba za javnozdravstvenu gerontologiju - Referentni centar Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba, Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"

Prof. prim. dr. sc. Branko Kolarić, dr. med., spec. epidemiolog, ravnatelj

Oblikovanje, prijelom i grafička priprema:

Miljenko Grbić, NZJZ "Dr. Andrija Štampar"

Vodič je pripremljen u okviru programa "Podrška neformalnim njegovateljima osoba starije životne dobi", sufinanciranog od Grada Zagreba, Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom.

PREDGOVOR

Skrb za starijeg člana obitelji koji ima smanjenu mogućnost samozbrinjavanja iznimno je zahtjevan i stresan posao, a u isto vrijeme važan, kako za društvo i sustav, tako i za osobu koja ga provodi, odnosno neformalnog njegovatelja.

Demografsko starenje je trend koji raste, a za tim trendom ne zaostaje ni naša zemlja koja već sada pripada zemljama s najvećim udjelom starijeg stanovništva u populaciji. Uz porast udjela starijeg stanovništva, raste i broj onih kojima je skrb potrebna, no u negativnoj je korelaciji sam broj neformalnih njegovatelja koji su okosnica skrbi.

Stoga je nužno ulagati napore u informiranje o njihovim potrebama i pružiti im podršku. Ovaj je vodič osmišljen kao prva pomoć pri suočavanju s ulogom neformalnog njegovatelja. Čestitam i zahvaljujem autorima, stručnim profesionalcima sa dugogodišnjim iskustvom, koji su se trudili obuhvatiti sve potrebne informacije na jednom mjestu, kao i naglasiti važnost brige o sebi.

Vodič je izrađen u okviru programa „Podrška neformalnim njegovateljima osoba starije životne dobi“, kojim želimo pomoći svim postojećim neformalnim njegovateljima, ali i onima koji će to tek postati. Ovim putem, osim autorima, želim zahvaliti i Gradu Zagrebu te nadležnim uredima na provedbenoj i financijskoj podršci.

Prof. prim. dr. sc. Branko Kolarić, dr. med. spec. epidemiolog



1. TKO SU NEFORMALNI NJEGOVATELJI?

Neformalni negovatelj pojam je koji se odnosi na neplaćene pojedince, najčešće članove obitelji koji na sebe preuzimaju skrb o svojem bližnjem, što uključuje brigu o osobnoj higijeni i sigurnosti, kupovanje i pripremanje namirnica, odlaske liječnicima, pripremanje i davanje terapije, ali i emocionalnu podršku. Preuzimanjem uloge neformalnog negovatelja nužno dolazi do promjena koje mogu drastično utjecati na svakodnevni život.

Sama je spoznaja da bliska osoba više nije u mogućnosti brinuti se za sebe ili da boluje od neizlječive i teške bolesti stresna i traumatična. Činjenica da ta briga i odgovornost prelazi na neformalne negovatelje, koji u velikoj većini nisu osposobljeni za tu ulogu, donosi jednako velik izvor stresa i nesigurnosti.

U nastavku vodiča navest ćemo odgovore na najčešća pitanja ukoliko tek krećete u proces neformalne skrbi ili ste već u procesu.



2. ODAKLE KRENUTI?

Liječnik obiteljske medicine ključna je osoba u primarnoj zdravstvenoj zaštiti, čija uloga počiva na poznavanju i praćenju pacijentovog zdravstvenog stanja tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Sažimanjem tih informacija svakom se bolesniku, a tako i neformalnim njegovateljima, nastoji pružiti pomoć i učvrstiti odnos liječnika i pacijenta.

Zadaća obiteljskog liječnika usmjerena je na:

- prevenciju bolesti
- liječenje bolesti
- palijativne metode koje olakšavaju i povećavaju kvalitetu života (ukoliko je bolesniku dijagnosticirana neizlječiva bolest)

Kada osoba više ne može brinuti o sebi, tu ulogu najčešće preuzimate vi, neformalni njegovatelj. Vi ćete preuzeti glavnu komunikaciju s liječnikom obiteljske medicine, sa svim pitanjima kako i gdje krenuti.

Kada zatražiti pomoć?

Pomoć i savjet obiteljskog liječnika dostupna je u svakom trenutku.

Nakon upoznavanja s problematikom, odnosno pacijentom koji zahtijeva zdravstvenu njegu, liječnik obiteljske medicine donosi odluku o najprikladnijem obliku liječenja i pomoći bolesniku, pazeći pritom da se prava i dužnosti neformalnog njegovatelja približe na njemu razumljiv način.

U timu, uz liječnika, dostupni su i patronažna služba te medicinske sestre i tehničari koji provode zdravstvenu njegu u kući. Razinu zdravstvene njege određuje liječnik obiteljske medicine, ovisno o potrebama pacijenta, a medicinska sestra ili tehničar provodi zdravstvenu njegu u suradnji s pacijentom i njegovom obitelji, odnosno neformalnim njegovateljima. Za palijativne bolesnike, dostupni su i mobilni palijativni timovi koji obilaze pacijente.

Na koja sve pomagala imam pravo?

Ovisno o osnovnoj bolesti i stanju pacijenta, dostupan je veliki broj ortopedskih i drugih pomagala na listi HZZO-a.

Najčešća pomagala, koja su ujedno i najpotrebnija neformalnim njegovateljima u skrbi za blisku osobu, uključuju pomagala za inkontinenciju (ulošci, pelene te podmetači), obloge, gelove, zavoje i gaze za previjanje kroničnih rana, sustave za gastrointestinalne stome, kateter za mokraćni mjehur, set za mjerenje glukoze u krvi itd.

Za sva ostala pomagala informirajte se i pitajte liječnika obiteljske medicine.

Što ako nisam u mogućnosti voziti osobu o kojoj se brinem na preglede i u ostale zdravstvene ustanove?

Pravo na sanitetski prijevoz radi korištenja zdravstvene zaštite imaju nepokretne, teško pokretne i osobe kojima zbog prirode osnovne bolesti nije preporučljivo kretanje.

Nalog i realizaciju sanitetskog prijevoza ugovara vaš izabrani liječnik obiteljske medicine.

Sukladno smjernicama HZZO-a njegovatelji mogu potražiti i naknadu za trošak prijevoza korisnika njege, ukoliko ispunjavaju propisane uvjete.

DOM ZDRAVLJA ZAGREB - CENTAR

Sjedište: Zagreb, Runjaninova 4

Centrala: 01/4897 666

DOM ZDRAVLJA ZAGREB - ISTOK

Sjedište: Zagreb, Švarcova 20

Centrala: 01/23 50 100

DOM ZDRAVLJA ZAGREB - ZAPAD

Sjedište: Zagreb, Prilaz baruna Filipovića 11

Centrala: 01/3780 444

LOKACIJE POSEBNIH DEŽURSTAVA NA PODRUČJU GRADA ZAGREBA:

DOM ZDRAVLJA ZAGREB - CENTAR

Djelatnost obiteljske (opće) medicine:
Runjaninova 4, Avenija Većeslava
Holjevca 22

DOM ZDRAVLJA ZAGREB - ISTOK:

Djelatnost obiteljske (opće) medicine
: Grižanska 4, Ivanićgradska 38,
Ninska 16

DOM ZDRAVLJA ZAGREB - ZAPAD:

Djelatnost obiteljske (opće)
medicine: Prilaz baruna Filipovića 11,
Park stara Trešnjevka 3



3. KOJE SVE STRUČNE DJELATNOSTI SU MI NA RASPOLAGANJU?

3.1. Patronažna služba

Patronažna sestra pomaže oboljelom u prilagodbi na život s bolešću te u postizanju što kvalitetnije razine života. Patronažna sestra u skrbi za kronične bolesnike ulazi izravno u njihov dom te ima uvid u ukupno zdravstveno stanje, informiranost o bolesti i socijalne odnose i uvjete.

Patronažna sestra je poveznica između bolesnika i zdravstvenog sustava.

Uloga patronažne sestre u skrbi za stariju osobu obuhvaća:

- kontrolu njegovog/njezinog stanja nakon liječenja u zdravstvenoj ustanovi
- uvid u pridržavanje savjeta liječnika
- kontrolu uzimanja terapije i edukaciju o pravilnoj primjeni te mogućim nuspojavama
- pomoć pri prilagodbi u novonastaloj situaciji i rješavanju problema
- procjenu uvjeta života bolesnika i obitelji, higijenske mogućnosti i navike
- procjenu potrebe bolesnika za zdravstvenom njegom u kući
- savjetovanje i edukaciju o svakodnevnom funkcioniranju
- informiranje i edukaciju o samoj bolesti
- usmjeravanje članova obitelji ka stručnijoj pomoći, sukladno potrebi
- suradnju i povezivanje svih osoba i stručnjaka uključenih u brigu o pacijentu

Posjet patronažne sestre može biti iniciran na više načina:

1. Patronažna sestra prema opisu posla ima zadaću sama pronalaziti starije i nemoćne ljude koji imaju potrebu za njezinim intervencijama ili intervencijama drugih suradnika. Njezine osnovne zadaće su otkrivanje poteškoća i nepravilnosti vezanih uz bolest i liječenje te pružanje podrške pacijentu i neformalnim njegovateljima.

2. Obiteljski liječnik kroz svoj rad s pacijentom i obitelji upoznaje njihove potrebe i najbrže uočava promjene koje iziskuju potrebe za pojačanom skrbi. U tim trenucima upućuje zahtjev za izvidom patronažne sestre.

3. Patronažne sestre tijekom svog posla komuniciraju sa cijelom obitelji te uzimaju u skrb sve članove. Često pacijent poznaje patronažnu sestru jer je surađivao s njom tijekom raznih preventivnih aktivnosti, vezanih uz svoje zdravstveno stanje. Pacijent ili neformalni njegovatelj može sam kontaktirati svoju patronažnu sestru vezano za neku novonastalu situaciju. Patronažna sestra će po vašem upitu odrediti potrebu za intervencijama i pomoći vam s nedoumicama.

4. Zahtjev za izvidom patronažne sestre može biti upućen iz bilo kojeg dijela zdravstvenog sustava, kao što su klinički bolnički centri te iz nadležnih Zavoda za socijalni rad.

Patronažne sestre su raspodijeljene prema mjestu prebivališta, svaka je nadležna za određeni geografski teren na kojem zbrinjava najmanje 5.500 stanovnika. Radni procesi se odvijaju tijekom jutarnjih sati.

Kako biste saznali kojoj patronažnoj sestri pripadate, upitajte svog liječnika obiteljske medicine ili nazovite Dom zdravlja na području u kojem živite.

3.2. Zdravstvena njega u kući

Tko ima pravo na zdravstvenu njegu u kući

- nepokretne i teško pokretne osobe (za kretanje ovisne o drugim osobama ili pomagalima za kretanje)
- osobe s kroničnim bolestima
- osobe koje su privremeno nesposobne za samozbrinjavanje, nakon pojedinih medicinskih intervencija
- osobe u terminalnim fazama bolesti.

Ustanova za zdravstvenu njegu u kući Grada Zagreba ima registrirane dvije djelatnosti:

- zdravstvenu njegu u kući
- fizikalnu terapiju u kući

Što obuhvaća zdravstvena njega u kući?

- mjerenje i bilježenje vitalnih funkcija (tlak, puls)
- kontrolu razine šećera u krvi
- primjenu parenteralne terapije, uz nadzor liječnika
- kupanje nepokretnog ili teško pokretnog bolesnika
- postavljanje nazogastrične sonde te hranjenje
- postavljanje urinarnog katetera kod žena
- vađenje krvi
- toaletu i održavanje svih vrsta stoma
- previjanje kroničnih rana, uključujući i dekubitus
- sprječavanje komplikacija dugotrajnog mirovanja

„Ja ne znam da li imam pravo na dolazak patronažne sestre koja bi mojoj mami dala terapiju“

Kako ostvariti pravo na zdravstvenu njegu u kući?

Svoje pravo na zdravstvenu njegu u kući ostvarujete putem odabranog liječnika obiteljske medicine.

- Ako je liječnik procijenio da je zdravstvena njega u kući potrebna, izdaje „Nalog za provođenje zdravstvene njege u kući“.
- Liječnik obiteljske medicine ili pacijent odabire ustanovu koja će tu njegu i provoditi.
- Po zaprimanju naloga za rad, trijažna služba Ustanove za zdravstvenu njegu u kući organizira medicinsku sestru koja obavlja uslugu.
- Liječnik obiteljske medicine i patronažna sestra vrše nadzor te po potrebi produljuju ili prilagođavaju nalog za rad.

3.3. Fizikalna terapija u kući

Tko ima pravo na fizikalnu terapiju u kući?

Bolesnici čije stanje zahtijeva dugotrajnu rehabilitaciju, a to su odrasli i djeca s kroničnim neurološkim, ortopedskim i reumatološkim bolestima, kao i svi oni koji radi svoga stanja ili okolnosti nisu u stanju obavljati fizikalnu terapiju ambulantno.

Kako ostvariti pravo na fizikalnu terapiju u kući?

- Uslugu fizikalne terapije u kući pacijent ostvaruje prema nalazu i mišljenju specijaliste fizijatra, neurologa ili ortopeda.
- Potom odabrani liječnik obiteljske medicine izdaje „Uputnicu liječničkom povjerenstvu“. Ista se nosi u HZZO gdje Liječničko povjerenstvo HZZO-a odobrava (potvrđuje) „Uputnicu“ .
- Nakon odobrenja HZZO-a, liječnik obiteljske medicine izdaje i „Crvenu uputnicu D1 2050200“.
- Na bazi Odobrenja liječnik obiteljske medicine ili pacijent odabire i kontaktira ustanovu koja će provoditi fizikalnu terapiju u kući.

Zdravstvena njega i fizikalna terapija u kući usluge su koje su financirane od strane HZZO-a te su za pacijenta potpuno besplatne. Potrebno je nazvati kontakt centar Ustanove za zdravstvenu njegu u kući radi dogovora: 01/48 41 038. U gradu Zagrebu postoji još 20-ak ustanova za zdravstvenu njegu u kući koje su ugovorne s HZZO-om, a usluge su za pacijenta besplatne.

Moram li imati svoje materijale za njegu u kući i kako se pripremiti za dolazak zdravstvenog djelatnika u kuću?

Sav potreban materijal za zdravstvenu njegu (čisto rublje, pribor za kupanje i higijenu, pelene, podloške i kreme, materijal za njegu rane, kateter, sonde, lijekove itd.) potrebno je prethodno pripremiti. Jednokratni materijal moguće je dobiti putem doznake, za što je potrebno obratiti se liječniku obiteljske medicine.

Također, dobro je znati da prilikom dolaska zdravstvenog radnika u kuću:

- Prostorija u kojoj je pacijent mora biti prozračena, a sav potreban materijal pripremljen.
- Pacijent je aktivan sudionik zdravstvenog procesa te je za uspješnost postupka potrebna njegova suradnja u maksimumu mogućnosti.
- Obitelj i ukućani ne upliću se u izvođenje stručnog dijela skrbi, obavijesti o stanju pacijenta dobit će od zdravstvenog djelatnika nakon provedene skrbi.

Mogu li birati vrijeme dolaska zdravstvenog djelatnika u kuću?

Zdravstveni djelatnik će vas obavijestiti o približnom vremenu dolaska, odnosno nije moguće birati zdravstvenog djelatnika niti vrijeme njegovog dolaska.

3.4. Centar za koordinaciju palijativne skrbi na području Grada Zagreba i posudionica pomagala

Pomoć palijativnim bolesnicima i članovima njihovih obitelji Ustanova za zdravstvenu njegu pruža putem svog „Centra za koordinaciju palijativne skrbi na području Grada Zagreba i posudionice pomagala“.

Kontakt centar:

Kontakt centar je mjesto putem kojeg Koordinator Centra, prvostupnica sestrinstva, prima pozive i upite te daje savjete bolesnicima, obiteljima te zdravstvenim radnicima radi potrebnih informacija, podrške ili organizacije skrbi. Po potrebi kontaktira ostale pružatelje palijativne skrbi (mobilne palijativne timove, koordinatore za palijativnu skrb pri domovima zdravlja, liječnike obiteljske medicine, volontere, bolnice, domove za starije i nemoćne).

“Ja sam imala jako dobru suradnju s liječnicom obiteljske medicine. I kada sam dobila sve te nalaze, rečeno mi je da idem kod nje i da će zapravo ona sve srediti. Došla sam k njoj i ona je napisala doznaku za fizioterapeuta, ja nisam morala ići nigdje, osim u HZZO potvrditi tu doznaku. Ona je angažirala Ustanovu za zdravstvenu njegu u kući i oni su se meni već sljedeći dan javili i rekli da će doći u toliko i toliko sati”

Internetska stranica Centra - www.palijativa.hr način je na koji članovi obitelji sve češće dolaze do kontakta Centra za koordinaciju, ali i mjesto gdje mogu vidjeti koje usluge Centar pruža te dobiti osnovne informacije o palijativnoj skrbi i svim pružateljima skrbi na području Zagreba.

Posudionica pomagala Centra za koordinaciju raspolaže različitim pomagalima (bolnički kreveti, kolica, princeze, stolici, hodalice i sl.), čiji je najveći broj u stalnoj upotrebi. Besplatno posuđivanje pomagala pokazalo se kao izrazito korisna pomoć bolesnicima u njihovom kretanju i kvaliteti života, ali i izuzetna pomoć članovima obitelji u 24-satnoj brizi za bolesnika.

Sjedište Centra je u Ulici Vladimira Varićaka 18.

Kontakt tel: 091 4841 048

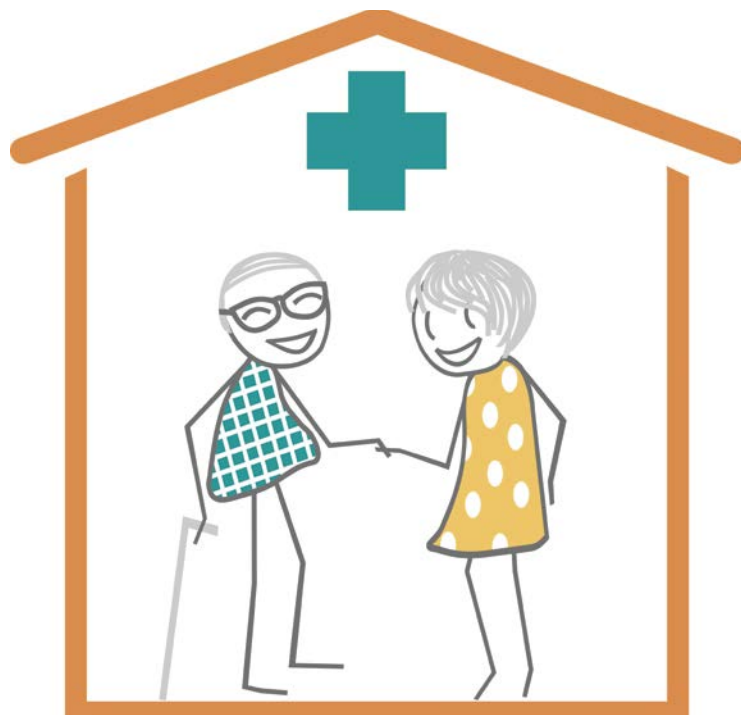
3.5. Mobilni palijativni tim

Mobilni palijativni timovi pružaju skrb terminalno oboljelim pacijentima i djeluju u okviru domova zdravlja Grada Zagreba. Dugotrajne ili teško neizlječive bolesti dovode do narušenog općeg stanja, pogoršanja i vode ka završetku života.

Ako se bolesnik osjeća loše, smanjit će se i njegova kvaliteta života. Palijativni pristup ima u cilju povećati kvalitetu posljednjih godina, mjeseci i dana bolesnikova života te mu pomoći da se suoči s neizbježnim krajem.

Mobilni palijativni tim može Vam pomoću u skrbi za člana obitelji koja ima simptome kao što su:

- bol
- otežano disanje
- mučnina
- nesanica
- dehidracija
- gubitak težine
- pomoć i podrška u rješavanju psiholoških, socijalnih i duhovnih problema



Mobilni palijativni tim čine:

- liječnik
- prvostupnica sestrinstva
- po potrebi uključuju se drugi stručnjaci (psiholog, socijalni radnik, duhovnik, volonteri)

Središnji cilj palijativne skrbi je:

- podrška, očuvanje i poboljšavanje najbolje moguće kvalitete života.

Bol je glavni simptom kod palijativnih bolesnika, no ono što je važno naglasiti jest da se svaka bol može ublažiti pravilnom primjenom terapije. Liječenje boli u palijativnih bolesnika nije ista kao kod ostalih te je bitno na vrijeme početi s pravom terapijom, kako bi bolesnik cijelo vrijeme imao olakšanje. Također je bitno da takvu vrstu terapije odredi stručna osoba te da Vas uputi na ispravno korištenje iste.

Kako se nositi s teretom skrbi?

Vrijeme koje posvećujete brizi za vašeg bližnjeg preplavljuje vas i psihičkim i fizičkim umorom. Bitno je znati da su takvi osjećaji normalni. Ne morate sve znati o skrbi i nije sve na vama. Osim njegujućem članu obitelji i vama je potrebna podrška u smislu jačanja vaših kapaciteta.

Kako dobiti uslugu mobilnog palijativnog tima?

Informirajte se kod liječnika obiteljske medicine ili nazovite Dom zdravlja kojem pripadate i zatražite savjet i pomoć oko uključivanja mobilnog palijativnog tima u skrb za vašeg bližnjeg.

Prijavu potrebe za mobilnim palijativnim timom mogu učiniti:

- Obiteljski liječnik
- Pacijent osobno i/ili njegova obitelj
- Patronažna služba
- Koordinator palijativne skrbi
- Bolnički palijativni tim



3.6. Socijalna skrb

Socijalna skrb ima za cilj pružanje pomoći socijalno ugroženim osobama te svim osobama u nepovoljnim okolnostima. Podrazumijeva prevenciju, pomoć i podršku svima kojima je to potrebno, u svrhu poboljšanja kvalitete života.

Koje socijalne usluge su dostupne njegovateljima osoba starije životne dobi?

1. **Usluga dugotrajnog smještaja** obuhvaća prehranu, brigu o zdravlju, njegu, održavanje osobne higijene, radne aktivnosti i organiziranje slobodnog vremena. Postoji 11 domova za starije osobe na području Grada Zagreba kojima je osnivač Grad Zagreb.
2. **Usluga boravka** je formalna pomoć obiteljima koje odluče same skrbiti o oboljeloj osobi. Usluga je namijenjena osobama treće životne dobi, kojima je potrebna tuđa pomoć i koji ne mogu sami boraviti kod kuće za vrijeme odsutnosti članova obitelji.

U Gradu Zagrebu djeluju tri boravka: Dom za starije osobe Medveščak, Dom za starije osobe Sveta Ana i Dom za starije osobe Sveti Josip Zagreb. U sklopu boravka osigurane su usluge socijalnog rada, psihosocijalne rehabilitacije, organiziranja aktivnosti provođenja slobodnog vremena, boravka i prehrane, brige o zdravlju, njege, održavanja osobne higijene i prijevoza korisnika (prijevoz je ograničen na područje gradske četvrti u kojoj se boravak nalazi).

Koja je prednost cjelodnevnog boravka?

Ukoliko radite, školujete se ili vam je jednostavno potreban predah u brizi za vašeg bližnjeg kako biste se posvetili sebi, svojem zdravlju i osnažili za daljnju brigu o starijoj osobi, jedno od rješenja i prostor za uzimanje predaha je smještaj u cjelodnevni boravak.

Usluga boravka omogućit će vam da dio dana osoba bude zbrinuta od strane stručnog osoblja, gdje će biti na sigurnom i bit će joj pružene usluge zadovoljavanja osnovnih životnih potreba, kao i podizanje kvalitete života kroz ispunjavanje slobodnog vremena i radne aktivnosti.

Boravak za starije osobe je smještaj u trajanju do 10 sati dnevno, radnim danima a obuhvaća usluge prehrane (doručak i ručak), brige o zdravlju (organiziranje uzimanja terapije, suradnja s obitelji i liječnicima obiteljske medicine po pitanju zdravstvenog stanja korisnika, mjerenje vitalnih funkcija...), njege i održavanja osobne higijene (pomoć prilikom obavljanja osobne higijene, kupanje, pomoć pri odlascima u toalet...), socijalni rad i psihosocijalna rehabilitacija (pristup individualnog rada prema svakom korisniku), organizacija provođenja slobodnog vremena i radne aktivnosti (socijalizacija, nuđenje raznih aktivnosti s ciljem održavanja postojećih sposobnosti korisnika, kao i učenja novih), prijevoz korisnika ukoliko ga obitelj ne može sama osigurati i ukoliko ga je moguće u datom trenutku realizirati s obzirom na kapacitete i teritorijanu ograničenost.

Što je još dostupno osim cjelodnevnog boravka ?

Pri domu za starije osobe Sv. Josip osnovano je Savjetovalište Njegos.

Savjetovalište je namijenjeno članovima obitelji, neformalnim njegovateljima osoba oboljelih od demencije. Bazira se na radu na sebi, osobnom rastu, prihvaćanju, osnaživanju. Koncipirano je kao individualno i grupno.

Voditeljice su socijalna radnica i educirana psihoterapeutkinja, psiholog.

Individualno se može dogovoriti, po potrebi, sa bilo kojom od voditeljica. Socijalna radnica prvenstveno usmjerava njegovatelja kako si olakšati brigu za oboljelog u smislu načina komunikacije, obavljanja svakodnevnih zadataka, pružanjem savjeta o ostvarivanju pojedinih prava te upućivanjem na druge pružatelje usluga i pomoći. Psihoterapeut radi na osnaživanju vas samih, kako biste ostvarili svoj puni potencijal, najprije u brizi za sebe, a onda i za oboljelog. Grupno savjetovalište je mjesto razmjene iskustva s ostalim članovima grupe, mjesto za ventilaciju, za osnaživanje, mjesto gdje pod stručnim vodstvom osvještavate koje su vam još mogućnosti, što vas koči, a što vam može biti od pomoći.

Ponekad je samo vrijeme koje ste odvojili za odlazak u savjetovalište to dragocjeno vrijeme, pauza, predah od vaše njegovateljske uloge. Iskoristite ga.

Usluga cjelodnevnog boravka na području Grada Zagreba dostupna je na sljedećim lokacijama:

CJELODNEVNI BORAVAK DOMA ZA STARIJE OSOBE SVETI JOSIP

Bolnička 1, Zagreb

CJELODNEVNI BORAVAK DOMA ZA STARIJE OSOBE "MEDVEŠČAK"

Trg Drage Iblera 8, Zagreb

CJELODNEVNI BORAVAK DOMA ZA STARIJE OSOBE SVETA ANA

Islandska ulica 2, Zagreb

"Ustvari nam je prije svega potrebna nekakva edukacija, za nas koji brinemo o svojim najbližima. Isto tako potrebno je da nam liječnik obiteljske medicine pruži jasne upute kome da se dalje obratimo, a ako su oni preopterećeni onda to treba netko drugi odraditi. Kada je moj suprug obolio od Alzheimerove bolesti psihijatrica mi je odmah rekla da ja neću to moći, ali meni je samo trebao netko tko će sa mnom popričati i uputiti me u sve situacije koje me očekuju"

3. Usluga pomoći u kući obuhvaća organiziranje prehrane (priprema i/ili dostava gotovih obroka u kuću) i/ili pomoć gerontodomačice. Gerontodomačica pomaže pri: održavanju osobne higijene (pomoć u oblačenju i svlačenju, pomoć pri kupanju i obavljanju drugih higijenskih potreba), obavljanju kućnih poslova (nabava živežnih namirnica, lijekova i drugih potrepština, pomoć u pripremanju obroka, pranje posuđa, pospremanje stana, donošenje vode, ogrijeva i slično, organiziranje pranja i glačanja rublja i dr.) i zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba.

Ove usluge na području Grada Zagreba osiguravaju domovi za starije osobe, obiteljski domovi, vjerske zajednice, centri za pomoć u kući, udruge i druge pravne osobe.

Kako se može ostvariti usluga pomoći u kući?

U Gradu Zagrebu se usluga pomoći u kući može ostvariti ovisno o imovinskom cenzusu osobe, odnosno kućanstva koje zahtjev podnosi - putem rješenja nadležnog Zavoda za socijalni rad (prema mjestu prebivališta), rješenjem Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom, putem mjesno nadležnih Gerontoloških centara koji djeluju pri domovima za starije i ugovorom koji se sklapa sa Domom koji uslugu pruža.

Pravo na besplatnu uslugu putem rješenja imaju osobe kojima mirovine ne prelaze propisane cenzuse, koje nemaju sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju, nemaju u vlasništvu imovinu iz koje mogu osigurati sredstva za zadovoljavanje osnovnih životnih potreba, koje nisu otuđile pokretnine/nekretnine veće vrijednosti posljednjih godinu dana i kojima pomoć u kući ne mogu osigurati roditelji, bračni drug ili djeca.

Koja su materijalna prava iz socijalne skrbi dostupna neformalnim njegovateljima?

Doplatak za pomoć i njegu - pravo na doplatak za pomoć i njegu priznaje se osobi s invaliditetom, kojoj 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 postupku priznavanja prava na doplatak za pomoć i njegu potrebno je utvrditi i činjenice vezane za zdravstveno stanje, propisane kao uvjet za priznavanje prava.

Zavod za socijalni rad će, prije donošenja rješenja, zatražiti nalaz i mišljenje područne ustrojstvene jedinice Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Jednokratna naknada - priznaje se kao pravo na novčanu naknadu ili kao pravo na naknadu u naravi. Može se priznati samcu ili kućanstvu, koje zbog materijalnih teškoća nije u mogućnosti podmiriti osnovne životne potrebe.

Ukupan iznos priznatih jednokratnih naknada u jednoj kalendarskoj godini može iznositi najviše 331,81 eura (2.500 kuna) za samca, odnosno 464,53 eura (3 500 kuna) za kućanstvo. Jednokratna naknada može se isplatiti i u naravi, ako se na temelju utvrđenih okolnosti ocijeni ili se može osnovano pretpostaviti da korisnik naknadu neće koristiti namjenski.

Osobna invalidnina - namijenjena je osobama s teškim invaliditetom ili drugim teškim trajnim promjenama u zdravstvenom stanju, u svrhu zadovoljavanja njihovih životnih potreba za uključivanje u svakodnevni život.

Status njegovatelja - pravo je koje se priznaje jednom od članova obitelji s kojim osoba s invaliditetom živi u obiteljskoj zajednici.

Kako se pokreće postupak za ostvarivanje navedenih prava?

Postupak za ostvarivanje navedenih prava moguće je pokrenuti pri nadležnom Zavodu za socijalni rad (prema mjestu prebivališta), gdje se mogu dobiti i sve informacije vezane uz uvjete za ostvarenje pojedinih prava. Po pokretanju postupka za doplatak za pomoć i njegu i osobnu invalidninu, vrši se vještačenje pri nadležnom tijelu. Osoba ne može biti korisnik prava na osobnu invalidninu i doplatka za pomoć i njegu istovremeno.

Prava iz socijalne skrbi koja se ostvaruju preko Grada Zagreba, Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom temeljem Odluke o socijalnoj skrbi (Službeni glasnik Grada Zagreba 22/22) su:

- Pravo na novčanu naknadu korisnicima doplatka za pomoć i njegu i korisnicima osobne invalidnine.
- Pravo na novčanu naknadu osobama kojima je priznato pravo na status njegovatelja - za osobe kojima je to pravo utvrđeno rješenjem Zavoda za socijalni rad Zagreb, sukladno Zakonu.
- Pravo na Novčanu naknadu umirovljenicima - ostvaruju umirovljenici čiji su ukupni prihodi jednaki ili manji od 225,63 eura (1.700,00 kuna) mjesečno, a koji prebivaju na području Grada Zagreba najmanje pet godina prije podnošenja zahtjeva.
- Pravo na novčanu naknadu za plaćanje premije dopunskog zdravstvenog osiguranja - ostvaruju umirovljenici, korisnici novčane naknade, ukoliko ne ostvaruju pravo na plaćanje premije dopunskog zdravstvenog osiguranja iz sredstava Državnog proračuna.

3.7. Volonteri u palijativnoj skrbi

Trenutno u Gradu Zagrebu djeluje udruga Volonteri u palijativnoj skrbi La Verna koja pruža pomoć i podršku umirućima i članovima njihovih obitelji.

Najčešće prvi korak prema udruzi čini član obitelji koji najviše brine o bolesniku - neformalni njegovatelj, telefonskim pozivom ili osobnim dolaskom u Udrugu.

Kako dobiti volontera za pomoć i u čemu mi sve on može pomoći?

Ako u razgovoru iskažete želju za uključivanjem volontera, dogovara se prva kućna posjeta, kada je na raspolaganju slobodni volonter.

Volonter dolazi jednom tjedno u vrijeme koje odgovara njemu i obitelji.

Njegovatelj može planirati da je u to vrijeme slobodan za druge aktivnosti jer će volonter biti s bolesnikom. Za to vrijeme njegovatelj može predahnuti, prošetati, obaviti kupovinu, a s obzirom da su i oni često starije osobe, to vrijeme često provode obavljajući neke svoje pretrage, odlaske liječniku i sl.

Za to vrijeme volonter i bolesnik se druže. Može to biti u šutnji, razgovoru, čitanju. Ako je bolesnik u mogućnosti ustati, mogu malo i prošetati. Aktivnost volontera s bolesnikom prilagođava se mogućnostima i željama i bolesnika i volontera.

Posjete volontera mogu se dogovarati i od jedne posjete do druge, ovisno ako obitelj ima neki termin kada je volonter potrebniji.

Volonter ne radi stručni dio zdravstvene njege niti vrši uslugu čišćenja prostora. Volonter nije zamjena za neku uslugu koja nije organizirana ili je obitelj ne može platiti, nego je dodatna pripomoć obitelji.

Osim boravka uz bolesnika i provođenja vremena s njim, volonter može pomoći i pratnjom bolesnika na pregled ili neku drugu aktivnost, može pomoći u obavljanju nekih administrativnih poslova, otići u nabavku u dućan, ljekarnu i sl.

Dodatni resursi udruge La Verna

Savjetovalište

U Savjetovalištu La Verna pruža se savjetodavna, emocionalna i psihosocijalna podrška bolesnima i članovima njihovih obitelji u nošenju s teškoćama bolesti i skrbi o bolesniku.

Ta pomoć počinje najčešće prvim telefonskim pozivom prema Udruzi i prvim informacijama što činiti kada je netko u obitelji teško bolestan i umire, tko sve može pomoći, koje službe postoje i kako ih uključiti.

Važan dio rada Savjetovališta je praćenje bolesnika i obitelji kada dolazi do pogoršanja nekih simptoma i same bolesti. Često je članovima obitelji, posebno neformalnim njegovateljima i samom bolesniku, potrebna i emocionalna podrška i razumijevanje onoga što se događa te priprema i planiranje za nadolazeće situacije, kao i smrt bliske osobe te neka vrsta opraštanja ovisno o njihovoj spremnosti i bliskosti.

Ovu vrstu podrške pruža stručna osoba (socijalna radnica i psihoterapeut).

Pomoć pružaju:

- individualnim savjetodavnim radom
- u grupama podrške, povremeno
- u obliku obiteljskog sastanka

Služba za podršku u žalovanju

U Službi za podršku u žalovanju, oni kojima je preminula bliska osoba, mogu svoje nedoumice i osjećaje podijeliti sa stručnom osobom te dobiti podršku i raditi na emocijama u procesu žalovanja.

Obično je dogovor da osoba dolazi jednom tjedno, po mogućnosti u isto vrijeme.

Pomoć pružaju:

- individualnim savjetodavnim radom
- u grupama podrške, povremeno

Pomoć pruža diplomirana socijalna radnica i psihoterapeut.

Posudionica pomagala

Pomagala mogu biti od velike koristi umirućem, ali i članovima obitelji, odnosno njegovatelju.

Umirućima su dostupna pomagala poput: bolesničkih kreveta, wc stolica, invalidskih kolica, hodalice, povišenja za wc školjku, dasaka za kadu.

Posudba se ne naplaćuje, a pomagalo je potrebno vratiti. Prijevoz pomagala treba organizirati obitelj, kako po posudbi, tako i po povratu pomagala. Posudionicu održavaju volonteri. Veliki dio pomagala koje dalje posuđujemo je doniran.

Možete i donirati pomagala koje više ne trebate i tako još nekome pomoći.

Često nakon smrti bliske osobe obitelj udruzi donira pelene koje su preostale. Djelatnici i volonteri udruge prosljeđuju ih dalje svojim korisnicima stoga im se možete obratiti i u slučaju da vam nedostaje ili ste u manjku pelena za vašeg bolesnika.

Kontakti udruge Volonteri u palijativnoj skrbi La Verna

Telefon: 01 55 88917

Mobitel: 099 312 7749

E-mail: palijativa.laverna@gmail.com

Web: www.laverna.hr

“Imala sam velike traume na početku skrbi o svome suprugu. Trebala mi je podrška, a uopće nisam znala kome se obratiti”

3.8. Psihološka podrška

Kod skrbi o osobi starije životne dobi, osobi s teškim kroničnim bolestima, demencijom te osobi koja je u palijativnoj skrbi, ne treba izbjegavati potražiti savjet psihijatra i psihologa.

Psihijatar je doktor medicine koji se uže bavi psihičkim bolestima, a između ostaloga i poteškoćama prilagodbe, stresnim reakcijama, sindromom sagorijevanja. Njegova je uloga da vam objasni, npr. kakva je bolest Alzheimerova demencija, koji je njezin tijek i prognoza, kakva je mogućnost liječenja te kakva je skrb potrebna oboljeloj osobi. Isto vam može pomoći ukoliko se radi o skrbi osobe pri kraju života, kod koje se pojavljuju određeni psihički simptomi. Dat će vam i upute koje vam mogućnosti stoje na raspolaganju, ako i kada vi sami ne budete više sposobni pružati njegovateljsku pomoć. Također će i vama osobno pružiti pomoć ukoliko osjetite da dolazi do razvoja različitih psihičkih tegoba.

Psiholog je osoba koja je završila studij psihologije. Ona će vam pružiti psihološku pomoć, dati upute kako proraditi vlastite strahove i nedoumice, kako se odnositi prema oboljeloj osobi i prema okolini, pokazati određene tehnike u savladavanju tjeskobe i pružiti podršku. I psihijatar i psiholog mogu vam pomoći u procesu žalovanja.

Kakvu pomoć trebaju neformalni negovatelji?

Pomoć koju neformalni negovatelji trebaju je različita. Može uključivati odgovore na pitanja kako negovati osobu starije životne dobi s kroničnom teškom bolesti, onkološkom bolesti ili demencijom (npr. kako je okupati, nahraniti)? Kako s njima komunicirati, rješavati pitanja zdravstvene njege, njihovih potreba? Kako prepoznati simptome pogoršanja stanja? Kako i kada dati lijekove, posebno lijekove „po potrebi.“

Neformalni negovatelji su zagovaratelji osoba o kojima se brinu i često prvi dolaze u kontakt s drugim osobama, kao što su npr. zdravstveni djelatnici.

Važno je pitati, razgovarati, potražiti informacije, savjetovati se sa stručnim osobama, ali obratiti se i udrugama, potražiti osobe koje su u sličnoj situaciji.

Potrebno je podijeliti brigu, strahove, tjeskobu, osjećaje (npr. ljutnju, osjećaj nesposobnosti, nemoći, neznanja, napuštenosti, usamljenosti, besperspektivnosti i dr).

VAŽNO JE NE USTRUČAVATI SE TRAŽITI POMOĆ !



Ukoliko su osjećaji s kojima se neformalni njegovatelj susreće snažni i iscrpljujući, potrebno je imati na umu kako postoje različite psihološke metode i tehnike koje mogu biti od velike koristi njegovateljima, kao što su suportivna psihoterapija i kognitivno - biheviorna terapija, ali i grupe samopomoći.

U slučaju razvoja anksioznih i depresivnih simptoma, treba potražiti pomoć psihijatra i ne zazirati od eventualnog uzimanja lijekova, najčešće antidepresiva.

Također je važno priznati da ste iscrpljeni i zamoliti drugoga da vam pomogne. Vrlo je važno koliko je to god moguće, da se cijela obitelj u okviru svojih mogućnosti uključi u skrb o oboljelome. Kada čovjek osjeća i vidi da nije sam i da ima potporu drugih, puno će teže izgubiti volju i motivaciju za pružanje pomoći.

Imajte na umu da:

Biti neformalan njegovatelj nosi **IZAZOVE**:

- preplavljujuće osjećaje
- umor i iscrpljenost
- izolaciju i osjećaj usamljenosti
- financijske poteškoće
- poteškoće na radnom mjestu

Biti neformalni njegovatelj donosi **DOBROBITI**:

- veze se produbljuju kroz pružanje skrbi i druženje
- usvaja se vještina rješavanja problema, kao metoda naučena kroz iskustvo
- stvaraju se novi odnosi kroz edukaciju i stvaranje mreže podrške
- razvija se neočekivana dobrobit kroz suosjećanje i prihvaćanje osoba koje se njeguje

Gdje se možete javiti u Gradu Zagrebu?

Centar za mentalno zdravlje osoba starije životne dobi Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Ožegovićeve 9 (telefon: 01 6414 030) i Remetinečki gaj 14 (telefon: 01 3830 088).

PODIJELITE SVOJE OSJEĆAJE, STRAHOVE, DVOJBE S DRUGIM NJEGOVATELJIMA, SA SAVJETODAVATELJIMA, LIJEČNICIMA, PATRONAŽNIM MEDICINSKIM SESTRAMA, SOCIJALNIM RADNICIMA, DUHOVNIKOM... I BRINITE O SEBI KAKO BISTE SE MOGLI ŠTO BOLJE SUOČITI S IZAZOVIMA NJEGOVANJA!

4. TEME ZA RAZGOVOR

4.1. Sindrom sagorijevanja

Kod sindroma sagorijevanja razlikujemo tjelesnu i psihičku iscrpljenost. Tjelesna iscrpljenost se očituje općom tjelesnom slabošću, umorom, pojavom bolova u leđima, glavoboljom, pogoršanjem vlastitih kroničnih bolesti, a psihička sniženim raspoloženjem, tjeskobom, nesanicom, gubitkom volje i energije, osjećajem beznađa, ali isto tako i pojavom ravnodušnosti, razdražljivosti i agresivnih ispada. Prepoznavanje navedenih stanja kod neformalnih njegovatelja te traženje pomoći neizmerno je važno kako bi se spriječio razvoj psihičkih oboljenja, kao što su depresija i anksiozni poremećaji, ali i pojava tjelesnih bolesti ili pogoršanje već postojećih.

Simptomi sagorijevanja neformalnih njegovatelja:

- Opća tjelesna slabost i umor
- Pojava bolova (najčešće glavobolja, bolovi u leđima i trbuhu)
- Pogoršanje dosadašnjih kroničnih bolesti
- Nesanica
- Gubitak apetita
- Tjeskoba i nemir, stezanje u prsima
- Gubitak volje i energije
- Osjećaj beznađa
- Želja da se nestane, pobjegne
- Ravnodušnost
- Razdražljivost i agresija
- Različita rizična ponašanja (npr. pojačano pušenje i konzumiranje alkohola)

KRITIČAN KORAK JE POTRAŽITI POMOĆ!

- Ne bojte se prihvatiti pomoć kada vam je netko nudi.
- Raspravite potrebu za pomoći s drugim članovima obitelji.
- Imajte popis aktivnosti oko kojih vam je potrebna pomoć.
- o Imajte na umu da se ljudi osjećaju dobro pomažući drugima.
- o Drugi ljudi ne mogu prepoznati situacije kada trebate pomoć ako to ne zatražite.
- o Imate pravo zatražiti pomoć!

BRIGA O OSOBI KOJA BOLUJE OD TEŠKE KRONIČNE BOLESTI, ONKOLOŠKE ILI NEURODEGENERATIVNE BOLESTI / DEMENCIJE JE DUGO, STRESNO I INTENZIVNO EMOCIONALNO PUTOVANJE

Treba znati da pojava negativnih osjećaja i emocija ne znači kako vam nije stalo do oboljele osobe, već da ste se u davanju i pružanju skrbi dali u velikoj mjeri te našli u situaciji kada je vama osobno potrebna pomoć i podrška.

Pronađite vrijeme za sebe i vrijeme za opuštanje jer to nije izbjegavanje obveza i ljenčarenje, već potreba i nužnost, kako biste mogli nastaviti pružati i dalje potrebitu pomoć i skrb oboljeloj osobi.

Savjeti za sprječavanje, odnosno ublažavanje sagorijevanja njegovatelja:

- Shvatite da je to „ozbiljan i težak“ posao i da je nužno osigurati si odmor.
- Osvijestite vlastita ograničenja te tražite i prihvatite pomoć okoline (obitelji, prijatelja, struke, shvatite da niste sami).
- Saznajte i naučite što više o samoj bolesti člana obitelji, kako biste bolje razumjeli što se s oboljelom osobom događa i učinkovitije joj pomogli.
- Njegovanje i skrb su teški i fizički i psihički te je nužno naći vremena za fizičku relaksaciju, dovoljno sna i redovitu prehranu (obično su njegovatelji neispavani do krajnjih granica i jako smršave jer ne stignu /zaborave jesti).
- Prihvatite da smijete biti ljutiti, bespomoćni, očajni, ali da zbog toga niste krivi. Pokušajte odbaciti osjećaj krivnje jer činite što je u vašoj moći.
- U slučaju pojave gore navedenih simptoma, potražite stručnu pomoć.
- Ako je potrebno, prihvatite savjetovanje, psihoterapiju, ali i potrebne lijekove.
- Informirajte se o svim mogućnostima i pravima koja su vam dostupna.

NE ZABORAVITE BRINUTI O SEBI KAKO BISTE UBLAŽILI FRUSTRACIJU!

4.2. Predah u brizi za stariju osobu

Posao neformalnog njegovatelja često dovodi do stvaranja nesuglasica, sagorijevanja pa čak i bolesti samog njegovatelja. Ono što svakako olakšava tu ulogu je, u prvom redu, informiranje i edukacija samog njegovatelja o tome kako se odnositi prema osobi za koju brinu, kako komunicirati, od koga tražiti pomoć, kako se rasteretiti te kako si olakšati ovu važnu i tešku ulogu. Kako biste taj važan posao obavljali što kvalitetnije, potrebno je uzeti predah, kako za svoju, tako i za dobrobit osobe o kojoj brinete.

Ponekad je i sasvim mali predah dovoljan, ali i prijeko potreban da se smirite i napunite energijom za dalje. No često se umor, napor i stres akumulira i potreban je konkretniji odmor da se „napune baterije“ za daljnju kvalitetnu brigu.

4.3. Žalovanje

Žalovanje je proces koji započinje i s kojim se suočavamo kada smo u riziku od gubitka voljene osobe. Suočeni s prijetećim gubitkom prolazimo kroz faze negiranja, ljutnje, cjenkanja, depresije i prihvatanja, na različite načine, za svaku osobu na njoj svojstven način.

Gubitak voljene osobe izaziva niz osjećaja i reakcija koje na vas mogu utjecati na različite načine te vam je pomoć potrebna u smislu podrške i prilagodbe na život koji je pred vama.

Nakon smrti voljene osobe, u žalovanju možete potražiti pomoć od:

- stručnjaka,
- obitelji,
- prijatelja,
- okoline.

Pritom je važno:

- voditi brigu o sebi i svom zdravlju,
- razgovarati o tome,
- zadržati uspomene,
- vjerovati sebi i biti blag prema sebi.



5. LITERATURA

Kušan Jukić M, Mimica N. Palijativna skrb o oboljelima od Alzheimerove bolesti i drugih demencija. *Medix* 2016; XXII (119/120): 179-83

M. Kušan Jukić i sur. Komunikacija s osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti i drugih demencija: priručnik za formalne njegovatelje, NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

S. Uzun, N. Mimica, O. Kozumplik, M. Kušan Jukić, I. Todorić Laidlaw, D. Kalinić, N. Pivac, T. Glavina, I. Požgain: Alzheimerova bolest - utjecaj na život i psihičko zdravlje njegovateljica. *Socijalna psihijatrija*, Vol. 47 (2019) Br. 1, str. 86 - 101.

J. Sušac, I. Todorić Laidlaw, M. Herceg, A. Jambrošić Sakoman, K. Puljić, N. Mimica: Opterećenje njegovatelja osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti, *Socijalna psihijatrija*, Vol. 47 (2019) Br. 3, str. 405 - 411.

S. Vinceljak: Sindrom sagorjevanja kod neformalnih njegovatelja osoba s demencijom. Završni rad. 2019., Sveučilište Sjever.

S. Repovečki, M. Živković: Tips for caregivers of persons with Alzheimers disease. *Neurologia Croatica*. (210), str. 160.

Plöthner M, Schmidt K, de Jong L, Zeidler J, Damm K. Needs and preferences of informal caregivers regarding outpatient care for the elderly: a systematic literature review. *BMC Geriatr*. 2019 Mar 13;19(1):82. doi: 10.1186/s12877-019-1068-4. PMID: 30866827; PMCID: PMC6417014.

