



Vodič za lica starosne dobi 65+
*Aktivan život – Vježbe za poboljšanje
pokretljivosti i smanjenje bola kod starijih lica*



GRADJANSKI AKTIVIZAM



Ministrstvo
socialnega staranja,
brige o družini
i demografije

Oktober 2025

Sadržaj:

Dobrodošli u vodič „Aktivan život“!	1
Zašto je aktivan život važan u zreloj dobi?	2
Priprema prije vježbanja	5
Osnovne vrste vježbi	6
Vježbe fleksibilnosti	7
Vježbe jačanja mišića	8
Vježbe ravnoteže i koordinacije	9
Vježbe za smanjenje bolova i hroničnih stanja	9
Savjeti za redovnu fizičku aktivnost	12
Mentalno zdravlje i socijalna aktivnost	12
Specifične vježbe za zdravstvene probleme	13
Zašto vježbati u zreloj dobi?	14
Vježbe za osobe sa ograničenim kretanjem	16
Osnovna njega i bezbjednost tokom vježbanja	16
Sigurnost i prevencija od povreda	17
Resursi i kontakti	18
Zaključci i motivacija	18
Put ka aktivnom i zdravom životu	19
Primjeri iz iskustva	22
Aktivno starenje i kvalitet života	24

Dobrodošli u vodič „Aktivan život“!

Kako starimo, tijelo prolazi kroz prirodne promjene mišići slabe, zglobovi postaju manje pokretni, a balans i koordinacija se smanjuju. Uz to, hronične bolesti, povrede ili invaliditet dodatno ograničavaju sposobnost kretanja i obavljanja svakodnevnih aktivnosti.

Cilj ovog vodiča¹ je da pruži praktična i sigurna uputstva za fizičku aktivnost, s fokusom na:

- Poboljšanje pokretljivosti zglobova i mišića
- Smanjenje bola izazvanog hroničnim stanjima ili povredama
- Održavanje ravnoteže i koordinacije
- Unapređenje mentalnog zdravlja i samostalnosti

Redovna fizička aktivnost doprinosi boljoj cirkulaciji, jačanju mišića, smanjenju rizika od padova, te povećanju energije i motivacije za svakodnevne aktivnosti.

Ovaj vodič je osmišljen da:

- Pruži sigurne i jednostavne vježbe za svakodnevnu aktivnost
- Pomogne u smanjenju bolova i ukočenosti

¹ Vodič “Aktivan život” predstavlja projektnu aktivnost na projektu “Senior komfor” podržanom od strane Ministarstva socijalnog staranja, brige o porodici i demografije.

- Očuva ili poboljša pokretljivost zglobova i mišića
- Unaprijedi ravnotežu, koordinaciju i mentalno zdravlje
- Poveća samostalnost i samopouzdanje u svakodnevnom životu

Zašto je aktivan život važan u zreloj dobi?

Starenje je prirodan proces koji donosi brojne promjene u našem tijelu i životnom stilu. Mišići gube snagu, zglobovi postaju manje fleksibilni, ravnoteža i koordinacija se smanjuju, a energija koja je nekada bila svakodnevni pratilac postaje dragocjena. Uz to, mnogi stariji ljudi suočavaju se s hroničnim bolovima, povredama ili različitim oblicima invaliditeta, što dodatno ograničava kretanje i otežava obavljanje svakodnevni aktivnosti.

Međutim, starenje ne znači prestanak aktivnosti. Naprotiv u ovom periodu života, fizička aktivnost postaje ključna za očuvanje zdravlja, samostalnosti i kvaliteta života. Aktivno tijelo doprinosi zdravijem srcu, jačim mišićima, boljim zglobovima i stabilnijoj ravnoteži. Istovremeno, aktivan um i socijalna uključenost jačaju emocionalnu otpornost, smanjuju osjećaj izolacije i depresije i podstiču radost i zadovoljstvo svakodnevnim životom.

Ovaj vodič, pod nazivom „**Aktivan život**“, nastao je s ciljem da pruži praktične savjete, jednostavne i sigurne vježbe, kao i motivaciju za svakodnevnu aktivnost, posebno prilagođene starijim osobama.



2

Vježbe su osmišljene tako da:

- Poboljšaju pokretljivost i fleksibilnost mišića i zglobova.
- Podstaknu socijalnu interakciju i uključivanje u zajednicu.
- Poboljšaju mentalno zdravlje, smanjujući stres i osjećaj anksioznosti.

² Izvor fotografije: Unsplash.com - <https://unsplash.com/>

Zašto je navedeno važno?

Starije osobe koje redovno vježbaju rjeđe se suočavaju sa padovima, bolestima i smanjenom samostalnošću.

Fizička aktivnost pomaže u održavanju svakodnevne funkcionalnosti omogućava da starija lica sama obavljaju kućne poslove, uživaju u šetnjama, druženju sa porodicom i prijateljima i uz to zadržavanju osjećaja nezavisnosti.

Ovaj vodič nudi praktična rješenja i jednostavne vježbe koje se mogu raditi kod kuće, u parku ili u lokalnim centrima za starije osobe. Svaka vježba je objašnjena korak po korak, sa savjetima za pravilno izvođenje, sigurnost i prilagođavanje različitim zdravstvenim stanjima.

Vaš cilj:

Ne morate izvoditi teške i naporne treninge da biste poboljšali kvalitet života. Male, redovne aktivnosti, prilagođene vašim sposobnostima i potrebama, donose velike rezultate. Važno je da pokrenete tijelo, ostanete dosljedni i uživate u svakom pokretu.

Motivacija:



Svaka minuta aktivnosti je korak ka zdravijem, samostalnijem i sretnijem životu.

Vaš aktivan život počinje sada – nikada nije kasno da počnete.

Priprema prije vježbanja

Prije nego što počnete vježbati, važno je da:

1. **Posavjetujete se sa ljekarom** – posebno ako imate hronične bolesti, bolove u zglobovima, srčane probleme ili povrede.
2. **Odaberete udobnu odjeću i obuću** – obuća treba da pruža dobar oslonac i sprječava klizanje.
3. **Pronađete siguran prostor** – prostor bez prepreka, sa dovoljno svjetla i bez klizavih površina.
4. **Pripremite rekvizite za vježbanje** – stolice, zidove, male tegove ili elastične trake, po potrebi.

5. **Počnite polako i postepeno** – pratite osjećaj u tijelu, izvodite manji broj ponavljanja, povećavajući intenzitet postepeno.

Dodatni savjeti:

- Vježbajte u mirnom okruženju, bez žurbe i stresa
- Hidratacija je važna – pijte vodu prije, tokom i poslije vježbi
- Ako osjetite bol, odmah stanite i odmorite se
- Uključivanje prijatelja ili članova porodice može povećati motivaciju i učiniti vježbanje zabavnijim

Osnovne vrste vježbi

Vježbe su podijeljene u četiri glavne kategorije, svaka sa specifičnim ciljevima:

1. **Fleksibilnost i istezanje** – poboljšava pokretljivost zglobova i mišića, smanjuje ukočenost i povećava cirkulaciju.
2. **Jačanje mišića** – održava snagu i stabilnost, olakšava obavljanje svakodnevnih aktivnosti poput penjanja stepenica, nošenja namirnica i ustajanja iz stolice.
3. **Ravnoteža i koordinacija** – smanjuje rizik od padova, poboljšava stabilnost i kontrolu tijela.
4. **Vježbe za smanjenje bolova** – ublažavaju bolove i ukočenost uzrokovane artritismom, povredama ili hroničnim stanjima.

Savjet: Kombinovanjem različitih tipova vježbi u jednoj sedmičnoj rutini postiže se najbolji efekat za cjelokupno zdravlje.

Vježbe fleksibilnosti

Primjeri vježbi:

1. **Rotacija zglobova ruku i nogu**
 - Sjedeći ili stojeći, kružite rukama i nogama 10 puta u krug.
 - Pomaže u poboljšanju cirkulacije i smanjenju ukočenosti.
2. **Savijanje i ispravljanje koljena i laktova**
 - Sjedeći na stolici, savijajte i ispravljajte koljena i laktove 10–15 puta.
3. **Rotacija ramena i vrata**
 - Lagano kruženje ramena unaprijed i unazad 5–10 puta, zadržavajući blagi otpor.
4. **Savijanje torza u stranu**
 - Sjedeći ili stojeći, savijajte tijelo u stranu 5 puta po strani, zadržavajući disanje polako i ravnomjerno.

Savjet: Dišite polako i duboko, zadržavajte fokus na mišićima koje istežete, i izvodite vježbe polako da biste spriječili povrede.

Vježbe jačanja mišića

Primjeri vježbi:

1. **Podizanje nogu dok sjedite**
 - Ispružite jednu nogu, podignite je nekoliko centimetara i zadržite 3 sekunde, 10 ponavljanja po nozi.
 - Jača kvadricepse i stabilizatore kukova.
2. **Lagano čučanje uz oslonac na stolici**
 - Stavite ruke na naslon stolice, polako čučnite 5–10 puta.
 - Pomaže jačanju nogu i trupa.
3. **Podizanje ruku sa malim utezima**
 - Koristite boce sa vodom ili male tegove, podižite ruke 10 puta.
 - Jača ramena i ruke.
4. **Hodanje po stanu ili dvorištu**
 - 5–10 minuta dnevno, prilagodite tempo svojim mogućnostima.
 - Poboljšava kardiovaskularno zdravlje i izdržljivost.

Savjet: Postepeno povećavajte broj ponavljanja i trajanje vježbi kako biste izbjegli preopterećenje.

Vježbe ravnoteže i koordinacije

Primjeri vježbi:

1. **Stajanje na jednoj nozi uz oslonac**
 - Držite se stolice ili zida, stojite 10 sekundi po nozi, 3 puta.
2. **Hodanje u pravoj liniji**
 - Stavite jednu nogu ispred druge, hodajte 5–10 koraka, pazeći na ravnotežu.
3. **Lagane rotacije torza**
 - Stojeći ili sjedeći, rotirajte trup 5 puta u obje strane.
4. **Podizanje na prste i spuštanje**
 - Podignite se na prste i polako spustite 10 puta.

Savjet: Ove vježbe značajno smanjuju rizik od padova i poboljšavaju ravnotežu i kontrolu tijela.

Vježbe za smanjenje bolova i hroničnih stanja

- Lagano istezanje leđa, vrata i ramena
- Vježbe disanja i opuštanja (3–5 minuta)
- Rotacija kukova i koljena dok sjedite
- Lagano hodanje ili kretanje 10–15 minuta

Cilj: Ublažavanje hroničnog bola, smanjenje ukočenosti i napetosti mišića.

Savjet: Smanjite intenzitet ako osjećate bol i ne forsirajte tijelo preko granica.

Nedeljni plan vježbanja

Organizovan nedeljni raspored pomaže da vježbe postanu dio dnevne rutine.

Ovaj plan je fleksibilan i može se prilagoditi vašim potrebama i zdravstvenom stanju.

Dan	Vrsta vježbi	Trajanje	Napomene
Ponedjeljak	Fleksibilnost	15 minuta	Fokus na zglobove ruku i nogu
Utorak	Jačanje mišića	20 minuta	Kombinujte noge, ruke i trup
Srijeda	Ravnoteža i koordinacija	15 minuta	Koristite stolicu ili zid za oslonac
Četvrtak	Fleksibilnost + disanje	15 minuta	Uključite duboko disanje i istezanje
Petak	Jačanje + hodanje	20 minuta	Hodajte u kući ili dvorištu
Subota	Ravnoteža + istezanje	15 minuta	Fokus na stabilnost i istezanje leđa
Nedjelja	Lagano kretanje ili šetnja	20 minuta	Opustite tijelo i uživajte u prirodi

Savjet:

- Ako se osjećate umorno, smanjite trajanje i intenzitet vježbi.
- Vodite dnevnik vježbanja: zabilježite vrstu vježbi, trajanje i osjećaj nakon aktivnosti.
- Kombinovanjem različitih tipova vježbi poboljšavate snagu, fleksibilnost i ravnotežu istovremeno.



3

³ Izvor fotografije: Unsplash.com - <https://unsplash.com/>

Savjeti za redovnu fizičku aktivnost

Redovna fizička aktivnost ključna je za dugoročno zdravlje i samostalnost.

- **Postavite realne ciljeve:** Počnite sa 10–15 minuta vježbi dnevno i postepeno povećavajte trajanje.
- **Pratite napredak:** Zapisivanje broja ponavljanja i osjećaja posle vježbi pomaže da pratite napredak i motivaciju.
- **Pronađite partnera za vježbanje:** Vježbanje u društvu povećava motivaciju i čini aktivnost zabavnijom.
- **Uključite aktivnosti u svakodnevnicu:** Hodanje do prodavnice, penjanja stepenicama i vrtlarstvo takođe poboljšavaju pokretljivost i snagu.
- **Budite dosljedni:** Čak i kratke, ali redovne sesije imaju značajan efekat na zdravlje.

Mentalno zdravlje i socijalna aktivnost

Fizička aktivnost nije samo za tijelo – značajno utiče i na mentalno zdravlje:

- **Smanjuje stres i anksioznost:** Aktivnost oslobađa endorfine, koji poboljšavaju raspoloženje.
- **Prevenција depresije:** Redovno vježbanje smanjuje osjećaj tuge i izolacije.

- **Povećava socijalnu uključenost:** Grupne šetnje ili zajedničke vježbe povećavaju socijalnu interakciju.
- **Jača samopouzdanje:** Osjećaj postignuća nakon vježbi podiže samopouzdanje i samostalnost.

Savjet: Uključite prijatelje, porodicu ili lokalne grupe za vježbanje, to dodatno motivirše i čini vježbe ugodnijim iskustvom.

Specifične vježbe za zdravstvene probleme

Za starije osobe sa posebnim zdravstvenim stanjima, vježbe se mogu prilagoditi:

1. **Artritis:**
 - Lagane rotacije zglobova ruku i nogu, istezanje mišića
 - Cilj: smanjenje ukočenosti i poboljšanje pokretljivosti
2. **Osteoporoza:**
 - Vježbe jačanja nogu i trupa, hodanje, lagani čučnjevi
 - Cilj: povećanje gustine kostiju i stabilnosti
3. **Bol u leđima:**
 - Istezanje donjeg dijela leđa, lagane rotacije torza
 - Disanje i opuštanje mišića
4. **Hronične povrede zglobova:**

- Kretanje u vodi, hodanje po ravnoj površini
- Korištenje stolice ili zida za oslonac

Savjet: Uvijek pratite reakciju tijela, izbjegavajte nagle pokrete i poštujte granice.

Zašto vježbati u zreloj dobi?

Vrijeme je neumoljivo, ali način na koji starimo zavisi od naših svakodnevnih navika. Fizička aktivnost u poznim godinama ključna je za očuvanje zdravlja, pokretljivosti i samostalnosti. Starost je životna faza koja donosi i radosti i izazove, a redovno vježbanje omogućava da se ti izazovi prevaziđu uz veće zadovoljstvo životom.

Vježbe za starije osobe posebno su osmišljene kako bi aktivirale različite mišićne grupe, koristeći **niski intenzitet** i pažljiv pristup, prilagođen osobama sa smanjenom pokretljivošću ili hroničnim zdravstvenim stanjima.

Prednosti vježbanja u starosti

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje najmanje **150 minuta fizičke aktivnosti nedeljno** za starije odrasle osobe, s ciljem unapređenja fizičkog, mentalnog i socijalnog zdravlja. Redovno vježbanje donosi brojne prednosti:

- Smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti

- Održava gustinu kostiju i smanjuje osteoporozu
- Poboljšava pokretljivost i snagu mišića
- Ublažava bolove uzrokovane hroničnim povredama ili bolestima
- Smanjuje rizik od depresije i anksioznosti
- Poboljšava funkciju imunog sistema
- Podstiče socijalnu interakciju i aktivno uključivanje u zajednicu
- Povećava fleksibilnost i koordinaciju
- Pomaže u prevenciji dijabetesa tipa 2

Primjeri vježbi za starije osobe

Osnovne vježbe sa niskim intenzitetom

Vježbe se izvode sa **8–15 ponavljanja po seriji**, uz postepeno povećavanje broja serija kako napredujete:

1. **Vježba sa stolicom** – ustajanje i sjedenje bez oslanjanja na ruke.
2. **Most niskog intenziteta** – ležeći na leđima, lagano podignite kukove oslanjajući se objema nogama.
3. **Hodanje preko prepreka** – u zatvorenom prostoru postavite male objekte kao prepreke i hodajte kroz definisanu rutu.
4. **Zidni sklekov** – ruke na zidu, savijanje laktova i vraćanje u početni položaj.
5. **Prednja podizanja** – držite lagan predmet u svakoj ruci i polako podižite ruke napred, bez pomjeranja ramena.

6. **Vježbe ravnoteže** – stajanje na jednoj nozi (20–30 sekundi), uz oslonac na zid ako je potrebno.

Vježbe za osobe sa ograničenim kretanjem

Za starije osobe sa smanjenom pokretljivošću ili hroničnim bolovima:

1. **Individualni zagrljaj** – bočno širenje ruku i sklapanje kao da grlite sebe.
2. **Krugovi nogama** – podignite jednu nogu dok sjedite i radite krugove, promijenite nogu i smjer kretanja.
3. **Uvrtanje peškira** – uzmite peškir i cijedite ga rukama u suprotnim pravcima.
4. **Rad na bicepsu** – podizanje lakih predmeta do 1 kg, savijanje i vraćanje u početni položaj.
5. **Istezanje nogu** – sjedite na stolici ili se oslonite o zid, podignite nogu, ispružite je i savijte.
6. **Bočni nagib** – nagnite se u stranu na stolici, pokušavajući dodirnuti nogu, izbegavajući bol.

Osnovna njega i bezbjednost tokom vježbanja

- **Polako i pažljivo** – započnite sa laganim pokretima i postepeno povećavajte intenzitet.
- **Disanje** – dišite ravnomjerno, ne zadržavajte dah prilikom napora.
- **Hidratacija** – pijte dovoljno vode prije i poslije vježbanja.

- **Medicinska konzultacija** – osobe starije od 70 godina, ili one sa hroničnim bolestima, trebalo bi da se konsultuju sa ljekarom prije početka vježbi.
- **Alternativne aktivnosti** – pilates i joga mogu biti odlične opcije za dodatnu fleksibilnost i snagu.

Fizička aktivnost u zreloj dobi nije luksuz, već nužnost za očuvanje zdravlja, pokretljivosti i emocionalnog blagostanja. Vježbe opisane u ovoj glavi pružaju **jednostavne, sigurne i prilagodljive metode** za starije osobe, omogućavajući im da održe samostalnost, smanje bolove i uživaju u svakodnevnim aktivnostima. Redovno vježbanje doprinosi ne samo fizičkom zdravlju, već i boljem mentalnom i socijalnom stanju, stvarajući temelje za dug i kvalitetan život.

Sigurnost i prevencija od povreda

Sigurnost je ključna pri vježbanju u starijoj dobi:

- **Korištenje stolica i zidova:** Stabilna podrška smanjuje rizik od padova.
- **Pravilno izvođenje vježbi:** Fokusirajte se na kontrolisane pokrete.
- **Odmor:** Napravite pauzu između vježbi kako biste izbjegli umor i povrede.
- **Prepoznavanje bola:** Lagani umor je normalan, dok oštar bol zahtijeva prestanak aktivnosti.

Savjet: Prilagodite intenzitet i trajanje vježbi svojoj kondiciji i zdravstvenom stanju.

Resursi i kontakti

Za dodatnu podršku i informacije, korisni resursi uključuju:

- **Lokalne fizioterapijske klinike** – nude savjete i prilagođene programe.
- **Centri za starije osobe i dnevni centri** – grupne vježbe i savjetovanja.
- **Online resursi:** Video tutorijali i vodiči prilagođeni starijim osobama.
- **Brojevi hitne pomoći i savjetovaništa:** Uvijek imajte pri ruci u slučaju potrebe.

Zaključci i motivacija

Redovno vježbanje je ulaganje u vaše zdravlje, samostalnost i kvalitet života.

Poruke podrške:

- Nikada nije kasno da počnete.
- Male, ali redovne aktivnosti daju dugoročne rezultate.
- Aktivnost i socijalna uključenost smanjuju osjećaj izolacije i doprinose sreći.
- Slijedite vodič, prilagodite ga sebi i uživajte u svakom pokretu.

Motivacija:

„Svaki korak, svaka vježba, svaki osmijeh doprinosi vašoj snazi, fleksibilnosti i radosti života.“

Put ka aktivnom i zdravom životu

Kako starimo, prirodno dolazi do promjena u tijelu mišići postaju slabiji, zglobovi manje pokretni, ravnoteža i koordinacija se smanjuju. Međutim, ove promjene nisu razlog da odustanete od aktivnosti i uživanja u životu. Naprotiv, svaka vježba, svaka minuta kretanja i svaka prilika za socijalnu interakciju predstavljaju korak ka zdravijem, samostalnijem i sretnijem životu.

Ovaj vodič je osmišljen da podrži u svakodnevnom kretanju i pruža jednostavne, sigurne i efikasne vježbe prilagođene potrebama. Fleksibilnost, snaga, ravnoteža i kontrola tijela mogu se poboljšati u bilo kojoj životnoj dobi, a redovnim vježbanjem moguće je:



4

Zapamtite: Nikada nije kasno da počnete. Čak i male, ali redovne aktivnosti donose velike promjene fizički, mentalno i emocionalno. Počnite polako, pratite svoje tijelo, slušajte njegove potrebe i postepeno povećavajte intenzitet i trajanje vježbi. Svaki napredak, ma koliko mali bio, znači da činite nešto dobro za sebe.

⁴ Izvor fotografije: Unsplash.com - <https://unsplash.com/>

Motivacija za svaki dan:



5

- Svaki pokret je pobjeda nad neaktivnošću.
- Svaka minuta vježbanja doprinosi vašem zdravlju i energiji.
- Svaka šetnja ili vježba čini vas jačim, samostalnijim i sretnijim.

Fizička aktivnost nije samo zadatak ili obaveza ona je prilika da osjetite radost kretanja, povežete se sa svojim tijelom i umom, i ostvarite kvalitet života koji zaslužujete. Ne zaboravite, vaš aktivan život počinje sada – bez obzira na godine, zdravstveno stanje ili prethodne navike.

Budite strpljivi sa sobom, slavite svaki napredak i uživajte u svakom koraku, svakom istezanju, svakom pokretu. Aktivno tijelo je sretno tijelo, a srećno tijelo stvara

⁵ Izvor fotografije: Unsplash.com - <https://unsplash.com/>

zadovoljstvo, energiju i osjećaj samostalnosti koji vas prati u svakom trenutku.

Poruka:

„Ne postoji granica za kretanje. Svaka vježba je korak ka zdravlju, svaka minuta aktivnosti je ulaganje u vaš život, a svaki osmijeh je potvrda da ste na pravom putu.“

Redovna aktivnost pomaže u:

- **Očuvanju snage mišića** – što omogućava lakše obavljanje svakodnevnih zadataka.
- **Poboljšanju fleksibilnosti i pokretljivosti zglobova** – smanjuje ukočenost i bolove.
- **Održavanju ravnoteže i koordinacije** – smanjuje rizik od padova.
- **Unapređenju mentalnog zdravlja** – fizička aktivnost oslobađa endorfine, poboljšava raspoloženje i smanjuje stres.
- **Povećanju samostalnosti i samopouzdanja** – osjećaj postignuća motiviše i jača samopouzdanje.

Primjeri iz iskustva

1. **Slavica, 63 godine (šetnje i vrtlarenje)**
Slavica je godinama imala bolove u koljenima i osjećala je ukočenost u zglobovima. Počela je sa laganim šetnjama po kvartu, 10 minuta dnevno, a zatim je uključila vrtlarenje. Danas, nakon nekoliko mjeseci, osjeća manju ukočenost, povećanu pokretljivost i više energije.

„Najviše volim osjećaj kada mogu samostalno raditi u svom vrtu, bez bola i ograničenja,“ navodi Slavica.

2. **Petar, 72 godine – lagane vježbe sa stolicom**

Petar je imao problema sa ravnotežom i strahovao je od padova. Uz podršku fizioterapeuta počeo je izvoditi jednostavne vježbe koristeći stolicu kao oslonac (lagane čučnjeve, podizanje ruku i rotacije trupa). Nakon nekoliko nedjelja, njegova stabilnost se poboljšala, a osjećaj nesigurnosti znatno smanjen. Petar sada redovno vježba kod kuće i ohrabruje svoje prijatelje da mu se pridruže.

3. **Jelena, 70 godina – grupne vježbe i druženje**

Jelena je često osjećala usamljenost, posebno nakon što su joj djeca odrasla i preselila se iz zajedničke kuće. Pridružila se grupi za starije osobe u lokalnom centru, gdje zajedno vježbaju i šetaju. Osim što se fizički osjeća bolje, Jelena naglašava koliko joj znači druženje i osjećaj zajedništva. Jelena navodi da se „ne radi samo o vježbama, nego i o osmijehu, razgovoru i zajedničkom vremenu“.

4. **Miodrag, 75 godina – vježbe za hronične bolove u leđima**

Miodrag je imao hronične bolove u donjem dijelu leđa zbog starijih povreda. Počeo je sa blagim istezanjem i vježbama jačanja trupa pod nadzorom fizioterapeuta. Nakon nekoliko mjeseci, bolovi su se smanjili, a Miodrag može duže sjediti, hodati i baviti se svakodnevnim aktivnostima. Naglasio je

da „ne ne može vjerovati da 10 minuta dnevno može napraviti toliku razliku“.

5. **Marija, 66 godina – kombinacija hodanja i disanja**

Marija je osjećala nedostatak energije i problema sa disanjem prilikom penjanja stepenica. Uz vježbe disanja i lagane šetnje, poboljšala je kapacitet pluća i osjećaj energije. „Sada mogu duže hodati i osjećam se mnogo svježije,“ objašnjava Marija.

Savjeti na osnovu predstavljenih iskustava:

- Počnite polako i prilagodite aktivnosti svojim mogućnostima.
- Kombinujte fizičku aktivnost sa društvenim interakcijama.
- Male, redovne aktivnosti daju velike rezultate.
- Uključivanje u grupne aktivnosti dodatno motiviše i poboljšava mentalno zdravlje.

Aktivno starenje i kvalitet života

Vodič „**Aktivan život**“ osmišljen je s jasnim ciljem: da starijim osobama, posebno onima starijim od 65 godina, pruži praktične savjete i uputstva koja će im omogućiti poboljšanu pokretljivost, smanjenje bola uzrokovanog hroničnim povredama, bolestima ili invaliditetom, te povećanje samostalnosti u svakodnevnom životu. Kroz pažljivo odabrane vježbe i fizičke aktivnosti, prilagođene specifičnim zdravstvenim stanjima najčešćih patologija u ovoj starosnoj grupi, vodič omogućava da se svaka osoba

osjeća sigurnije, zdravije i motivisanije da se aktivno uključi u svoje dnevne aktivnosti.

Redovno izvođenje predloženih vježbi omogućava:

- **Poboljšanje fleksibilnosti i pokretljivosti zglobova** – što direktno utiče na smanjenje ukočenosti i olakšava kretanje.
- **Jačanje mišića i trupa** – što doprinosi stabilnosti, ravnoteži i smanjenju rizika od padova.
- **Smanjenje bola i nelagodnosti** – posebno kod osoba sa hroničnim bolestima ili starijim povredama, čime se povećava kvalitet svakodnevnog života.
- **Održavanje samostalnosti i samopouzdanja** – jer aktivno tijelo omogućava lakše obavljanje kućanskih poslova, šetnji i druženja sa porodicom i prijateljima.
- **Unapređenje mentalnog i emocionalnog zdravlja** – fizička aktivnost poboljšava raspoloženje, smanjuje osjećaj usamljenosti i depresije, te podstiče socijalnu uključenost.

Ovaj vodič ne predstavlja samo set vježbi, već i alat za edukaciju, motivaciju i samopouzdanje, pružajući starijim osobama osjećaj da aktivno mogu doprinosti svom zdravlju i dobrobiti.

Vodič je zamišljen tako da:

- **Bude jednostavan i razumljiv** – s jasnim instrukcijama i ilustracijama koje olakšavaju izvođenje vježbi.
- **Omogući prilagodjavanje individualnim potrebama** – osobe sa različitim zdravstvenim stanjima mogu birati vježbe koje odgovaraju njihovoj sposobnosti i kondiciji.
- **Poboljša kvalitet svakodnevnog života** – kroz jednostavne aktivnosti koje se mogu uključiti u dnevnu rutinu.

Dugoročni cilj vodiča je stvaranje svjesne i aktivne zajednice starijih osoba, koja ne samo da održava svoje fizičko zdravlje, već i mentalno, emocionalno i socijalno blagostanje. Aktivno starenje znači da godine nisu prepreka, već prilika za učenje novih vještina, održavanje vitalnosti i osjećaja samostalnosti.

Zaključno, vodič „**Aktivan život**“ predstavlja alat kroz koji starije osobe mogu preuzeti kontrolu nad svojim zdravljem, ojačati tijelo i duh, smanjiti bol i nelagodnost, te živjeti kvalitetnije i aktivnije. Redovna fizička aktivnost, pažljivo planirana i prilagođena individualnim potrebama, ključ je dugotrajnog zdravlja i sretnijeg života, a ovaj vodič je vaš partner i podrška na tom putu. Nikada nije kasno da se pokrenete, da osjetite snagu vlastitog tijela i radost svakog pokreta. Svaka minuta aktivnog života doprinosi zdravlju, samostalnosti i sreći i svaki korak vodi ka boljoj budućnosti. Ostanite aktivni, budite strpljivi sa sobom i uživajte u svakom trenutku koji pokreće vašu energiju i vitalnost. Vaša dobrobit je u vašim

rukama, a svaki pokret koji napravite je korak ka kvalitetnijem i srećnijem životu.

Budite hrabri, budite aktivni i neka svaki dan bude nova prilika za pokret!

