



REPUBLIKA
SLOVENIJA



VARUH
ČLOVEKOVIH
PRAVIC



CENTER ZA
ČLOVEKOVE PRAVICE

TUDI
STAREJŠI
IMAMO SVOJE
PRAVICE





**ZA
DOSTOJNO
IN VARNO
STAROST!**

**DOSTOJNA
STAROST
JE PRAVICA,
NE PRIVILEGIJ,**

**STOP
NASILJU NAD
STAREJŠIMI.**

**TUDI KO SI
STAREJŠI,
UPORABI
PRAVICE!**

**RECIMO
STOP STARIZMU!**

IMAM PRAVICO DO VARNE, ZDRAVE IN DOSTOJNE STAROSTI!

Moje pravice ne zastarajo.

Človekovo dostojanstvo je nedotakljivo in velja za vse posameznike, tudi za starejše. Pravice vsakogar je treba spoštovati in ščititi.

Starost in odvisnost od drugih ne zmanjšujeta obsega pravic.

Človekove pravice so pravice vseh ljudi, ne glede na narodnost, raso, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje, gmotno stanje, rojstvo, izobrazbo, družbeni položaj, invalidnost ali katerokoli drugo osebno okoliščino. Če denimo potrebujem oskrbo ali pomoč in sem odvisen/-na od drugih, to nikakor ne sme voditi do omejevanja mojih pravic.

Pravice ohranjam povsod,

tako v domačem okolju kot med bivanjem v institucionalni oskrbi, npr. v domu za starejše ali drugje.

SO MOJE PRAVICE SPOŠTOVANE?

Pravica do osebnega dostojanstva

Vključuje pravico do telesnega in duševnega blagostanja, ta pa ščiti pred vsakršno obliko telesne zlorabe, kot so trpinčenje in zaničevanje, nedohranjenost in dehidracija, izčrpanost itd. Vključuje tudi varovanje pred sleherno obliko duševne in čustvene zlorabe ali trpinčenja.

Pravica do ustrezne in dostopne kakovostne oskrbe in nege

Pravico imam do kakovostnih, pravočasnih, dostopnih zdravstvenih in drugih oskrbnih storitev, ki so prilagojene mojim potrebam in željam, brez kakršnekoli oblike diskriminacije. To vključuje tudi pravico, da zame skrbijo ljudje, ki imajo potrebna znanja in strokovnost.

V mojem kraju so prilagodili avtobuse, da so dostopni tudi za ljudi z gibalnimi ovirami. To mi omogoča, da se kljub težavam z nogo samostojno gibljam po mestu.

Marija, 75 let

Ker imam vedno hujše bolečine v hrbtenici, se moram naročiti na zdravniški pregled pri specialistu. Kljub mnogo klicem v ambulanto osebja ne dobim na telefon, telefonska tajnica pa me usmerja na elektronsko pošto. Vesel sem, da mi je pri tej zagati pomagala prijazna oskrbovalka, ki pride na moj dom. Z njeno pomočjo sem uspel stopiti v stik z zdravnikom.

Lojze, 71 let

“
**DOSTOJNA STAROST
je PRAVICA, ne
PRIVILEGIJ**

Pravica do samostojnega odločanja in neodvisnosti

Tudi v starosti ohranjam pravico do sprejemanja svojih življenjskih odločitev, moja svobodna volja pa mora biti slišana in upoštevana. Sam/-a odločam o tem, kje in kako bom živel/-a. Ko gre za odločitve, ki se nanašajo name, mi mora okolica prisluhniti. To velja tudi, ko bivam v domu starejših.

Pravica do sodelovanja v družbi in aktivnega staranja

Imam pravico do polnopravnega sodelovanja v družbenem življenju v skladu s svojimi željami. Lahko se vseživljenjsko izobražujem, kulturno udeležujem, grem na volišče in tudi sicer uresničujem svoje pravice. Aktivno staranje mi omogoča, da ohranjam svoje sposobnosti, krepim družbene vezi in prispevam k skupnosti.



Pravica do ustreznega življenjskega standarda

Imam pravico, da živim človeka vredno življenje, to pomeni spodoben življenjski standard, ustrezno socialno varstvo in zagotovljene kakovostne zdravstvene in socialne storitve.

Pravica do dostopa do informacij

Pravico imam do enakopravnega dostopa do novih tehnologij in do pomoči pri njihovi uporabi. Zaradi neuporabe digitalnih tehnologij mi ne smejo biti krateni ne pravica do informacij ne dostop do zdravnika ali katerakoli druga pravica.

Včasih v domu za starejše ves dan ležim na hodniku, večkrat me tudi zebe in dolgo mi ne prinesejo dodatne odeje, osebje se tudi ne odzove na moje klice in prošnje. Počutim se, kot da nikomur ni mar zame.

Jože, 85 let

Svojci so se brez pogovora z mano odločili, da me bodo poslali v dom za starejše. Jaz pa rada živim sama in bi želela ostati doma, dokler bo to mogoče. Ob popoldnevih rada obiščem dnevni center za starejše, ki je v mojem kraju. Vsak teden s sosedo hodiva na likovno delavnico in pevski zbor.

Verica, 73 let

“
tudi ko si
STAREJŠI,
uporabi
PRAVICE!

Pravica do prilagojene in dostopne infrastrukture

Infrastruktura mora biti dostopna vsem posameznikom, to vključuje tako dostop do javnih površin in ustanov, prevozna sredstva, komunikacijske tehnologije kot tudi drugo infrastrukturo, prilagojeno potrebam starejših in invalidnih oseb. Dostopnost je bistveni pogoj za neodvisno in kakovostno življenje.

Pravica do duševnega zdravja

Duševno zdravje vsakogar je enako pomembno kot telesno zdravje. Pravico imam do storitev psihološke obravnave in podpore ter do uporabe različnih storitev varovanja in krepitve duševnega zdravja, če jih potrebujem in kadar jih. Duševno zdravje je ključno za kakovostno starost in je temeljnega pomena za smiselno, polno življenje.

.....
Različna društva, občine in izobraževalne ustanove izvajajo programe usposabljanja za uporabo digitalnih orodij in tehnologij.
Pozanimal/-a se bom, kdo to izvaja v mojem kraju.
.....

MOJE PRAVICE SO POMEMBNE TUDI, ČE BIVAM V DOMU ZA STAREJŠE

Stroški in razmere bivanja morajo biti znani vnaprej

Ko se vključim v domsko oskrbo, morajo biti razmere, pogoji in stroški bivanja natančno razvidni in znani vnaprej. Informacije o pravicah in obveznostih morajo biti jasne, pregledne in razumljive.

Spoštovanje samostojnosti in neodvisnosti

Tudi ko bivam v domu, ohranjam pravico do prostega gibanja, mobilnosti in samostojnosti. Moje želje in potrebe morajo biti slišane in ustrezno upoštevane, kadar je to le mogoče.

Ustrezne razmere bivanja

Pravico imam do ustrezne namestitve in opreme, osebne nege in čistih bivalnih prostorov, do zdrave prehrane, po navodilu zdravnika tudi dietne, do zdravstvenega varstva ter drugih dodatnih storitev.

Jedilnik je na papirju vedno odličen, stvarnost pa je povsem drugačna. Tudi dietni jedilnik ni nič drugačen, le redko je zares prilagojen posebnim zdravstvenim potrebam posameznikov.

Vanja, 76 let

Kosila ne zmorem več pojesti sam, zato pri hranjenju potrebujem pomoč oskrbovalca. Hvaležen sem, da se v domu kljub pomanjkanju osebja res potrudijo in mi pomagajo pri hranjenju.

Vinko, 89 let

Pomoč in zagotavljanje dostojanstva

V domu za starejše so mi dolžni nuditi pomoč pri vzdrževanju osebne higiene in izvajanju dnevnih aktivnosti (vstajanju, oblačenju, premikanju, hoji, komunikaciji in pri orientaciji).

Pravico imam do pravočasne in redne oskrbe za svoje vsakodnevne potrebe.

Strokovnost in kakovost oskrbe

Pravico imam, da zame skrbijo ljudje, ki imajo ustrezna strokovna znanja in ki so usposobljeni, da mi lahko glede na moje potrebe nudijo pomoč, oskrbo in zdravljenje.

Pravico imam do ustrezne terapije in zdravlil glede na moje zdravstveno stanje.

Nenasilna in humana obravnava

Pravico imam do rahločutne in diskretne obravnave, spoštovanja osebnosti, dostojanstva in osebne integritete. Pravico imam, da samostojno odločam o svojem zdravljenju in da upoštevajo mojo vnaprej izraženo voljo v primerih, ko ne morem več samostojno odločati.

Pravica do obveščenosti

Pravico imam do vseh informacij, pomembnih za bivanje v instituciji.

Ob koncu tedna moramo ves dan ležati v postelji. Zaposleni v domu pravijo, da nimajo dovolj osebja, ki bi skrbelo za nas. Želim si, da bi mi bilo omogočeno gibanje in razgibavanje, saj me že vse boli. Večkrat sem že imela tudi preležanine.

Vesna, 88 let

RECIMO STOP STARIZMU!

Ste tudi vi že bili žrtev **STARIZMA**?

Starizem se nanaša na stereotipe (kako mislimo), predsodke (kako čutimo) in diskriminacijo (kako ravnamo) v razmerju do druge osebe na podlagi starosti.

Svetovna zdravstvena organizacija je starizem prepoznala kot globalni problem. **Gre za ravnanje proti starejšim osebam, ki se kaže kot nestrpnost, diskriminacija, zapostavljanje ali podcenjevanje.** Starizem je tako razširjen, da lahko govorimo o sistemski praksi, ki se odraža na različnih področjih družbenega življenja, v vsakodnevni komunikaciji, v delovnem okolju, v vse večji digitalni izključenosti starejših idr.

Zaradi svojih let sem bila že večkrat slabše obravnavana in imela občutek, da sem manj pomembna kot drugi. Nazadnje se mi je to pripetilo pri čakanju na pregled v zdravstvenem domu, nedolgo nazaj pa tudi v trgovini.

Mojca, 77 let

Ko sem se pred meseci želela vpisati na plesni tečaj, mi je mlajši sosed posmehljivo dejal, da sem prestara, da bi se tega lotila.

Jana, 71 let

Na delovnem mestu so me tik pred upokojitvijo obravnavali kot nekoga, ki ne zmore več prispevati k delovnemu procesu na enak način kot drugi. Občutek sem imel, da me vidijo kot breme.

Franjo, 68 let

“
Soustvarjamo družbo solidarnosti in medgeneracijske povezanosti.

Prepoznamo starizem in ustavimo predsodke.

Gre za izredno škodljivo prakso, saj tovrstni predsodki in iz njih izhajajoča diskriminacija zmanjšujejo vlogo in pomen starejših v družbi.

Starejši smo aktiven, ustvarjalen in povezan del skupnosti — starejši nismo breme. Staranje in starost naj bosta prepoznana kot naravna, dostojanstvena, polna in bogata. Prispevek, ki ga lahko damo družbi, je zaradi vseh naših bogatih izkušenj, znanj in modrosti **neprecenljiv.** Pomembno je, da znanja in izkušnje delimo z mlajšimi generacijami. Dolgoživa družba, v kateri vsi živimo polno v vseh obdobjih naših življenj, je naša skupna prihodnost.

RECIMO **STOP** NASILJU NAD STAREJŠIMI!

USTAVIMO IN PREPOZNAJMO NASILJE NAD STAREJŠIMI

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je ena od šestih starejših oseb že doživela obliko nasilja. Kljub temu je nasilje nad starejšimi pogosto spregledano, včasih ga ne prepoznamo niti starejši sami, saj zlorabe, ki vodijo v nemoč in obup, razumemo kot nesrečno posledico staranja.

Nasilje ni le fizično! **Kako ga prepoznam in kako ukrepam?**

TELESNO NASILJE

pretepanje, lasanje, klofutanje, grobost pri negi



DUŠEVNO NASILJE

poniževanje, žaljenje, izsiljevanje, omejevanje stikov, izolacija, odrekanje aktivnosti

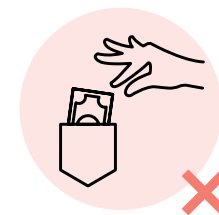


ZANEMARJANJE

odtegovanje osnovnih življenjskih potrebščin, kot so hrana, pijača, zdravila, nega

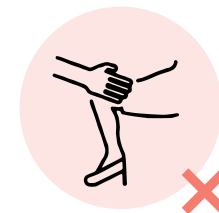


ZA dostojno in varno starost! “



EKONOMSKO NASILJE

kraja denarja, nadzor nad porabo denarja, zloraba bančne kartice, ponarejanje podpisov, prisila k podpisu oporoke, premoženjske zlorabe



SPOLNO NASILJE

vključuje tudi spolno nadlegovanje, neprijetno dotikanje po intimnih predelih

Če menim, da sem žrtev nasilja, se po pomoč **LAHKO OBRNEM NA:**

- **Policijo:** Če doživljam neposredno nasilje, lahko pokličem na nujno številko **113**. Kadar žrtev nasilja ne zmore prijaviti nasilja, je pomembno, da prijavo izvede kdo drug, ki nasilje opazi. Prijava je lahko anonimna.
- **Center za socialno delo:** obrnem se lahko na najbližji območni center za socialno delo, ki nudi pomoč žrtvam.
- **Nevladne organizacije**, na primer:
 - **Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja**, telefonska številka je **080 11 55** (24-urna zaupna telefonska linija za ženske in otroke – žrtve nasilja),
 - **Društvo Zaupni telefon Samarijan**, telefonska številka je **116 123** (brezplačna telefonska številka za posameznike v stiski, ki deluje 24 ur na dan),
 - **Društvo za nenasilno komunikacijo**, telefonska številka **031 770 120** (Ljubljana) in **031 546 098** (enota Koper).

KAKO MI LAHKO POMAGA VARUH ČLOVEKOVIH PRAVIC?

Varuh človekovih pravic redno obravnava pobude s področja kršenja pravic starejših, skrbi za starejše pa vsako leto posveti posebno pozornosti tudi v svojem letnem poročilu. Na terenu se seznanja s stanjem na področju pravic starejših, nato pa odločevalcem poda konkretna priporočila za odpravo posamičnih kršitev, sistemskih nepravilnosti in za izboljšanje položaja starejših.

Na Varuha človekovih pravic se lahko obrnem,
če menim, da so mi kršene pravice.

Če menim, da mi je bila kršena katera izmed pravic (na primer z ravnanjem ali aktom državnega organa, organa lokalne skupnosti ali nosilca javnih pooblastil), se lahko obrnem na Varuha človekovih pravic na naslednje načine:

- pokličem lahko na **brezplačno telefonsko številko 080 15 30**,
- pišem lahko na e-naslov info@varuh-rs.si ali **po navadni pošti** (Dunajska cesta 56, 1000 Ljubljana),
- lahko se oglasim **osebno na sedežu Varuha** (Dunajska cesta 56, Ljubljana) od ponedeljka do četrтка od 9.00 do 15.00 ter ob petkih od 9.00 do 14.30.

Vse informacije o delu in pristojnostih Varuha človekovih pravic so na voljo tudi na spletni strani www.varuh-rs.si.



KAKO
DO VARUHA?



OBRAZEC
ZA POBUDO

Kaj je pobuda Varuhu človekovih pravic?

Pobuda je opis moje težave, v katerem opišem okoliščine in dejstva zadeve (npr. kdaj je kršitev nastala, kdo jo je povzročil) ter predložim dokumentacijo o zadevi, če z njo razpolagam. Pismo pobudo lahko napišem sam/-a. Postopek je neformalen, zaupen in brezplačen. V pobudi **ne smejo manjkati osebni podatki in podpis**, saj anonimnih pobud Varuh ne obravnava.

Kaj lahko stori Varuh človekovih pravic?

Če Varuh ugotovi nepravilnost ali kršitev, lahko kršitelju predlaga:

- naj kršitev odpravi (lahko priporoči, kako naj jo odpravi, ali pa naj povrne škodo);
- naj ponovno izvede določen postopek v skladu z zakonom;
- naj uvede disciplinski postopek zoper uslužbenca organa, ki so povzročili ugotovljeno nepravilnost.

Varuh nadzira javne ustanove, kot so ministrstva, občine, centri za socialno delo, zdravstveni domovi, domove za starejše.



KAM SE LAHKO OBRNEM, ČE SE ZNAJDEM V SOCIALNI STISKI?

Ko se znajdem v socialni stiski, se lahko obrnem na Center za socialno delo, ki je pristojen za uveljavljanje vseh pravic s področja socialnega varstva.

Naloga socialnih delavcev na centrih za socialno delo je, da mi na razumljiv način predstavijo pravice, morebitne pogoje ter postopke in in posledice le-teh. Strokovni delavci mi lahko nudijo tudi pomoč pri izpolnjevanju vlog.

Območni centri za socialno delo

Celje	03 / 425 63 00	Osrednja Slovenija – zahod	01 / 893 83 80
Dolenjska in Bela Krajina	07 / 393 26 40	Pomurje	02 / 585 86 60
Gorenjska	04 / 256 87 20	Posavje	07 / 490 49 50
Južna Primorska	05 / 663 45 50	Primorsko-Notranjska	05 / 700 12 15
Koroška	08 / 181 03 01	Savinjsko-Šaleška	03 / 777 30 60
Ljubljana	01 / 475 08 50	Severna Primorska	05 / 330 29 00
Maribor	02 / 250 66 00	Spodnje Podravje	02 / 787 56 35
Slovenija – vzhod	01 / 724 63 70	Zasavje	03 / 777 33 16

Oblike pomoči, ki so na voljo

DENARNA SOCIALNA POMOČ:

namenjena zadovoljevanju minimalnih življenjskih potreb v višini, ki omogoča preživetje. Uveljavim jo lahko, če moj dohodek ne dosega meje dohodkov, ki je zakonsko predpisana, in če so obenem izpolnjeni tudi drugi z zakonom določeni pogoji.

VARSTVENI DODATEK:

do varstvenega dodatka sem upravičen/-a, če sem trajno nezmožen/-na za delo ali nezaposljiv/-a in sem ženska, starejša od 63 let, oziroma moški, starejši od 65 let, ter moj dohodek oziroma dohodek družine ne presega cenzusa.

IZREDNA DENARNA POMOČ:

pomoč, namenjena kritju izrednih stroškov, ki so povezani s preživljanjem in materialno ogroženostjo, kadar z lastnim dohodkom ali lastnim dohodkom družine teh stroškov ni mogoče pokriti. V vlogi moram kot vlagatelj/-ica natančno navesti, za kateri namen potrebujem pomoč, in opredeliti znesek sredstev, ki ga potrebujem.



DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO:

za ta dodatek lahko zaprosim, če za opravljanje osnovnih življenjskih potreb nujno potrebujem pomoč druge osebe.

OPROSTITEV PLAČILA SOCIALNOVARSTVENIH STORITEV:

pristojna enota Centra za socialno delo na podlagi zahteve odloči o delni ali celotni oprostitvi plačila storitev. Na kratko povedano to pomeni, da lahko za omenjeno oprostitev zaprosim, če sem v celodnevnem institucionalnem varstvu, na primer v domu za starejše, oskrbnine pa sam/-a ne morem plačati oziroma je ne morejo plačati niti moji svojci.

POGREBNINA IN POSMRTNINA:

pogrebna je posebna oblika izredne denarne socialne pomoči, ki se lahko dodeli družinskemu članu umrlega, ki je poskrbel za pogreb v Republiki Sloveniji in ki stroškov ne zmore pokriti sam. Posmrtnina pa je posebna oblika izredne denarne socialne pomoči, ki se lahko dodeli po smrti družinskega člana, če sem bil na dan smrti umrlega upravičen do socialnovarstvenih pravic.

Več informacij o delu in pristojnostih centrov za socialno delo je na voljo na www.csd-slovenije.si.



POMOČ NA DOMU JE LAHKO REŠITEV

“

Pomoč na domu zajema pomoč pri temeljnih dnevni opravilih, gospodinjsko pomoč in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.

Zares rada prihajam v dnevni center, saj se tu lahko družim, spoznavam nove prijatelje in se vključim v različne dejavnosti, kot so ročna dela, branje, delo v skupinah.

Magda, 74 let

Pomoč na domu je namenjena tistim, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem domačem bivalnem okolju, vendar se zaradi starosti, invalidnosti ali kronične bolezni ne morejo oskrbovati ali negovati sami, njihovi svojci pa take oskrbe ne zmorejo zagotoviti (časovna stiska, pomanjkanje znanja,...).

Za pridobitev pomoči na domu je potrebno oddati vlogo pri izvajalcu pomoči na domu v občini stalnega bivanja.

Pomoč na domu je v pristojnosti občin v okviru mreže javne službe. Oskrba starejših na domu je plačljiva, vendar občina nudi delno sofinanciranje. Povprečna cena storitve znaša med 5 in 6 evrov na uro. Upravičenec, ki ne zmore plačila, lahko zaprosi za oprostitev plačila storitve pri pristojnem centru za socialno delo.

KAJ PA DNEVNO VARSTVO STAREJŠIH?

Dnevno varstvo izvajajo različni dnevni centri po Sloveniji in je namenjeno posameznikom, starejšim od 65 let, ki so doma osamljeni in si želijo druženja ali pa že potrebujejo pomoč druge osebe čez dan, pa doma nimajo nikogar, ki bi zanje poskrbel. Ne gre za namestitev v domu za starejše, saj se posameznik vsak dan vrača domov.

KAM SE LAHKO OBRNEM, ČE SO MI KRŠENE PRAVICE V ZDRAVSTVU?

Če menite, da so vam kot uporabniku zdravstvenih storitev kršene pravice, se lahko obrnete na **ZASTOPNIKA PACIENTOVIH PRAVIC**.

Zastopniki pacientovih pravic delujejo pokrajinsko. Na voljo so na naslednjih telefonskih številkah:

Celje	03 425 11 61	Murska Sobota	02 534 15 50
Ljubljana	01 542 32 85	Nova Gorica	051 331 508
Koper	041 667 501	Novo mesto	051 385 485
Kranj	04 201 71 09	Ravne na Koroškem	041 319 744
Maribor	02 333 12 63 ali 02 333 12 64		

Več informacij je na voljo na: www.gov.si teme/pacientove-pravice/.

KAM SE LAHKO OBRNEM, ČE SEM ŽRTEV DISKRIMINACIJE?

Če menite, da ste žrtev diskriminacije, se lahko obrnete tudi na **ZAGOVORNIKA NAČELA ENAKOSTI** na naslov **Železna cesta 16, 1000 Ljubljana** ali e-naslov **gp@zagovornik-rs.si**.

Brezplačna telefonska številka:
080 81 80.



REPUBLIKA
SLOVENIJA



VARUH
ČLOVEKOVIH
PRAVIC



CENTER ZA
ČLOVEKOVE PRAVICE

Tudi starejši imamo svoje pravice

Izdajatelj: Varuh človekovih pravic Republike Slovenije – Center za človekove pravice
Lektoriranje: Jezikovne storitve Peresce, Maja Sužnik s. p.
Oblikovanje: Aljaž Primožič
Tisk: Prima IP d.o.o.

Naklada: 400 izvodov

September 2024

Publikacija je objavljena tudi na spletnih straneh www.varuh-rs.si.

Reproduciranje delov publikacije je dovoljeno z navedbo vira.

Besedilo so pripravili zaposleni pri Varuhu človekovih pravic v Centru za človekove pravice.

Varuh človekovih pravic Republike Slovenije

Dunajska cesta 56

1000 Ljubljana

Brezplačna telefonska številka: 080 15 30

Elektronski naslov: info@varuh-rs.si

“

Dostojna starost je pravica, ne privilegij!

**ČLOVEKOVE
PRAVICE
ZA VSE!**



VARUH
ČLOVEKOVIH
PRAVIC