

TEHNOLOGIJA

Tehnologija i zajednica kao saveznici: Može li skrb postati lakša, humanija i održiva?

Obitelji koje se svakodnevno brinu o starijima i nemoćnima sve češće posežu za digitalnim pomagalima. Aplikacije, senzori i pametni uređaji pomažu u praćenju zdravlja, organizaciji terapija i stvaranju osjećaja sigurnosti, iako ne mogu zamijeniti ljudski kontakt i podršku.



Objavljeno prije 1 mjesec | 23. 09. 2025.
Autor **Silvija Novak**



ilustracija: S. Bura/mj

Hrvatska ubrzano stari. Prema podacima Eurostata, udio stanovnika starijih od 65 godina krajem 2024. iznosio je 23 posto. Medijalna starosna dob stanovništva bila je 45,4 godine, što nas svrstava među najstarije nacije u Europskoj uniji. Demografski trendovi jasno pokazuju da će potreba za dugotrajnom skrbi u narednim godinama i desetljećima biti sve veća.

No tko će tu skrb pružati? Posao brige o starijima i nemoćnima najčešće ne obavljaju institucije, već članovi obitelji. Prema procjenama organizacija koje se bave ovom temom, više od pola milijuna građana u Hrvatskoj sudjeluje u pružanju neformalne njege starijim ili bolesnim članovima obitelji. Riječ je o ljudima koji uz posao i vlastite obaveze brinu o roditeljima, partnerima ili rodbini. Nemaju status zaposlenika, ne primaju plaću niti bilo kakvu drugu naknadu, a često im nedostaje edukacija i podrška.

Njihova svakodnevica vrlo je zahtjevna i iscrpljujuća: nabavljanje lijekova, kuhanje, pomoć pri obavljanju higijene, odlasci liječniku i još čitav niz aktivnosti koje se moraju obaviti baš svaki dan. Sustav se sporo

prilagođava i često ne nudi neku konkretnu pomoć, pa neformalni njegovatelji rješenja često traže sami – u zajednici ili u tehnologiji.

OGLAS

Kada tehnologija postane saveznik

Naravno, suvremena tehnologija ne može zamijeniti ljudski kontakt, ali može olakšati organizaciju njege za starijeg ili nemoćnog člana obitelji. Primjeri rješenja već prisutnih na tržištu uključuju aplikacije koje podsjećaju da treba uzeti terapiju, telemedicinske platforme koje omogućuju konzultacije na daljinu te senzore koji upozoravaju ako je netko izgubio ravnotežu i pao.

Pametni satovi i digitalni podsjetnici starijima omogućuju veću samostalnost, dok njegovateljima pružaju predah. Sve češće se razvijaju i asistenti temeljeni na umjetnoj inteligenciji, koji korisnike podsjećaju da popiju neki lijek ili im nude društvo kroz razgovor. Iako se takva tehnologija tek pojavila, pokazuju smjer u kojem bi se stvari mogle razvijati.

Iskustva iz prakse

Za neke obitelji, tehnologija je već postala neizostavan pomagač. Kad je moja majka oboljela, trebalo se snaći u tim svim silnim nalazima, uputnicama, receptima i lijekovima. Sve to upisali smo u *Excel* tablicu i tako je postalo lakše – čak i jedino moguće. Raspored terapija i uzimanja lijekova u početku smo zapisivali u tekice i rokovnike, no pomoću *ekselice* tim se podacima moglo pristupiti uvijek i s bilo kojeg mjesta.

Branko Mišćević iz Zagreba postavio je kamere u kuću svoje majke u Virovitici, nakon što je nekoliko puta pala i jedva uspjela doći do telefona. “Kamere snimaju hodnik i dnevni boravak, prostore u kojima se mama najviše kreće. Sustav se uključi kad detektira pokret i pošalje mi obavijest na mobitel. Na taj način mogu u svakom trenutku provjeriti što se događa”, kaže Branko.

Takvi primjeri pokazuju da pametna rješenja nisu rezervirana samo za velike sustave poput bolnica i domova za starije i nemoćne, već mogu pomoći i uobičajenoj obitelji. Pritom nije riječ o stalnom nadzoru, već o sigurnosnoj mreži koja omogućuje brzu reakciju.

Stručnjaci: Tehnologija nije dovoljna bez edukacije

Psihologinja **Tihana Đumić** iz Opće bolnice Varaždin ističe da primjena digitalnih rješenja raste, ali je i dalje ograničena. “Otvorenost prema tehnologiji ovisi o realnim uvjetima; dobi korisnika, obrazovanju, dostupnosti interneta i digitalnoj pismenosti. Kod starijih ljudi najviše vrijedi preporuka liječnika, puno više nego reklame ili medijske kampanje”, objašnjava.

Dodaje da postoje radionice digitalne pismenosti, ali su nedovoljno dostupne i slabo promovirane. “Ako želimo da stariji i njegovi njegovatelji koriste tehnologiju, potrebne su kontinuirane edukacije, uz jasnu demonstraciju postupaka”, kaže Đumić.

Udruga: Pomagala postoje, ali su preskupa

Na terenu se vidi da interes postoji, no prepreka je cijena. “Ljudi su otvoreni prema tehnološkim pomagalima, osobito onima koja olakšavaju kretanje i povećavaju kvalitetu života. No najveći problem je dostupnost. Mnogo pomagala jednostavno je preskupo”, kaže **Ljerka Pavković**, ravnateljica Udruge Palijativni tim LiPa.

Udruga svojim korisnicima nudi GPS lokatore za osobe s demencijom, koji pomažu u situacijama kada oboljeli zalutaju. Također vode posudionicu pomagala: nekada je običan bolnički krevet bio dovoljan, danas obitelji traže električne s mogućnošću podešavanja. Takva oprema često je nedostupna bez humanitarnih akcija. "Ljudi su zainteresirani, ali korištenje nije uvijek moguće. Osim cijene, problem je i nedostatak edukacije. Obiteljima treba netko tko će ih korak po korak naučiti kako koristiti uređaje", dodaje Pavković.

Naravno, tehnologija može pružiti važne alate, ali ne može zamijeniti ljude. U Hrvatskoj upravo lokalne inicijative i udruge često brže reagiraju od državnih institucija. Kombinacijom lokalne podrške i digitalnih rješenja mogao bi stvoriti održiv model skrbi u kojem njegovatelji nisu prepušteni sami sebi, a stariji kojima je potrebna njega su samostalniji i sigurniji.

Aplikacije i tehnološka pomagala dostupna u Hrvatskoj

- Pomozi mi! – hrvatska aplikacija za organizaciju skrbi i podsjetnike
- Kreni Zdravo! podsjetnik za lijekove – jednostavna aplikacija s lokaliziranim sučeljem
- Meddox – aplikacija za čuvanje medicinskih nalaza i dokumentacije
- Agram Online – platforma za naručivanje pregleda i konzultacije s liječnicima na daljinu
- Pliva Health Hub – aplikacija s informacijama o lijekovima i zdravlju
- Pametni satovi i narukvice (Garmin, Apple, Xiaomi, Huawei) – mjerenje pulsa, tlaka, spavanja i kretanja
- Senzori za padove i sigurnosni alarmi – dostupni u specijaliziranim trgovinama medicinske opreme
- GPS lokatori za osobe s demencijom – već u uporabi kroz udruge i projekte
- Električni bolnički kreveti, hodalice i invalidska kolica s dodatnim funkcijama – dostupni putem HZMO-a, udruge i privatnih posudionica.
- *Online* edukacije digitalne pismenosti – programi CARNet-a, knjižnica i lokalnih udruge

Ovaj prilog je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.

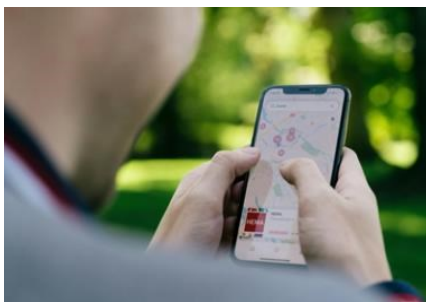
OGLAS

SVE O TEMI: #NEFORMALNI NJEGOVATELJI #TEHNOLOGIJA

VIŠE S WEBA



VODOVOD Ovo su ulice u Petrčanima koje će sutra biti bez vode



Korisnici Apple Mapsa uskoro će vidati oglase



Aplikacija Parra upisana kao informacijski posrednik za fiskal



Project Shadow: privatna kompanija razvija "orbitalne presretače"



Airbus, Thales i Leonardo stvaraju novog europskog svemirskog diva



Odvjetnik Davorin Karačić: Tomašević prijetnjama Thompsonu krši zakon



Mundo Deportivo: Vinicius, zašto uvijek ti?



Hrvatska rukometna reprezentacija prvi put će u četvrtak igrati s novim kapetanom



Tea Sikirić osvojila zlato na Svjetskom prvenstvu u Portugalu, Marina Mavrinac Matulja brončana ekipno

Sponsored by Midas

ŽIVOT POČINJE S 50!

Mi smo medij zajednice. Razbijamo predrasude o starenju i starosti – živimo. Pratimo teme zdravlja, zdravstvene, obiteljske i mirovinske politike, politike, kulture, zabave, znanosti i životnog stila. Želimo vas ohrabriti, povezati i inspirirati kako biste zdravije i aktivnije uživali u životu. Poštujemo različitosti, promoviramo toleranciju i potičemo argumentiranu raspravu. Naš moto je: Živite zadovoljno, živite dobro.

EPP

Otkrijte više

[🔗 Obiteljske igre](#)

[🔗 obrazovanju](#)

[🔗 edukacije](#)

[🔗 edukacija](#)

[🔗 Obrazovanje](#)

[🔗 zdravlja](#)

[🔗 Zdravlje](#)

[🔗 zdravlju](#)

[🔗 Kupite vitamine i dodatke prehrani](#)