

GLAS

umirovljenika

Glasilo Sindikata umirovljenika Hrvatske

Broj 349

ISSN 1849-7837 // Zagreb, siječanj 2026. // Godina XXXII.

U OVOM BROJU:

ŠTO SE SVE MIJENJA U 2026. GODINI

**Rast mirovina i
cijene dopunskog,
besplatni račun u
banci...**

NIŠTA OD SMANJENJA LISTE ČEKANJA



**Liječnički lobi
srušio dugo
najavljivani
pravilnik**

7. SJEDNICA NACIONALNOG VIJEĆA

**Prevenција
energetskog
siromaštva starijih**

AKTIVNO U NOVU GODINU

**Osnovane dvije nove
SUH-ove podružnice**

SAMO GENETIKA ILI NAVIKE?

**Zašto žene žive duže
od muškaraca**

KOLIKE SU NAM MIROVINE U
ODNOSU NA PLAĆE

**Hrvatska najgora
od svih EU zemalja!**

USVOJEN PROGRAM RADA SUH-a
ZA 2026. GODINU

**Sedam točaka za rast
mirovina i smanjivanje
siromaštva**

Vodič HZZO-a

info.HZMO

Poštarina plaćena HP-u d.d. u sortirnici 10200 Zagreb
Šalje: Sindikat umirovljenika hrvatske,
Trg kralja Petra Krešimira IV. br. 2, 10 000 Zagreb

Prevenција energetskeg siromaštva starijih



U ponedjeljak, 22. prosinca 2025. u Ministarstvu rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike održana je sedma sjednica Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe. Iz redova SUH-a na sjednici su sudjelovali predsjednica Višnja Stanišić, glavni tajnik Igor Knežević, te članica Predsjedništva SUH-a Vesna Grubišić Juhas. Ministar Marin Piletić ispričao se što zbog drugih obveza neće moći sudjelovati na cijeloj sjednici te je dobio uvodnu riječ gdje je ukratko izvijestio prisutne kako je u petak 19. prosinca isplaćen godišnji dodatak na mirovine kojim su obuhvaćeni svi korisnici mirovina na temelju određenih godina staža, a što je rezultat novog zakona o mirovinskom osiguranju.

Kao gost na ovoj sjednici sudjelovala je i ministrica zaštite okoliša i zelene tranzicije, Marija Vučković, koja je održala prezentaciju te članove Vijeća upoznala s mjerama i ulaganjima EU Socijalnog fonda za klimatsku politiku, s posebnim naglaskom na projekte prevencije energetskeg siromaštva starijih osoba te osoba koje žive u siromaštvu u pogledu mobilnosti, kao i smanjenje emisija stakleničkih plinova.

Za ostvarenje tih ciljeva u razdoblju od 2026. do 2032. godine Hrvatskoj će iz tog Fonda na raspolaganju biti 1,26 milijardi eura, dok će Hrvatska sama sufinancirati te projekte s dodatnih 420 milijuna eura, pa će se u šestogodišnjem razdoblju ukupno potrošiti oko 1,68 milijardi eura. Ono važno za starije i siromašne je što će se s 400 milijuna eura financirati obnova obiteljskih kuća s najlošijim energetskim svojstvima, (D energetski razred ili niži za kontinentalnu Hrvatsku, C ili niži za jadransku Hrvatsku, s tim da je prioritet G razred). Uvjet će biti i da je prosječan dohodak kućanstva niži od 60 % ekvivalenta medijalne plaće te da obnovljena nekretnina mora biti jedina useljiva nekretnina u vlasništvu kućanstva.

Uložiti će se i 153,5 milijuna eura u kompletnu građevinsku i energetske obnovu 232 stambene zgrade socijalnog stanovanja na potpomognutim područjima i područjima posebne državne skrbi, kao i dodatnih 100 milijuna eura u energetske obnovu i izgradnju stanova za socijalno i priuštivo stanovanje u koje su uključene i starije i socijalno ugrožene osobe.

Jako korisno je i što će se uložiti 380,5 milijuna eura u poboljšanje pristupačnosti javnog prijevoza u prigradskim, ruralnim i udaljenim područjima tako što će se kupiti 80 autobusa i kombi vozila s nultim emisijama i izgraditi infrastruktura za punjenje, moderniziranje i izgradnja autobusnih terminala i nabava 30 elektrobakterijskih vlakova i vlaka na vodik.

Također, članovi Vijeća informirani su i o pripremi izmjena Pravilnika o mjerilima za pružanje socijalnih usluga, s ciljem pojednostavljenja i relaksacije odredbi o mjerilima prostora, opreme i radnika za pružanje socijalnih usluga kako bi se omogućila bolja organizacija pružanja usluga i racionalizacija troškova obavljanja djelatnosti, a ujedno zadržavanje kvalitete

pružanja usluga. Rečeno je kako su novim Zakonom o socijalnoj skrbi koji je stupio na snagu u veljači 2022. godine uvedene odredbe prema kojima obiteljski domovi nastavljaju pružati socijalne usluge najkasnije do 31. prosinca 2026. te su do navedenog razdoblja dužni uskladiti organizacijski oblik sa Zakonom o socijalnoj skrbi ako nakon 1. siječnja 2027. žele nastaviti s pružanjem socijalnih usluga. Izmjena tog zakona u 2025. podignut je smještajni kapacitet za odrasle osobe na koji se primjenjuju različita mjerila s 20 na 30 korisnika. U novi pravilnik će se uvrstiti odredba kojom će se propisati da se u prostoru stambene namjene mogu pružati izvaninstitucijske usluge: savjetovanje, stručna procjena, psihosocijalno savjetovanje, socijalno mentorstvo, obiteljska medijacija itd., kao i institucijska usluga smještaja za najviše 30 korisnika. Smanjit će se i obvezni broj ležajeva u dnevnom boravku za starije osobe, uvest će se opet mogućnost kreveta na kat za beskućnike i trokrevetnih spavaonica za djecu s problemima u ponašanju.

„Olabavit“ će se i propisi za skrb o oboljelima od Alzheimerove i drugih demencija, tako što će se napraviti iznimka za manje pružatelje usluga koji skrbe o 5 ili 6 korisnika te umjesto smještajne jedinice omogućiti zasebne spavaonice (jednokrevetne i dvokrevetne) uz pojačani nadzor (video nadzor i narukvice).

Predstavnici SUH-a upozorili su na problem pomanjkanja njegovatelja, i da je u budućnosti jako upitno tko će raditi u tim ustanovama. Pa je tako naveden primjer doma za starije u Puli koji je izgradio dodatne kapacitete i novi odjel za osobe s demencijama, ali zbog nedostatka radne snage kapacitet nije ni pola popunjen. Predloženo je da se priznaju kvalifikacije radnicima iz zemalja iz okruženja, jer primjerice medicinskim sestrama iz tih zemalja se ne prizna čak ni da bude njegovateljice kod nas. Navedeno je i da njegovateljske poslove ne mogu raditi fizioterapeuti i bolničari ako nemaju završen tečaj za njegovatelja, iako su kvalificiraniji od njegovatelja koji su završili tečaj od tri mjeseca. SUH-ovci su predložili i da se u gradske i obiteljske domove za starije omoguću subvencioniranje smještaja od strane države, kao i da se troškovi zdravstvene skrbi i njege u ustanovama socijalne skrbi pokrivaju preko zdravstvenog osiguranja, a ne na teret korisnika.

Iako se posljednjih godina povećao inspekcijski nadzor, taj nadzor i dalje je od zadovoljavajućeg, i treba ga još povećati. Svi prisutni složili su se da su cijene privatnih domova preskupe za obične građane i kreću se već od 1.700 do 2.000 eura, zbog čega velik broja korisnika tih domova su osobe koje dolaze iz inozemstva. Dodatni problem, upozorili su predstavnici SUH-a, je što u slučaju potrebe za hitnim prijemom u dom korisnik može biti primljen samo u privatni dom, a to si samo rijetki u Hrvatskoj mogu priuštiti.

I.K.

Sedam točaka za rast mirovina i smanjivanje siromaštva



SINDIKAT UMIROVLJENIKA HRVATSKE

Na 6. sjednici Predsjedništva Sindikata umirovljenika Hrvatske održanoj 18. prosinca 2025. godine usvojen je Program rada SUH-a za 2026. godinu. Za razliku od prethodnih godina kada su Programi rada imali i preko 50 točaka, Program rada za 2026. godinu sastoji se od 7 najvažnijih točaka koje će SUH-ovi predstavnici prezentirati i promovirati u javnosti i zahtijevati u svojim razgovorima s predstavnicima Vlade i ministarstava zaduženih za mirovinski sustav i zdravstvo. Cilj je, dakle, usmjeriti najveći dio energije u zahtjeve kojima će se najviše pomoći velikoj većini umirovljeničke populacije, s naglaskom na one s nižim mirovinama.

To naravno ne znači da se SUH neće nastaviti zalagati i za preostalih 40 i više ranijih točaka koje također nisu ostvarene, ali ovih 7 najvažnijih točaka bit će primaran interes u 2026. godini.

1. Hitno uvesti novi varijabilni model usklađivanja mirovina, tako da se usklađuju u 100-postotnom iznosu prema povoljnijem indeksu rasta plaća ili cijena, s dodatnim socijalnim elementom - indeks od 120 posto na mirovine do 500 eura, a 110 posto na mirovine od 500 do 800 eura

Trenutna formula usklađivanja mirovina u omjeru 85:15 nije dovoljna jer dovodi do daljnjeg opadanja udjela prosječne mirovine u prosječnoj plaći. Hrvatski cilj trebao bi biti da prosječna mirovina iznosi najmanje 60 posto prosječne plaće, no ovim tempom to se neće nikada ostvariti. Posljednje izmjene ZOMO-a i povećanja mirovina dovest će nas do oko 50 posto udjela kad se gledaju sve mirovine, no ako formula usklađivanja ostane ista, s vremenom će mirovine opet pasti ispod te granice.

Ovaj SUH-ov zahtjev nije nov, postojao je i prethodnih godina, ali s obzirom na sve veće troškove života podignuti su cenzusi za one s nižim mirovinama, pa bi oni do 500 eura imali usklađivanja u omjeru 120:0, oni od 500 do 800 eura 110:0, a svi ostali u omjeru 100:0. Različite stope usklađivanja nisu novost i koriste ih nekoliko EU zemalja, pa primjerice Italija koja za mirovine izdvaja najveći udio BDP-a od svih EU zemalja, također ima socijalni element pri usklađivanju te onima s nižim mirovinama omogućuje povoljnije stope usklađivanja mirovina nego onima s višim mirovinama.

2. Povećati osobni odbitak na mirovini na 1.500 eura

Iako je Vlada RH najavila da će se ukinuti porez na sve mirovine u 2027. godini, SUH smatra da porez nije potrebno ukinuti već da se podigne osobni odbitak sa 600 eura na 1.500 eura. SUH smatra da s obzirom da nijedna EU zemlja nije apsolutno svim umirovljenicima ukinula oporezivanje, to ne treba učiniti niti Hrvatska, već da je potrebno postaviti granicu osobnog odbitka na granicu prosječne plaće na 1.500 eura u 2026. godini čime će se pokriti 98,7 posto svih umirovljenika. Uzmimo na primjer umirovljenog bivšeg saborskog zastupnika s 2.400 eura neto mirovine. U slučaju da mu se potpuno ukine porez na mirovinu, mirovina bi mu porasla za 200 eura neto! Ali i postavljanjem osobnog odbitka na 1.500 eura će profitirati, jer će mu mirovina svejedno porasti za 100 eura. Smanjivanjem poreznog opterećenja dakle najviše će profitirati oni koji imaju najviše mirovine, što još više ukazuje na potrebu da se uvedu različite stope usklađivanja i da oni s nižim mirovinama dobiju povećanja od 110 posto i 120 posto. U slučaju da se Vlada ogлуši na SUH-ov zahtjev i ukine porez svim umirovljenicima, oni s jako visokim mirovinama, od kojih su velika većina stečena po posebnim propisima, kumulativno s godinama će imati još drastično veće mirovine u odnosu na većinu ostalih umirovljenika pa je logično i pravedno zaključiti da njima onda ni ne bi smjeli omogućiti omjer usklađivanja 100:0.

3. Proširiti pravo od 12 mjeseci dodanog staža po rođenom/posvojenom djetetu na sve umirovljene žene/roditelje, bez obzira kada su ostvarili pravo na mirovinu

Nažalost, ovaj SUH-ov zahtjev ne dopire do vladajućih, iako SUH smatra da je riječ o očitoj diskriminaciji gdje imamo umirovljene majke prije 2019. godine koje ne dobivaju ništa za rođenu djecu, zatim one od 2019. do lipnja 2025. koje dobivaju šest mjeseci dodanog staža po djetetu, te novoumirovljene od 1. srpnja 2025. koje dobivaju 12 mjeseci staža po rođenom djetetu.

4. Ukinuti penalizaciju zbog odlaska u prijevremenu starosnu mirovinu, s napunjenih 65 godina starosti

Iako je napravljen pomak u tome da

se sa 1. siječnja 2026. penalizacija ukida svim prijevremenim umirovljenicima s napunjenih 70 godina starosti, SUH smatra da se penalizacija mora ukinuti s 65 godina starosti, odnosno uvjetom dobi za ispunjenje starosne mirovine. S obzirom da prijevremeni umirovljenici imaju 35 i više godina staža, a prosječni umirovljenik u Hrvatskoj 31 godinu staža, SUH granicu od 70 godina i dalje smatra nepravdnim i dugotrajnim kažnjavanjem umirovljenika.

5. Inzistirati na otvaranju domova za umirovljenike s mogućnošću dnevnog boravka

SUH pozdravlja izgradnju i otvaranje 18 Centara za starije osobe i najavu novog natječaja za izgradnju novih centara, ali je postotak smještajnih kapaciteta za starije osobe u Hrvatskoj i dalje upola manji od prosjeka EU-a. Stoga SUH očekuju još veća ulaganja u izgradnju domova koja će nuditi i mogućnost dnevnog boravka za starije osobe.

6. Donošenje zakona kojim bi se zdravstvenim djelatnicima koji rade u državnim ustanovama zabranio rad u privatnim poliklinikama

Gorući problem hrvatskog zdravstva su preduge liste čekanja na zdravstveni pregled. SUH traži da se liječnicima zabrani paralelni rad u javnim i privatnim zdravstvenim ustanovama, čime bi se osnažio hrvatski javni zdravstveni sustav, smanjila smrtnost, kao i visoki troškovi liječenja za one koji zbog dugih lista čekanja su primorani plaćati preglede kod privatnika.

7. Da se visina godišnjeg dodatka regulira zakonom i da iznosi 80 % AVM-a, te da isplata bude dva puta godišnje, u srpnju i prosincu.

Jedan godišnji dodatak od samo 6 eura po godini staža krajem 2025. godine bio je ispod svih očekivanja. SUH traži da se u 2026. godini isplate dva godišnja dodatka, jedan u srpnju, a jedan u prosincu, a da se vrijednost svakog dodatka veže uz 80 % aktualne vrijednosti mirovine u tom trenutku. Primjerice, sadašnja AVM iznosi 14,45 eura, te bi u ovom trenutku 80 % te vrijednosti iznosilo 11,56 eura po godini staža, odnosno 360 eura pri jednoj isplati. Dogodine bi se usklađivanjem AVM-a malo povećao taj iznos pa bi SUH-ovim prijedlogom u 2026. godini sa dva dodatka se isplatilo ukupno oko 750 eura po umirovljeniku, što bi otprilike bilo na razini jedne prosječne mirovine.

Igor Knežević

Rast mirovina i cijene dopunskog, besplatni račun u banci...

S prvim danom siječnja 2026. godine na snagu su stupile i važne odredbe Zakona o mirovinskom osiguranju koje će donijeti povećanje mirovina za oko 350 tisuća umirovljenika. Podsjetimo, iako je Zakon donesen 1. srpnja 2025. godine, neke odredbe prebačene su tek na početak ove godine, vjerojatno kao rezultat krive procjene broja korisnika koji će ostvariti pravo na inkluzivni dodatak što je donijelo i neplanirane troškove, a s time i odgodu navedenih odredbi.

1. Ukidanje penalizacije za prijevremeno umirovljenje

Korisnicima prijevremene starosne mirovine koji navrš 70 godina s 1. siječnja 2026. ukida se penalizacija za prijevremeno umirovljenje, što znači da će njihov polazni faktor biti izjednačen s onim za redovitu starosnu mirovinu. Penalizacija će im se ukinuti prvog dana idućeg mjeseca u kojem je korisnik mirovine navršio 70 godina života. Penalizacija se ukida i onima koji su 70 godina života navršili prije 1. siječnja 2026., odnosno stupanja na snagu ove odredbe zakona. Trenutno je oko 137 tisuća penaliziranih umirovljenika starijih od 70 godina te bi nakon ukidanja penalizacije njihove mirovine trebale narasti prosječno za 57 eura. Usklađenje će biti provedeno po službenoj dužnosti, odnosno bez donošenja posebnih rješenja, počevši od 1. siječnja 2026., a najkasnije do 31. ožujka 2026. godine.

Iako je ukidanje penalizacije sa 70 godina korak naprijed, SUH i dalje ustraje da se penalizacija ukine s ispunjenjem uvjeta za starosnu mirovinu, jer prijevremeni umirovljenici imaju preko 35 godina staža i nisu zaslužili da ih se penalizira i po 11 godina od dana odlaska u mirovinu.

2. Povećanje invalidskih mirovina

Korisnicima invalidskih mirovina od 1. siječnja mirovine rastu za oko 10 posto. Tako mirovinski faktor za izračun invalidske mirovine zbog potpunog gubitka radne sposobnosti i invalidske mirovine prevedene u starosnu mirovinu umjesto dosadašnjih 1,0 iznosi 1,1, a za izračun invalidske mirovine zbog djelomičnog gubitka radne sposobnosti umjesto dosadašnjih 0,8 mirovinski faktor iznosi 0,9. HZMO je procijenio kako će time biti obuhvaćeno oko 219 tisuća korisnika invalidske mirovine, a njihova mirovina bi u prosjeku trebala porasti za 74 eura.

3. Rad i korištenje mirovine

S prvim danom nove godine svi umirovljenici stariji od 65 godina moći će raditi u punom radnom vremenu i istodobno primati 50 posto mirovine. To pravo dosad je bilo omogućeno samo određenim kategorijama umirovljenika umirovljenih



po posebnim propisima (vojnici, policajci, vatrogasci), dok su ostali mogli raditi do polovice radnog vremena uz isplatu cijele mirovine. Cilj ove odredbe je potaknuti dulji ostanak starijih osoba na tržištu rada, no iako SUH nije a priori protiv rada umirovljenika i starijih osoba, on bi trebao proizlaziti iz želje pojedinca da ostane aktivan, osjeća se korisno u mentoriranju mlađih kolega, nadopuni kućni budžet. Prvo i osnovno je da umirovljenici imaju mirovine dostojne za normalan život, a ne da njihov rad proizlazi iz egzistencijalne potrebe.

Također, po novome, propisana je mogućnost stjecanja prava na starosnu mirovinu s navršanih 65 godina života i 15 godina mirovinskog staža obrtnicima i osobama koje obavljaju samostalnu profesionalnu djelatnost, osiguranicima u statusu roditelja njegovatelja i njegovatelja prema propisima o socijalnoj skrbi, udomiteljima te osobama koje pružaju njegu i pomoć hrvatskim ratnim vojnim invalidima uz korištenje pola iznosa mirovine bez prestanka obavljanja djelatnosti koja je osnova obveznog osiguranja.

Mogućnost rada i istovremene isplate mirovine proširena je i na korisnike invalidske mirovine zbog potpunog gubitka radne sposobnosti, odnosno opće nesposobnosti za rad, te na korisnike invalidske mirovine prevedene u starosnu mirovinu, a koji se zaposle na manje od tri i pol sata dnevno.

Omogućen je rad do 3,5 sati dnevno i korisnicima obiteljske mirovine koji su to pravo ostvarili na temelju potpunog gubitka radne sposobnosti odnosno opće nesposobnosti za rad.

Žene sve bliže muškarcima

S prvim danom ove godine pomaknuta je i granica odlaska žena u prijevremenu starosnu mirovinu kao i starosnu mirovinu, pa u odnosu na 2025. godinu kada su u prijevremenu mirovinu mogle otići s 58 godina i 9 mjeseci starosti te 33 godine i 9 mjeseci radnog staža, u 2026. tu mirovinu mogu ostvariti s 59 godina starosti te 34 godine radnog staža. Što se tiče starosne mirovine, žene u nju umjesto s 63 godine i 9 mje-

Izdavač: Sindikat umirovljenika Hrvatske

Za izdavača: Igor Knežević, glavni i odgovorni urednik

Uređuje: Uredništvo

Adresa Uredništva: 10 000 Zagreb

Trg kralja Petra Krešimira IV. br. 2/II.

Info: telefon/fax: 01/4655 146; 01/4635 202

E-mail: suh@suh.hr; Web stranica: www.suh.hr

Grafički urednik: Zvonko Petrinjak



Tisak:  Odranska 18, 10020 Novi Zagreb, mob. 098/704647

Temeljem mišljenja Ministarstva kulture Republike Hrvatske br. 532-03-01/7-96-01 od 20. 2. 1996. glasilu SUH-a je, kao proizvod iz članka 18. točka 13 Zakona o porezu na promet, oslobođen obveza plaćanja poreza na promet.

Cjenik oglasnog prostora (glasilo SUH-a i web stranica www.suh.hr): za jednu stranicu 580 eura; za pola stranice 440 eura i za četvrtinu stranice 290 eura.



seci starosti i 15 godina staža, sada mogu otići s napunjene 64 godine i 15 godina odrađenog staža.

Podsjećamo, u prijelaznom razdoblju do kraja 2029. godine žene ostvaruju pravo na prijevremenu starosnu mirovinu i starosnu mirovinu prema povoljnijim uvjetima od muškaraca, ali od 2030. godine će se uvjeti izjednačiti pa će kao i muškarci u prijevremenu mirovinu moći ići sa 60 godina i 35 godina staža, a u starosnu sa 65 godina i 15 godina staža.

Poskupljuje dopunsko

U novoj godini umirovljenike čeka poskupljenje police dopuskog zdravstvenog osiguranja HZZO-a, s time da će to poskupljenje se primjenjivati od 1. veljače 2026. godine. Tako će polica dopuskog osiguranja poskupjeti sa 9,29 na 15 eura mjesečno, odnosno na godišnjoj razini će sa 111,49 eura porasti na 180 eura. To poskupljenje odnosi se ne samo na novougovorene police, već i na postojeće, i kako smo već pisali, poskupljenje za skoro šest eura mjesečno moglo bi natjerati mnoge starije osobe da prestanu plaćati tu policu, što im u konačnici može ispasti puno skuplje dođe li do neke hitne situacije i potrebe za bolničkim liječenjem ili operacijom.

U banke po besplatan račun

S prvim danom nove godine na snagu su stupile izmjene Zakona o usporedivosti naknada, prebacivanju računa za plaćanje i pristupu osnovnom računu, kojim banke potrošačima moraju omogućiti besplatan račun za redovna primanja, kao što su plaće, mirovine, stipendije, novčane naknade za vrijeme nezaposlenosti i sl.

Prema zakonu, paket besplatnih usluga, za koje kreditna institucija potrošaču ne smije naplatiti naknadu, uključuje otvaranje, vođenje i zatvaranje računa, zatim polaganje i podizanje gotovog novca na šalteru i/ili bankomatu, priljev nacionalnih i prekograničnih platnih transakcija u eurima, izdavanje debitne kartice te usluge plaćanja njome na fizičkim prodajnim mjestima.

Zakon je ostavio bankama mogućnost na koji način klijenti mogu aktivirati račun za redovna primanja s besplatnim paketom usluga, odnosno propisano je da se zahtjevi mogu podnijeti fizički u poslovnici, ali i da se može putem digitalnih kanala. Kakvog li čuda, svih šest vodećih hrvatskih banaka (ZABA, PBZ, OTP, HPB, RBA, Erste) potvrdilo je medijima da će se zahtjevi u njihovim bankama moći ispuniti isključivo dolaskom u njihove poslovnice. Banke očito ne žele tako lako odustati od dobrog kolača svoje zarade, te računaju da će ljudi odustati od dolaska ili će se prolongirati rok njihovog dolaska u banku, pogotovo jer će zbog ove situacije uslijediti i veće gužve u poslovnicama. Samo za informaciju, sve banke u Hrvatskoj su u prvih 9 mjeseci ove godine imale dobit od milijardu eura.

Ono što je važno umirovljenicima i potrošačima koji pripadaju osjetljivim skupinama je da će odsad moći podizati gotovinu bez naknada, kako na šalteru, tako i na bankomatima vlastite banke, dok će od 2027. godine moći besplatno podići novac i s bankomata drugih banaka dva puta mjesečno.

Svi građani bez naknade će moći koristiti i jednu od dvije elektroničke usluge, Internet ili mobilno bankarstvo, a šest vodećih hrvatskih banaka i ovdje je taktiziralo pa je odlučilo besplatno ponuditi Internet bankarstvo, znajući da većina digitaliziranih građana se koristi mobilnim bankarstvom.

Igor Knežević

KOLIKE SU NAM **izdvojeno** MIROVINE U ODNOSU NA PLAĆE Hrvatska najgora od svih EU zemalja!

Sindikatski umirovljenici Hrvatske već godinama upozorava na nezadovoljavajući odnos vladajućih prema umirovljenicima u pogledu adekvatnosti mirovina, odnosno da hrvatske mirovine poprilično zaostaju za plaćama radnika, te da u drugim EU zemljama vlasti imaju puno više obzira prema umirovljenicima.

Kao jedan od najvažnijih pokazatelja o adekvatnosti svih mirovina u pojedinoj državi, statistički ured Europske komisije, Eurostat, analizira podatke o tzv. akumuliranoj zamjenskoj stopi (engleski: aggregate replacement ratio), gdje se gleda omjer između medijalne individualne bruto mirovine osoba od 65 do 74 godine i medijalne individualne bruto plaće osoba u dobi od 50 do 59 godina.

Posljednji objavljeni podaci Eurostata odnose se na 2024. godinu, te navedeni omjer za svih 27 članica Europske unije iznosi 0.60 (odnosno medijalne bruto mirovine čine 60 posto medijalnih bruto plaća). Kad se gledaju samo članice koje imaju euro kao valutu, onda je omjer još bolji (0.62).

Kao što je i vidljivo u tablici na dnu ovog teksta, Hrvatska drži neslavno posljednje mjesto po visini te stope ne samo u 2024. godini, već ga je držala i u 2023. godini kada je ta stopa iznosila identično, 0.35 (35 posto). U 2022. godini ta stopa u Hrvatskoj iznosila je 0.36, te je te godine Litva jedina bila gora od nas, koja je imala stopu od 0.35. No, u međuvremenu, Litvanci su očito odlučili popraviti stvari i ne biti najgori u EU, pa su do 2024. narasli na stopu od 0.38, dok je Hrvatska nastavila u 2023. i 2024. godini tavoriti na samom dnu Europske unije. Ovi podaci jasan su dokaz dosadašnje politike vladajućih naspram hrvatskih umirovljenika i neravnopravne raspodjele novca u našem društvu. Dijametralna suprotnost od nas su Grčka (0.84), Španjolska (0.81) te Italija (0.79).

I. Knežević

TIME	2022	2023	2024
Geo			
Euro area – 20 countries (2023-2025)	0.59	0.60	0.62
Euro area - 19 countries (2015-2022)	:	:	:
Belgium	0.47	0.48	0.48
Bulgaria	0.38	0.46	0.44
Czechia	0.49	0.52	0.56
Denmark	0.47	0.47	0.47
Germany	0.48	0.49	0.49
Estonia	0.49	0.46	0.50
Ireland	0.38	0.39	0.40
Greece	0.74	0.78	0.84
Spain	0.75	0.77	0.81
France	0.60 (b)	0.59	0.61
Croatia	0.36	0.35 (b)	0.35 (b)
Italy	0.74	0.75	0.79
Cyprus	0.44	0.43	0.41
Latvia	0.45	0.50	0.44
Lithuania	0.35	0.36	0.38 (p)
Luxembourg	0.97 (b)	0.69	0.78
Hungary	0.53	0.59	0.50
Malta	0.53	:	0.45
Netherlands	0.55	0.53	0.57
Austria	0.57	0.56	0.55
Poland	0.61	0.57	0.60
Portugal	0.68	0.61	0.61
Romania	0.52	0.48	0.46
Slovenia	0.44	0.44	0.43
Slovakia	0.62	0.62	0.77
Finland	0.53	0.52	0.53
Sweden	0.57	0.59	0.59
Iceland	:	:	:
Norway	0.56	0.56 (b)	0.55

Liječnički lobi srušio dugo najavljivani pravilnik

Dugo, preko godinu dana najavljivani novi Pravilnik o dopunskom radu liječnika kojim bi se poboljšalo stanje u zdravstvenom sustavu i prije svega smanjile liste čekanja kao gorući problem hrvatskog zdravstva, na kraju nije ugledao svjetlost dana. Ministrica zdravstva Irena Hršić najavljivala ga je gotovo od trenutka stupanja na ministarsku dužnost krajem 2024. godine. Još u lipnju 2025. je bio izrađen prijedlog i rečeno je da se još brusi konačan tekst prijedloga koji će uskoro ići na e-savjetovanje, da bi se rok prebacio na kraj 2025. godine.

No, bolno otriježenje za sve pacijente željne pravodobne i financijski neopterećujuće zdravstvene skrbi uslijedio je promjenom mišljenja ministrice, koja je, sada je više nego očito, popustila liječničkim lobijima i utjecajima svojih kolega liječnika koji su ogrezli u paralelnom radu u javnim i privatnim zdravstvenim ustanovama, te je krajem godine umjesto donošenja novog Pravilnika ministrica odlučila da će se ravnateljima javnih zdravstvenih ustanova poslati Upute za dopunski rad zdravstvenih radnika.

Umjesto obveze poziv na zdrav razum

Ministrica je u jednom medijskom nastupu kratko obrazložila razlog odustajanja od novog Pravilnika te donošenja Uputa, kazavši da ona sama potječe iz zdravstvenog sustava i da ne može raditi nešto čemu se protive njezine kolege. Pritisak kolega, doduše manjeg, ali utjecajnijeg dijela kolega, urodio je plodom, pa su s prvim danom ove godine aktivirale Upute. Ili nisu? S obzirom da je riječ o pukim uputama, a ne pravilniku, to znači da te upute nisu pravno obvezujuće, što vjerojatno znači i mrtvo slovo na papiru. I sama ministrica je potvrdila da Upute nisu pravno obvezujuće, ali zato poziva na zdrav razum!?

„Uputa nema snagu pravilnika ili zakona, ali ima snagu zdravog razuma. Ravnatelji se vesele ovim uputama jer je jako važno osigurati jednako i transparentno postupanje u bilo kojoj zdravstvenoj ustanovi“, kazala je ministrica.

S obzirom da ministarstvo navodi da će ravnatelji zdravstvenih ustanova snositi odgovornost za provedbu uputa za dvojni rad liječnika ipak smo poslali upit Ministarstvu zdravstva s pitanjima koje će biti sankcije za ravnatelje ako se ne budu pridržavali uputa te kako će se provjeravati da li se pridržavaju uputa. Iz ministarstva su nam odgovorili, ali nigdje ne spominju sankcije ravnateljima, već „kako su u kontinuiranoj komunikaciji s ravnateljima svih zdravstvenih ustanova kojima su dostavljene Upute te da je planirano održavati mjesečne sastanke na kojima će se razmatrati dosadašnji učinci njihove primjene, mogućnosti dodatnog unaprjeđenja, kao i prilagodbe pojedinih kriterija specifičnostima pojedinih ustanova“. Dakle, od sankcija ništa, već kao i dosad, samo „dobra“ volja ravnatelja.

Javila se i Hrvatska liječnička komora (HLK) koja je oštro kritizirala novu Uputu Ministarstva zdravstva, ističući da Uputa nije obvezujući akt, da njezina primjena ovisi o volji pojedinih ravnatelja te da se njome ne mogu mijenjati ni ukidati odredbe važećeg Pravilnika za kojeg smatra da je dostatan te da već propisuje jasne kriterije za odobravanje i sankcioniranje zloporaba. Upitali smo Ministarstvo zdravstva da komentira taj stav HLK, te nam je odgovoreno kako „prima na znanje stavove Hrvatske liječničke komore te naglašava da su Upute donesene radi ujednačavanja postupanja zdravstvenih ustanova i povećanja transparentnosti te da Upute predstavljaju alat ravnateljima u donošenju odluka vezanih uz dopunski rad liječnika, a njihova se primjena provodi u okviru važećeg pravnog okvira, uključujući Pravilnik o dopunskom radu te Zakon o zdravstvenoj zaštiti.“

S obzirom da se rijetko koji ravnatelj bolnica pridržavao sa-



dašnjeg Pravilnika, doista je teško za očekivati da će se pridržavati ovih Uputa, a tome neće pomoći ni pozivanje na zdrav razum. Pogotovo, jer mnogi ravnatelji javnih bolnica i zavoda rade i privatno, a nerijetko su i vlasnici tih privatnih klinika.

Utrka za zaradom

U HUBOL-u (Hrvatska udruga bolničkih liječnika) pak tvrde da su „postojeći Zakon i Pravilnik bili odličan alat, ali da se nisu koristili, dok Upute nazivaju populističkim alatom za mase, koji će donijeti više štete javnom zdravstvu nego koristi“. Predsjednica HUBOL-a Ivana Šmit kaže da je u postojećem Pravilniku sve jasno, samo se nitko nije usudio poslati inspekciju provjeriti koga nema na poslu za radnog vremena. Dodaje i da nije provedena sistematizacija i da ne postoje vremensko-kadrovski normativi te navodi da ako u nekoj bolnici rade tri kardiologa, a treba ih biti sedam, da je normalno da će biti liste čekanja i da bi s primjenom nove Upute oni bili lišeni mogućnosti da rade privatno, za razliku od bolnica gdje ima dovoljno liječnika pa stoga ti liječnici mogu raditi privatno.

„Liste čekanja nisu od liječnika, one su od ustanove, a liječnik je žrtva“, kazala je Šmit, koja očito gleda samo jednu stranu medalje, a to je strana liječnika koji eto nemaju svi ravnopravan položaj da mogu i privatno dodatno zarađivati, pritom zaboravljajući da svrha zdravstvenog sustava nije bogaćenje liječnika pod jednakim uvjetima, već da se pomogne pacijentima. Stoga ćemo ovdje spomenuti i jednu stavku liječničke prisega Svjetskog liječničkog udruženja temeljenu na Hipokratovoj zakletvi: „Zdravlje i dobrobit mog bolesnika bit će mi najvažnija briga“. Zakletva je, čini se, također mrtvo slovo na papiru.

Rješenje je zabrana dvojnog rada

Rješenje za smanjenje liste čekanja je upravo u tome da se liječnicima zabrani dvojni rad, a što je Sindikat umirovljenika Hrvatske i usvojio u svom Programu rada za 2026. godinu gdje će zahtijevati od Vlade i Ministarstva zdravstva da konačno uspostavi red u zdravstvenom sustavu, kojim bi se omogućila pravodobna zdravstvena skrb, a time i očuvalo zdravlje, spriječili razvoji bolesti, a time i troškovi daljnjeg liječenja, smanjila smrtnost, i dakako smanjili troškovi pacijenta koji ne bi morali biti primorani otići kod privatnika i plaćati skupe preglede.

Pa eto, postigla bi se i pravičnost koju traže u HUBOL-u, jer bi svi liječnici bili izjednačeni u svojim mogućnostima, doduše ne kako HUBOL želi, već da liječnici biraju isključivo rad u javnom ili privatnom. Slovenija je imala slične probleme u zdravstvu, i odlučila ih je riješiti baš na takav način, te od svibnja 2025. godine na snazi je zabrana za dvojni rad liječnika.

Za razliku od predstavnika HLK i HUBOL-a, većina liječnika podržava zabranu dvojnog rada, jer 80 posto njih radi isključivo u javnom zdravstvu. Oni su ti koji moraju pokrivati one liječnike koji trče na rad kod privatnika, a rijetko se piše da velika većina onih koji rade i privatno su ravnatelj bolnica, zavoda, voditelji odjela, vrhunski liječnici i stručnjaci koji bi trebali svoja znanja prenositi i na mlađe kolege u javnim ustanovama. S obzirom da su plaće liječnika u javnom sektoru sada već više nego pristojne, gdje specijalisti na dežurstvima mogu mjesečno zaraditi i po 8 tisuća eura neto, strah od nekakvog egzodusa u privatni sektor je nerealan. Uostalom, vrhunske stručnjake može se zadržati i s povećanjem plaće u javnom sektoru u slučaju da im plaća nije primjerena. Osim toga, ako je nekim liječnicima toliko dobro raditi u privatnom sektoru, zašto onda u potpunosti ne prijeđu tamo. A da, svi znamo da je ritam rada kod privatnika često brži i rad naporniji nego u javnom sektoru.

Što piše u Uputama

Zatražili smo od Ministarstva i cijeli tekst Uputa, no odgovoreno nam je da je riječ o internom dopisu između Ministarstva i zdravstvenih ustanova. Upitali smo i zbog čega se odustalo od donošenja novog Pravilnika o dopunskom radu liječnika čiji prijedlog je već bio finiširan u lipnju 2025. i najavljivalo se slanje u e-savjetovanje do kraja 2025. godine. Ministarstvo je odgovorilo kako „smatra da Upute predstavljaju fleksibilan instrument koji se, prema potrebi, može prilagođavati i mijenjati, dok izmjene ili donošenje Pravilnika zahtijevaju dulji vremenski okvir zbog propisane procedure“.

Evo što je objavila državna agencija HINA o Uputama. Tako Upute predviđaju da se kao i dosad dopusnica za dvojni rad izdaje na rok od godinu dana, a oni koji su već prije donošenja Uputa imali suglasnost će bez obzira na liste čekanja u javnoj ustanovi moći raditi i privatno do isteka tih godinu dana ugovora.

Ako se ravnatelji uopće budu pridržavali Uputa, tada liste čekanja postaju jedan od ključnih kriterija pri donošenju odluke o dopunskom radu. Pa tako ako je vrijeme čekanja do 30 dana, odobrenje je moguće za sve zdravstvene radnike iz promatrane djelatnosti. Kod čekanja od 31 do 60 dana dopunski rad može se odobriti za najviše 75 posto radnika, pri čekanju od 61 do 90 dana najviše 50 posto, od 91 do 120 dana najviše 25 posto radnika, dok se u djelatnostima u kojima su liste čekanja dulje od 120 dana dopunski rad se ne odobrava nijednom zdravstvenom radniku.

U slučaju da zahtjev za dopunski rad podnese veći broj zdravstvenih radnika nego što je dopušteno prema utvrđenim pragovima, prednost će imati oni s većim radnim izvršenjem. Pri odlučivanju se uzimaju u obzir i evidencija radnog vremena, poštivanje organizacije rada, redovito sudjelovanje u trajnom stručnom usavršavanju kliničkih znanja i vještina, kao i nepostojanje pravomoćnih kaznenih, prekršajnih ili disciplinskih odluka povezanih s profesionalnim radom.

Uputa, navodi HINA, razrađuje način ocjenjivanja radnog učinka za ostvarenje dopusnice. Izvršenje dijagnostičko-terapijskih postupaka promatra se u razdoblju od posljednjih 12 mjeseci. Izvršenje ispod prosjeka automatski znači neispunjavanje uvjeta za izdavanje odobrenja.

Većina liječnika podržava Upute

A evo i malo drugačijeg mišljenja od nezadovoljne manjine privilegiranih liječnika. Tako je direktor Udruge poslodavaca u zdravstvu (UPUZ) Dražen Jurković pozdravio nove Upute o dvojnog radu liječnika.

„Apsolutno podržavam uvođenje reda. Već smo govorili kako se jasno trebaju dati pravila. Štoviše, mi smo bili za to da se liste

čekanja svedu na 90 dana, a ne 120 kako je u Uputama“, kazao je Jurković koji je naglasio i da je prijedlog UPUZ-a da svi privatnici koji imaju ugovor s HZZO-om ne smiju imati zaposlene iz javnog sektora jer na taj način HZZO de facto dvaput plaća istog liječnika.

Sindikat zaposlenih u KBC-u Zagreb proveo je anketu među svojim brojnim zaposlenim liječnicima, šefovima odjela, zavoda i ravnateljima te navode da je stav liječnika o novim Uputama zapravo prilično pozitivan, uz neke zamjerke.

Tako su im se javili radiolozi, oftalmolozi i otorinolaringolozi, koji kažu kako su u „nezavidnoj situaciji“.

„Osobno sam za to da se napokon jasno kaže tko radi, a tko ne. Kao liječnik s velikim iskustvom i koji jako puno radi, želim da se moj rad i kvaliteta mog rada mjeri i da bude jasno da se netko pretrga od posla, a neki da rade minimalno“, kazao je jedan radiolog, doduše požalivši se da po novoj uputi praktički nijedan radiolog neće moći raditi privatno jer se zna koliko se čeka na radiološke pretrage. Mi ćemo na to reći, pa tako i treba, na korist svih pacijenata! Sada još preostaje da se zabrana uvede na sve liječnike koji rade dvojno...

Red se može lako uvesti

Jedan liječnik je rekao da je računanje prosjeka rada dobar potez, no da i tu postoji objektivan problem kada ne postoji dovoljno sala ili opreme, ali se to može kompenzirati dodatnom ambulantom i dosegnuti taj prosjek. I doista, uz bolju organizaciju dodatne ambulante mogle bi se omogućiti boljom organizacijom, jer su nam neki liječnici se požalili da u svojim bolnicama dugo čekaju na red na operacijsku salu, a da primjerice u drugim gradovima imaju sale koje nisu stalno popunjene, pa bi se neke operacije mogle prebaciti u druge bolnice i tako smanjiti čekanje.



Sindikat KBC-a Zagreb navodi da su neki liječnici još rigorozniji od Uputa, pa zazivaju zabranu rada liječnika koji su direktori ili vlasnici privatnih ustanova, a rade u javnom zdravstvu, a smatraju i da bi trebalo ograničiti broj djelatnika koji s jedne klinike mogu zajedno raditi kod jednog privatnika.

Liječnici s puno iskustva govore da bi trebalo uvesti ograničenje na staž.

„Barem deset godina specijalizacije. Ovako, čim polože ispit, liječnici razmišljaju o privatnoj praksi i novcu. I doista se primijeti da su manje zainteresirani za dodatnu edukaciju i znanost. U krajnjem slučaju, država im je platila školovanje. Trebaju nešto vratiti“, zaključio je jedan liječnik.

S malom nadom da će Upute donijeti boljitak pacijentima, SUH ostaje pri svom da se potpuno zabrani dvojni rad liječnika i dakako strože nadziru mjere radnog učinka liječnika uz sankcije onima koji ne ispune potrebne kvote, uključujući i ravnatelje koji moraju kontrolirati rad svojih liječnika.

Igor Knežević

Ogranak SUH-a „DUB“ Barban postao Podružnica



Dana 27. prosinca 2025. godine održana je osnivačka skupština Podružnice SUH-a „DUB“ Barban. Skupština je održana u Pazinu, u restoranu Francuz, a na njoj se okupio čak 191 član. Ova podružnica dosad je djelovala kao ogranak SUH-ove Udruge Pula-Pola, ali je članstvo odlučilo da postanu samostalni ustrojstveni oblik SUH-a.

Skupštinu je otvorio predsjednik Inicijativnog odbora za osnivanje podružnice Zdenko Pliško, dotadašnji predsjednik ogranka, gdje je pozdravio brojne prisutne članove, nakon čega je usvojen dnevni red. Nakon toga je donesena odluka o osnivanju podružnice koju su svi jednoglasno usvojili. Jednoglasno je izabrano i vodstvo podružnice, gdje je za predsjednika izabran Zdenko Pliško, za zamjenika Mladen Filipović, za tajnika Nevenka Duras Pliško, te za blagajnicu Elide Licul.

Izabrani su i članovi Predsjedništva i Nadzornog odbora podružnice, nakon čega je uslijedilo usvajanje Programa rada podružnice za 2026. godinu. Nakon izbora, predsjednik Pliško obratio se okupljenima te se osvrnuo na dosadašnje i buduće aktivnosti. Osnivačka skupština završila je pljeskom prisutnih i sa dobrim željama da podružnica radi uspješno i na korist svih članova.

Nakon formalnog dijela, uslijedila je svečana večera u re-

storanskom ambijentu, u kojem su članovi uživali prije svega u druženju, razgovorima, a i u restoranskim specijalitetima. Podružnica SUH-a Barban ističe se svojom aktivnošću koja je veoma prihvaćena od članstva, ali i umirovljenika sa područja općina Barban i Marčana.

Ova SUH-ova istarska podružnica ima ukupno 286 članova, za koje se redovito organiziraju druženja, izleti i drugi oblici zajedničkih aktivnosti, zbog čega i imaju tako velik broj članova. Podružnica, dosad ogranak, pored čestih druženja (izleti, plesne zabave, zajedničke večere i ručkovi) redovito posjećuje svoje teže oboljele i nepokretne članove, a najmanje jednom godišnje (Sv. Nikola i Uskrs) sa skromnim poklonima i sve ostale članove.

Primjerice, u prosincu 2025. godine posjetili su advent na Trsatu i u Opatiji, a organizirali su i zajedničku večeru u Ripenda Bregu pored Labina. SUH-ovci iz Barbana aktivno su sudjelovali i dali doprinos u donošenju odluke oko izgradnje Dnevnog centra za potrebe umirovljenika i starijih osoba s područja općina Svetvinčenat, Marčana i Barban. Središnji ured SUH-a kolegama iz Barbana želi puno uspjeha u daljnjem radu.

N.D.P.



Osnovana Podružnica SUH-a Ivanja Reka

U prostorijama Mjesnog odbora Ivanja Reka 17. prosinca 2025. godine osnovana je Podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske Ivanja Reka. Sama ideja o osnivanju podružnice potekla je iz članstva jedne postojeće umirovljeničke udruge u Ivanjoj Reci, gdje su članovi prepoznali kvalitetu rada SUH-a te iskazali interes da postanu dio Sindikata umirovljenika. Prije same osnivačke skupštine, u prosincu su održali zajednički domjenak, na kojem su definitivno odlučili da idu u osnivanje podružnice SUH-a, a Središnji ured SUH-a uputio ih je u sve formalnosti koje trebaju obaviti kako bi osnovali podružnicu.

Na održanoj skupštini sudjelovalo je 20 umirovljenika iz Ivanje Reke, koji su jednoglasno za prvu predsjednicu podružnice izabrali Zlaticu Kuprešak, za zamjenicu predsjednice Gordanu Engelman, a za tajnicu Milku Jandrić. Izabrani su i članovi Predsjedništva i Nadzornog odbora podružnice, a nakon toga je usvojen i Program rada podružnice za 2026. godinu. Već s ulaskom u novu godinu podružnica je brojala 40 članova te se očekuje daljnji progresivni rast članstva. Članovi se okupljaju u mjesnom odboru Ivanja Reka svakog ponedjeljka od 16 do 18 sati, a jednu nedjelju u mjesecu organizira

se i zabava s glazbom i plesom. Ovim putem Središnji ured SUH-a želi dobrodošlicu u svoje redove umirovljenicima iz Ivanje Reke te im želimo puno uspjeha u radu.

I.K.





Vodič obveznog zdravstvenog osiguranja

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U SIJEČNJU 2026.

UPRAVNO VIJEĆE HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

29. prosinca 2025. godine održana je 39. redovna sjednica Upravnog vijeća Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO). U nastavku donosimo najvažnije odluke.

HZZO produžio ugovorno razdoblje za cijelu 2026. godinu

HZZO je produžio do sada sklopljene ugovore za razdoblje od 1. siječnja do 31. prosinca 2026. godine sa zdravstvenim ustanovama na primarnoj, sekundarnoj i tercijarnoj razini, kao i s ugovornim privatnim zdravstvenim radnicima na razini primarne i sekundarne zdravstvene zaštite.

Također su za navedeno razdoblje produljeni ugovori s do sada ugovorenim isporučiteljima ortopedskih i drugih pomagala koji s HZZO-om imaju sklopljene ugovore o isporuci ortopedskih i drugih pomagala osiguranim osobama.

Dopunsko zdravstveno osiguranje HZZO-a po novoj cijeni od 1. veljače 2026.

Nakon provedenog postupka savjetovanja s javnošću, Upravno vijeće HZZO-a donijelo je Odluku o izmjeni Odluke o cijeni police dopuskog

zdravstvenog osiguranja kojom je utvrđena nova cijena police dopuskog zdravstvenog osiguranja HZZO-a u iznosu od

180,00 eura godišnje, odnosno 15,00 eura mjesečno.

Navedena Odluka početak će se primjenjivati od 1. veljače 2026. godine i to na sve trenutno važeće, kao i na novougovorene police dopuskog zdravstvenog osiguranja.

Novi lijekovi i ortopedska pomagala na listama HZZO-a

U redovnoj proceduri na liste lijekova HZZO-a stavljena je jedna nova namirnica za primjenu u jedinicama neonatalne intenzivne skrbi kod nedonoščadi.

Dodatno je uz lijek brentuksimab vedotin koji se nalazi na Osnovnoj listi lijekova stavljena nova indikacija za liječenje bolesnika s prethodno neličenim CD30+ Hodgkinovim limfomom u 3. i 4. stadiju ili 2. stadiju kojeg nije moguće u potpunosti ozračiti.

U redovnoj proceduri na Osnovnu listu ortopedskih i drugih pomagala stavljena su pomagala u skupinama: pomagala kod šećerne bolesti, obloge za rane, pomagala za disanje,

očna i tiflehnička pomagala, slušna i surdotehnička pomagala i pomagala za govor.

Također na Dodatnu listu ortopedskih i drugih pomagala uvršteno je pomagalo u skupini proteze za noge.

IZ SADRŽAJA:

- Dopunsko zdravstveno osiguranje HZZO-a po novoj cijeni od 1. veljače 2026.
- Novi lijekovi i ortopedska pomagala na listama HZZO-a



ZAKON O IZMJENAMA I DOPUNI ZAKONA O OBVEZnom ZDRAVSTVENOM OSIGURANJU (4. dio)

(Nastavak iz prethodnog broja.)

4. Naknada za troškove prijevoza

ZIDZOZO mijenja način na koji se utvrđuje pravo na naknadu za troškove prijevoza u vezi s korištenjem prava na zdravstvenu zaštitu iz obveznog zdravstvenog osiguranja.

Pravo na naknadu za troškove prijevoza ne utvrđuje se više u odnosu na cijenu javnog prijevoznika već se utvrđuje u visini 0,025 % od proračunske osnovice po kilometru između adrese prebivališta odnosno boravišta osigurane osobe i adrese ugovornog subjekta HZZO-a, zdravstvene ustanove u inozemstvu kamo je upućena na liječenje odnosno područnog ureda HZZO-a kamo je pozvana, prema službenim podacima Interaktivne karte Hrvatskog autokluba i to za najkraću relaciju cestovnog prometa.

Ovakvim zakonskim rješenjem sve osigurane osobe ostvaruju predmetno pravo na istovjetan način, odnosno u istom iznosu ovisno o udaljenosti, a ne kako je to ranije bilo uređeno kada je naknada za troškove prijevoza ovisila o cjeniku javnog prijevoznika koji prometuje na određenoj relaciji.

Time se ujedno pravo na naknadu za troškove prijevoza neće vezati za javni prijevoz čime su ispravljene negativne posljedice, odnosno neostvarivanje prava osiguranih osoba u slučajevima kada su one oslobođene plaćanja troškova javnog prijevoza po nekoj drugoj osnovi.

Člancima 4. i 5. ZIDZOZO-a su revidirane odredbe članaka 62. i 65. Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine“, broj 80/13., 137/13., 98/19. i 33/23.) koje se odnose na prava osiguranih osoba na novčanu naknadu za troškove prijevoza u vezi s korištenjem prava na zdravstvenu zaštitu iz obveznog zdravstvenog osiguranja.

Pravo na naknadu za troškove prijevoza utvrđuje se u visini 0,025 % od proračunske osnovice po kilometru (0,11 eura) za najkraću relaciju cestovnog prometa između adrese prebivališta odnosno boravišta osigurane osobe i adrese ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite HZZO-a, zdravstvene ustanove u inozemstvu kamo je upućena na liječenje odnosno područnog ureda HZZO-a kamo je pozvana, prema službenim podacima Interaktivne karte Hrvatskog autokluba.

Osim drugačijeg izračuna visine naknade za troškove prijevoza u ostalom dijelu koji se odnosi na ispunjavanje uvjeta za ostvarivanje prava nema promjena.

I nadalje se prvenstveno utvrđuje ispunjava li osigurana osoba uvjete za korištenje sanitetskog prijevoza te ako ne ispunjava može ostvariti pravo na naknadu za troškove prijevoza pod uvjetom da je upućena najbližem ugovornom pružatelju zdravstvene zaštite u drugo mjesto u odnosu na mjesto prebivališta odnosno boravišta, uz ispunjen uvjet kilometraže.

Ako od adrese osigurane osobe do adrese ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite (u polasku) nije ispunjen uvjet udaljenosti, neovisno o tome koja je udaljenost od adrese ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite do adrese osigurane osobe (u povratku), nije ispunjen uvjet udaljenosti te osigurana osoba ne može ostvariti pravo na naknadu za troškove prijevoza.

Dakle, naknada za troškove prijevoza utvrđuje se uvijek na način da se utvrdi udaljenost od adrese osigurane osobe do adrese ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite kojem je upućena.

Ako je uvjet kilometraže ispunjen utvrđena kilometraža se udvostručuje neovisno o tome je li ispunjen uvjet kilometraže u povratku prema Interaktivnoj karti HAK-a i koliko ta kilometraža iznosi.

Dakle, udaljenost od adrese osigurane osobe do adrese ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite množi se sa dva (odlazak i povratak) pod uvjetom da osigurana osoba nije koristila sanitetski prijevoz u odlasku ili povratku te zatim množi sa 0,025% proračunske osnovice (0,11 eura) po kilometru.

Odredbe ZIDZOZO-a koje se odnose na ostvarivanje naknade za troškove prijevoza primjenjuju se na podnesene zahtjeve (osobni zahtjev ili putni nalog) koji se odnose na zdravstvenu zaštitu realiziranu od stupanja na snagu ZIDZOZO-a, odnosno od 1. kolovoza 2025. godine.

Naknada za troškove prijevoza pratitelja isplaćuje se za istu razdaljinu kao i osiguranoj osobi kojoj je bila u pratnji.

Prema, prijelaznim i završnim odredbama, članku 11. ZIDZOZO-a, upravni postupci pokrenuti do dana njegova stupanja na snagu dovršit će se prema Zakonu o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine“, broj 80/13., 137/13., 98/19. i 33/23.) te propisima i općim aktima donesenim na temelju toga Zakona.

Navedeno se jednako primjenjuje na naknadu plaće i na naknadu za troškove prijevoza.

- Zakon o izmjenama i dopuni Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju (4. dio)

- Pravo na naknadu za troškove prijevoza

IZVJEŠĆE O POSLOVANJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE ZA 2024. GODINU (8. dio)

(Nastavak iz prethodnog broja.)

Primarna zdravstvena zaštita

Rashodi za primarnu zdravstvenu zaštitu izvršeni su u iznosu od 873.883.526,26 eura što je 24,44 % više u odnosu na isto razdoblje prethodne godine i čini 17,37 % ukupnih rashoda zdravstvene zaštite u

obveznom zdravstvenom osiguranju.

Strukturu ovih rashoda čine rashodi ugovornih doktora primarne zdravstvene zaštite u iznosu od 614.992.379,77 eura, hitne medicinske pomoći i sanitetskog prijevoza u iznosu od 212.117.162,72 eura, zdravstvene njege u kući u iznosu od 41.985.445,27 eura te posebnog dodatka na plaće zdravstvenim

radnicima u primarnoj zdravstvenoj zaštiti koji se isplaćivao do 23. kolovoza 2024. godina za poslove pružanja zdravstvene zaštite pacijentima oboljelima od bolesti COVID-19 u iznosu od 4.788.538,50 eura.

Primarna zdravstvena zaštita ugovara se za ukupno 16 djelatnosti. Za svaku djelatnost utvrđuje se godišnja vrijednost standardnog tima prema propisanim standardima vezanim uz kadrovsku strukturu tima, tehničke i prostorne standarde te ostale standarde utvrđene za obavljanje zdravstvene djelatnosti.

U četiri osnovne djelatnosti primarne zdravstvene zaštite - obiteljska (opća) medicina, zdravstvena zaštita predškolske djece, zdravstvena zaštita žena i dentalna zdravstvena zaštita (polivalentna), utvrđuje se hladni pogon i glavarina kao temeljni (fiksni) prihod ordinacije te dodatni prihod prema mogućem izvršenju dijagnostičko terapijskih postupaka (DTP), uz vrednovanje ispunjenih kriterija učinkovitosti i kvalitete te ugovoreni dodatni mogućnosti.

U skladu sa prethodno spomenutim kriterijima, tijekom 2024. godine ugovoreno je 2.280 timova obiteljske (opće) medicine (2.316 u 2023.), 281 tim zdravstvene zaštite predškolske djece, 275 timova zdravstvene zaštite žena, 2.059 timova dentalne zdravstvene zaštite (polivalentne), 161 tim u djelatnosti preventivno-odgojnih mjera za zdravstvenu zaštitu školske djece i studenata, 137 timova laboratorijske dijagnostike na PZZ razini, 872 sestre patronažne zdravstvene zaštite i 103 tima higijensko-epidemiološke zdravstvene zaštite.

Za zdravstvenu zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti ugovoreno je 49 timova, a za djelatnost javnog zdravstva 38 timova.

Ugovorena je i djelatnost ekologije s 15 timova koji provode mjere zdravstvene ekologije i zaštitu od ekoloških čimbenika štetnih za zdravlje, uključujući sve mjere za očuvanje, unaprjeđenje, praćenje i poboljšanje zdravstvenih i higijenskih uvjeta za život i rad čovjeka.

Djelatnost hitne medicine ugovorena je s 21 županijskim Zavodom za hitnu medicinu, a ugovara se u skladu s Mrežom hitne medicine. Ugovoreno je 729 T1 i 335 T2 tima, 36 timova pripravnosti, 250 timova medicinsko-prijavno-dojavne jedinice, 12 timova pripravnosti u hitnom medicinskom prijevozu, 32 dispečera u prijavno-dojavnoj jedinici sanitetskog prijevoza.

U djelatnosti sanitetskog prijevoza ugovorena su ukupno 403 tima.

Za pružanje zdravstvene njege u kući sklopljeni su ugovori s ugovornim subjektima za 1.273 medicinske sestre (1.262 u 2023.), dok je u djelatnosti palijativne skrbi ugovoreno 49 koordinatora za palijativnu skrb (48 u 2023.) i 45 mobilnih palijativnih timova (44 u 2023.).

U djelatnosti medicine rada ugovoreno je 145 timova.

Prema raspoloživim podacima upisanih od strane ugovornih subjekata preko aplikacije CEZIH, ukupan broj kontakata u ordinacijama primarne zdravstvene zaštite povećao se za 3,71 % u odnosu na prethodnu godinu i iznosi 60.055.944.

Povećan broj kontakata zabilježen je u ordinacijama obiteljske (opće) medicine u kojima je u 2024. godini evidentirano njih 49.187.384 (4,13 % više nego u prethodnoj godini), u ordinacijama dentalne zdravstvene zaštite 4.274.769 (1,67 % više), zatim u ordinacijama zdravstvene zaštite žena 2.088.255 (2,79 % više) te u ordinacijama koje provode preventivno-odgojne mjere za zdravstvenu zaštitu školske djece i studenata 1.016.011 (24,55 % više nego u prethodnoj godini).

Manji broj kontakata zabilježen je jedino u ordinacijama koje pružaju zdravstvenu zaštitu predškolske djece gdje ih je evidentirano 3.489.525, što je 3,6 % manje nego u 2023. godini.

Usluge liječenja akutnih bolesti u bolničkoj zdravstvenoj zaštiti plaćaju se prema dijagnostičko - terapijskim skupinama (DTS) odnosno danima bolničkog liječenja (DBL) za kronične bolesti.

Iako se smanjio broj slučajeva bolničkog liječenja kroničnih bolesti, povećao se broj dana liječenja što je utjecalo na povećanje prosječnog broja dana liječenja kroničnih bolesti koji je u 2024. godini iznosio 23 dana.

Kod bolničkog liječenja akutnih bolesti, smanjio se i broj slučajeva i broj dana, ali je zbog njihovog omjera povećan prosječan broj dana liječenja akutnih bolesti na 6,23 dana.

Broj izdanih recepata iznosi 73.796.767 što je 3,74 % više nego u istom razdoblju prethodne godine, dok je ovjereno 1.344.834 potvrde za ortopedsku i druga pomagala što je povećanje od 7,07 %.

Provedeno je 545.171 naloga za isplatu putnih troškova za osobe koje zdravstvenu zaštitu koriste izvan mjesta prebivališta te je isplaćeno 31.362 pomoći za novorođeno dijete.

(Nastavak u sljedećem broju)



• Izvješće o poslovanju HZZO-a za 2024. godinu (8. dio)

• Rashodi za primarnu zdravstvenu zaštitu i ugovorene djelatnosti

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - Direkcija

Margaretska 3, 10000 ZAGREB

www.hzzo.hr

Za nakladnika: v.d. ravnatelja Hrvoje Šušković, dr. med. spec.

Urednice priloga: Veronika Laušin, dr. med. spec., zamjenica ravnatelja HZZO-a

Martina Furlan, dipl. iur. i Nevenka Mirković, dipl. iur.

BESPLATNI TELEFONSKI BROJEVI

za informacije obveznog zdravstvenog osiguranja: 0800 7979

za informacije dopunskog zdravstvenog osiguranja: 0800 7989

Novi Zakon o mirovinskom osiguranju – mjere od 1. siječnja 2026.



Novi Zakon o mirovinskom osiguranju (u daljnjem tekstu: ZOMO) stupio je na snagu 1. srpnja 2025., a njegove određene odredbe stupile su na snagu 1. siječnja 2026.

Mjere koje su stupile na snagu 1. siječnja 2026.

Ukidanje smanjenja polaznog faktora (tzv. penalizacija)

Novim ZOMO-om korisnicima prijevremene starosne mirovina ukida se smanjenje polaznog faktora, tzv. penalizacije za prijevremeno umirovljenje od prvog dana idućeg mjeseca u kojem je korisnik mirovine navršio 70 godina života.

Korisnicima kojima je mirovina određena primjenom polaznog faktora manjeg od 1,0, koji su 70 godina života navršili prije 1. siječnja 2026., HZMO će odrediti mirovinu bez smanjenja polaznog faktora po službenoj dužnosti, bez donošenja rješenja, počevši od 1. siječnja 2026., a najkasnije do 31. ožujka 2026. Navedeno se odnosi i na korisnike starosne i starosne mirovine za dugogodišnjeg osiguranika kojima je mirovina određena primjenom polaznog faktora manjeg od 1,0.

Ukidanje penalizacije odgovarajuće će se

primjenjivati i na korisnike mirovine ostvarene i/ili određene prema posebnom propisu.

Rad i korištenje mirovine

Propisana je mogućnost stjecanja prava na starosnu mirovinu s navršених 65 godina života i 15 godina mirovinskog staža obrtnicima i osobama koje obavljaju samostalnu profesionalnu djelatnost, osiguranicima u statusu roditelja njegovatelja i njegovatelja prema propisima o socijalnoj skrbi, udomiteljima te osobama koje pružaju njegu i pomoć hrvatskim ratnim vojnim invalidima uz korištenje pola iznosa mirovine bez prestanka obavljanja djelatnosti koja je osnova obveznog osiguranja.

Uvodi se mogućnost istovremenog korištenja mirovine i rada duljeg od polovice punog radnog vremena (što obuhvaća i puno radno vrijeme) ili obavljanja djelatnosti na temelju koje postoji obveza osiguranja korisnicima starosne mirovine, prijevremene starosne mirovine, starosne mirovine za dugogodišnjeg osiguranika, obiteljske mirovine i dijela obiteljske mirovine nakon navršених 65 godina života, uz isplatu mirovine u iznosu od 50 %. Ovu mogućnost imaju i korisnici mirovine ostvarene prema posebnom propisu, ako je to za korisnika povoljnije.

Mogućnost rada i istovremene isplate mirovine proširena je na korisnike invalidske mirovine zbog potpunog gubitka radne sposobnosti odnosno opće nesposobnosti za rad te na korisnike invalidske mirovine prevedene u starosnu mirovinu, koji se tijekom korištenja prava zaposle na manje od 3,5 sati dnevno.

Omogućen je rad do 3,5 sati dnevno i korisnicima obiteljske mirovine koji su to pravo ostvarili na temelju potpunog gubitka radne sposobnosti odnosno opće nesposobnosti za rad. Ovu mogućnost imaju i korisnici mirovine ostvarene prema posebnom propisu ako je to za korisnika povoljnije.

Povećanje invalidskih mirovina

Povećavaju se mirovinski faktori za izračun visine invalidske mirovine (ostvarene po općem ili posebnom propisu).

Mirovinski faktor za izračun invalidske mirovine zbog potpunog gubitka radne sposobnosti i invalidske mirovine prevedene u starosnu mirovinu umjesto dosadašnjih 1,0 iznosi 1,1, a za izračun invalidske mirovine zbog djelomičnog gubitka radne sposobnosti umjesto dosadašnjih 0,8 iznosi 0,9. HZMO će korisnicima odrediti invalidske mirovine počevši od 1. siječnja 2026., najkasnije do 31. ožujka 2026., po službenoj dužnosti, bez donošenja rješenja.



Podsjećamo da je od 1. srpnja 2025. na snazi: Povećanje dodanog staža

Novim ZOMO-om povećan je dodani staž za svako rođeno/posvojeno dijete sa sadašnjih 6 mjeseci na 12 mjeseci, a novina je da se dodani staž u trajanju od 12 mjeseci dodaje u mirovinski staž za određivanje mirovine i tradicionalnom i srodničkom udomitelju koji obavlja udomiteljstvo dulje od deset godina.

Nova formula usklađivanja mirovina

Promijenjena je formula usklađivanja mirovina tako da se stopa usklađivanja mirovina utvrdi kao zbroj stope promjene indeksa potrošačkih cijena i indeksa rasta plaća u prethodnom polugodištu u odnosu na polugodište koje mu prethodi u omjeru 85:15, ovisno o tome što je povoljnije.

Povećanje najniže mirovine

Povećana je najniža mirovina sa sadašnjih 103 % na 106 % aktualne vrijednosti mirovine.

Godišnji dodatak na mirovinu

Uveden je godišnji dodatak na mirovinu koji pripada svim korisnicima mirovine svake kalendarske godine za koju se isplaćivala mirovina, neovisno o visini mirovinskih primanja.

Visina godišnjeg dodatka određuje se prema punim godinama mirovinskoga staža za određivanje mirovine, a za korisnike kojima je mirovina određena bez računanja mirovinskog staža određeno je minimalno razdoblje od 15 godina za određivanje godišnjeg dodatka.

Odluku o vrijednosti godišnjeg dodatka za jednu godinu mirovinskoga staža donosi Vlada Republike Hrvatske najkasnije do 31. listopada svake kalendarske godine, a HZMO ga isplaćuje u prosincu, bez donošenja rješenja.

Invalidske mirovine

Novim ZOMO-om propisano je da se pri određivanju osobnih bodova osiguranika za određivanje invalidske mirovine, ako je gubitak radne sposobnosti uzrokovan bolešću ili ozljedom izvan rada, uzimaju vrijednosni bodovi najmanje za 21 godinu mirovinskog staža.

Ukinuti su obvezni kontrolni pregledi za korisnike

invalidskih mirovina.

Bonifikacija za kasnije umirovljenje

Redefinirana je bonifikacija za kasnije umirovljenje tako da se osiguraniku koji prvi put stječe pravo na starosnu mirovinu nakon navršene starosne dobi za stjecanje prava propisuje povećanje polaznog faktora za 0,45 % po mjesecu za svaki mjesec nakon navršenih godina života osiguranika propisanih za stjecanje tog prava, uz ukidanje uvjeta navršenih 35 godina mirovinskog staža i ograničenja maksimalnog povećanja od 27 %.

Ukinuto je i dosadašnje ograničenje maksimalnog povećanja polaznog faktora pri određivanju nove mirovine korisnicima starosne mirovine i starosne mirovine za dugogodišnjeg osiguranika na temelju naknadnog zaposlenja, odnosno obavljanja djelatnosti.

Obiteljska mirovina

Radi ostvarivanja prava na obiteljsku mirovinu izvanbračnog druga brisan je uvjet postojanja izvanbračne zajednice na dan 28. ožujka 2008.

Definicija izvanbračne zajednice usklađena je s Obiteljskim zakonom te je propisano da se status izvanbračne zajednice utvrđuje u posebnom izvanparničnom sudskom postupku pokrenutom tužbom radi utvrđivanja postojanja izvanbračne zajednice zbog stjecanja prava na obiteljsku mirovinu (jednako i za utvrđivanje statusa neformalnog životnog partnerstva zbog stjecanja prava na obiteljsku mirovinu).

Ostvarivanje prava na obiteljsku mirovinu omogućeno je novim ZOMO-om i bivšem izvanbračnom drugu s pravom na uzdržavanje kao i bivšem neformalnom životnom partneru s pravom na uzdržavanje.

Povećan je cenzus za utvrđivanje činjenice uzdržavanja za članove obitelji prilikom ostvarivanja prava na iznos najniže mirovine za 15 godina mirovinskog staža ako je član obitelji živio u zajedničkom kućanstvu s umrlim osiguranikom ili korisnikom, odnosno ako nije živio u zajedničkom kućanstvu, cenzus je propisan u visini iznosa najniže mirovine za 15 godina mirovinskog staža povećane za 20 %.

Određivanje mirovine

Korisnicima prijevremene starosne mirovine, starosne mirovine, starosne mirovine za dugogodišnjeg osiguranika i invalidske mirovine zbog djelomičnog gubitka radne sposobnosti odnosno profesionalne nesposobnosti za rad omogućeno je određivanje mirovine na temelju staža osiguranja od najmanje jedne godine navršenog naknadnim stupanjem u osiguranje ili po osnovi drugog dohotka za koji su u cijelosti uplaćeni doprinosi ili na temelju jedne godinu staža osiguranja ostvarenog po osnovi drugog dohotka i zaposlenja, odnosno obavljanja djelatnosti.

KORISNICI MIROVINA - statistika za studeni (isplata u prosincu 2025.)

Vrsta mirovine	Broj korisnika	Prosječna neto mirovina
Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju - ZOMO*		
Starosna mirovina	408 852	701,12 EUR
Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika - čl. 35. ZOMO-a	56 502	783,97 EUR
Starosna mirovina prevedena iz invalidske - čl. 58. ZOMO-a	62 487	584,74 EUR
Prijevremena starosna mirovina	177 852	632,77 EUR
Prijevremena starosna mirovina zbog stečaja poslodavca - čl. 36. ZOMO-a	382	624,89 EUR
Invalidska mirovina	81 887	465,43 EUR
Obiteljska mirovina	153 530	532,46 EUR
I. UKUPNO - ZOMO	941 492	637,42 EUR
II. Djelatne vojne osobe - DVO	16 204	888,73 EUR
III. Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata - ZOHBDR	72 338	1.320,05 EUR
IV. Pripadnici Hrvatskog vijeća obrane - HVO	7 829	735,54 EUR
SVEUKUPNO I.+II.+III.+IV.	1 037 863	689,66 EUR
Prosječna starosna ZOMO mirovina s mirovinskim stažem od 40 i više godina	98 928	1.005,22 EUR
Korisnici osnovnih mirovina	26 405	847,55 EUR
Korisnici najniže mirovine kojima je mirovina određena prema ZOMO-u	278 993	449,53 EUR
Korisnici kojima je isplaćena osobna i dio obiteljske mirovine (DOM)	110 856	708,50 EUR

* bez međunarodnih ugovora

Ukupan broj osiguranika	1 741 486
Ukupan broj korisnika mirovine	1 229 281
Odnos broja korisnika mirovina i osiguranika	1:1,42
Prosječna neto plaća u Republici Hrvatskoj za listopad 2025.	1.470 EUR
Prosječna sveukupna starosna mirovina ZOMO korisnika koji su pravo na mirovinu ostvarili u 2025. godini (bez međunarodnih ugovora)	696,21 EUR
Korisnici mirovina - muškarci (46,4 %)	570 336
Korisnici mirovina - žene (53,6 %)	658 945
Prosječan mirovinski staž ukupnog broja korisnika mirovina - ZOMO	32 godine
Prosječna dob ukupnog broja korisnika mirovina - ZOMO	73 godine
Prosječan mirovinski staž korisnika starosne mirovine ostvarene u 2025. godini - ZOMO	35 godina
Prosječna dob korisnika starosne mirovine ostvarene u 2025. godini - ZOMO	64 godine

Redovna Skupština i druženje

Redovna Skupština Podružnice SUH-a Đakovo održana je 10. prosinca 2025. godine. Skupštini se odazvalo tridesetak članova, koji su aktivno sudjelovali u radu i raspravi o dosadašnjim i budućim aktivnostima podružnice.

Nakon službenog dijela Skupštine, druženje je nastavljeno u opuštenoj atmosferi uz piće i razgovor. Članovi su tom prigodom razmijenili mišljenja, prijedloge i ideje, a susret je protekao u prijateljskom i zajedničkom duhu, uz zadovoljstvo postignutim rezultatima i planovima za naredno razdoblje.



TROGIR Tonći Barada novi predsjednik



Na izornoj skupštini Podružnice SUH-a Trogir za novog predsjednika izabran je Tonći Barada. Skupština je održana nakon smrti dosadašnjeg predsjednika Ivana Bakice Đilda, koji je preminuo u 86. godini života. Njegov dugogodišnji rad, predanost umirovljenicima i neumorno zalaganje za kvalitetu života starijih osoba ostavili su dubok i trajan trag u radu podružnice.

U svom obraćanju novi predsjednik istaknuo je kako će nastaviti rad u duhu vrijednosti koje je njegov prethodnik njegovao, uz poseban naglasak na prilagodbu aktivnosti stvarnim potrebama i interesima članova. Naglasio je važnost aktivnog života umirovljenika, ne samo radi očuvanja zdravlja, već i radi socijalne uključenosti i međusobne podrške.

Posebna pažnja u budućem radu bit će usmjerena na socijalna pitanja, s obzirom na sve izraženije siromaštvo starije populacije. Članovi su se na Skupštini zahvalili Ivanu Bakici Đildu za njegov životni doprinos, uz poruku da će njegove vrijednosti i predanost i dalje biti temelj rada podružnice SUH-a Trogir.

STRIZIVOJNA Božićni Ceker bal

Podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske Strizivojna organizirala je 28. prosinca 2025. Božićni Ceker bal, novo blagdansko druženje koje je održano u Društvenom domu Strizivojna. Bal je započeo u 18 sati i okupio je brojne sudionike, ne samo umirovljenike, već i mještane te goste iz Donjih Andrijevac, Velike Kopanice, Gundinaca, Vrpolja, Đakova i okolnih mjesta.

Uz živu glazbu, domaću hranu i piće koje su sudionici donijeli sa sobom, večer je protekla u iznimno veselom i opuštenom ozračju. Minimalna cijena ulaza omogućila je svima sudjelovanje, a dobra atmosfera, ples i zajedništvo potvrdili su da je Božićni Ceker bal bio pun pogodak i lijep uvod u završetak godine.

M.Š.F.



PAZIN Ples po starinski

Podružnica SUH-a Pazin sudjelovala je 13. prosinca 2025. na događanju „Ples po starinski“, održanom u Spomen domu u Pazinu. Događanje je bilo namijenjeno svim građanima, uz poseban naglasak na umirovljenike, koji su se u lijepom broju odazvali i prisjetili dobrih starih vremena uz glazbu i ples. Večer je protekla u ugodnoj i opuštenoj atmosferi, ispunjenoj veseljem, druženjem i zajedničkim uživanjem, a sudionici su istaknuli kako ovakva okupljanja imaju poseban značaj jer povezuju ljude i oživljavaju tradiciju.

Članovi podružnice SUH-a Pazin okupili su se i na blagdanskom druženju na Badnjak, gdje su zajedno proveli vrijeme u toplom i svečanom ozračju. Uz zahvalu Turističkoj zajednici Pazin i svima koji su sudjelovali u organizaciji, druženje je završilo uz lijepe blagdanske želje – za sretan i blagoslovljen Božić, ispunjen zdravljem i veseljem.

aktivnosti PEŠČENICA

Razgledanje Graza

Podružnica SUH-a Peščenica organizirala je 13. prosinca 2025. jednodnevni adventski izlet u Seiersberg i Graz. Članovi su u ranim jutarnjim satima krenuli autobusom iz Zagreba te prvo posjetili shopping-centar Seiersberg, gdje su proveli slobodno vrijeme prema vlastitim interesima. U nastavku putovanja uslijedio je dolazak u Graz, uz zajedničku informativnu šetnju starom gradskom jezgrom. Sudionici su razgledali najpoznatije gradske znamenitosti i uživali u bogatoj adventskoj ponudi, posebno u velikim ledenim jasicama i blagdanski uređenim trgovima.



Nakon razgleda, članovima je ostavljeno slobodno vrijeme za šetnju, druženje i uživanje u adventskom ugođaju.

Izlet je protekao u vedrom raspoloženju, a sudionici su se u večernjim satima zadovoljni i puni lijepih dojmova vratili u Zagreb.

TREŠNJEVKA SJEVER Tradicionalno „Ususret Božiću“



U subotu, 13. prosinca 2025., u prostoru Mjesnog odbora Antun Mihanović održano je 4. tradicionalno druženje „Ususret Božiću“, u organizaciji podružnice SUH-a Trešnjevka sjever i udruge CCI Hrvatska. Događanje je okupilo brojne posjetitelje koji su uživali u bogatom i raznolikom programu. U glazbenom dijelu programa nastupili su Ženski zbor Danica, Zbor Vrtlog te Vesna Jakšić iz Udruge Ključ do, koja je predstavila elemente tai chia.

Posjetitelji su imali priliku razgledati i izložbeni dio, gdje su svoje proizvode predstavili CCI Hrvatska i OPG Babić, dok su božićni ukrasi izrađeni na kreativnim radionicama članica SUH-a bili dostupni uz donacije. Nakon kulturnog i izložbenog dijela, druženje je nastavljeno uz prigodni domjenak sa slanim i slatkim delicijama.

RUGVICA

Divni mirisi ognjišća

Dana 18. prosinca 2025., podružnica SUH-a Rugvica organizirala je tradicionalni božićni domjenak za svoje članove u društvenom domu Rugvica. Uz glazbu, ples i veselo raspoloženje, članovi su se osvrnuli na uspješnu godinu ispunjenu brojnim aktivnostima te izrazili zahvalnost Općini Rugvica na kontinuiranoj podršci i suradnji.

Već sljedeći dan podružnica je sudjelovala na tradicionalnoj manifestaciji „Mirisi ognjišća“, u organizaciji udruge Savski lađari Rugvica, održanoj u društvenom domu Rugvica. Manifestacija ima za cilj očuvanje posavskih običaja i starinskih jela, a ove je godine bila posvećena božićnim običajima te je imala i natjecateljski karakter.

Članovi podružnice pripremali su tradicionalna jela prema



zadanoj temi, a stručni žiri ocjenjivao je jela i uređenje blagdanskih stola. Podružnica je osvojila drugo mjesto za uređenje stola i prostora, dok je članica Štefica Gradinščak proglašena najbržom u natjecanju u mijesenju i ribanju kašice.

Zoran Ivančević

DUGO SELO Advent u Beču



Članovi Udruge SUH-a Dugo Selo posjetili su 13. prosinca 2025. Advent u Beču, a putovalo je dvadesetak članova. Unatoč ranom polasku u 4 sata ujutro i povratku u kasnim noćnim satima, izlet je protekao u odličnom raspoloženju. Sudionici su bili oduševljeni blagdanskim ugođajem Beča te su se puni dojmova sretno vratili kućama, složni da je riječ o doživljaju koji će se dugo pamtili. Šest dana kasnije vrijedni članovi tradicionalno su okitili božićno drveće, a druženje je nastavljeno uz malu zakusku i razgovore o planovima za nadolazeću godinu. Na poziv braniteljske udruge Dugo Selo, članovi SUH-a su po prvi put sudjelovali i u predbožićnom druženju s građanima. Tom su prigodom pekli tradicionalne poderane gaće, pri čemu je utrošeno čak 25 kilograma brašna. Ugodnu blagdansku atmosferu dodatno su obogatili bogata ponuda hrane, osmijesi zadovoljnih građana te suradnja sa ŠRD-om Dugo Selo i Udruženjem obrtnika Dugo Selo.

M.Š.F.



SPLIT

aktivnosti

Božićni i Novogodišnji bal

za večeru te dobili sve potrebne informacije o programu večeri. U ugodnom blagdanskom ozračju, uz glazbu, ples i druženje, večer je protekla u znaku veselja, razmjene lijepih želja i pravog zajedništva. Poseban trenutak večeri bila je prekrasna torta, dar donatora i dugogodišnjeg vozača Nikše Vidoševića, na čemu su mu sudionici uputili iskrenu zahvalu. Program je dodatno obogaćen kratkim igrama i zabavnim sadržajima, a prvo mjesto osvojila je Vesna Marasović, na oduševljenje okupljenih.

Organizatori su izrazili zadovoljstvo velikim odazivom te istaknuli kako su ovakva druženja važan dio rada udruge, jer potiču socijalne kontakte i donose radost u predblagdansko vrijeme. Bal je završio u veselom i svečanom raspoloženju, uz poruku zahvalnosti svim sudionicima na lijepim riječima i podršci uspješnoj organizaciji večeri.

M.Š. Fluksi

U Splitu je 18. prosinca 2025. godine održan tradicionalni Božićni i Novogodišnji bal umirovljenika, koji je i ove godine organiziralo predsjedništvo podružnice u restoranu Bolero. Bal je započeo u 19 sati, a okupio je velik broj umirovljenika iz Splita i okolice, čime je još jednom potvrđena popularnost ovog dugogodišnjeg blagdansko društvenog okupljanja.

Sudionici su prethodno u prostorijama udruge preuzeli blokove

DONJI MIHOLJAC U božićnoj bajci

Podružnica SUH-a Donji Miholjac tijekom prosinca 2025. provela je niz aktivnosti koje su obilježile kraj godine u dobrom raspoloženju i brigom o zdravlju svojih članova.

Mjesec je započeo ponovljenom akcijom mjerenja tlaka i šećera u krvi, održanom 10. prosinca u prostorijama Crvenog križa. Uz stručno mjerenje, umirovljenici su poslušali i kratko predavanje o zdravlju i pravilnoj prehrani u zimskim mjesecima, što je izazvalo velik interes i potaknulo korisne razgovore o brizi za vlastito zdravlje.

Nekoliko dana kasnije, 16. prosinca, članovi SUH-a krenuli su na jednodnevni izlet u Viroviticu. Prva postaja bio je Gradski muzej Pejačević, gdje su sudionici razgledali stalni postav i upoznali se s lokalnom poviješću i kulturnom baštinom. Nakon kraće pauze za kavu, put je nastavljen prema imanju obitelji Salaj u Čazmi, poznatom po svojoj spektakularnoj božićnoj rasvjeti. Članovi su uživali u jedinstvenom ambijentu i blagdanskoj atmosferi, nakon čega je dan zaključen zajedničkom večerom.



Bila je to doista prava božićna bajka na imanju obitelji Salaj.

Godina je svečano završila božićno-novogodišnjom zabavom održanom 27. prosinca u restoranu Mailath. Sudionici su uživali u aperitivu, bogatoj večeri, desertu i živoj glazbi koja je ispunila dvoranu. Zabava je protekla u veselju, plesu i druženju, a mnogi su istaknuli kako im ovakva okupljanja puno znače za održavanje zajedništva i dobrog raspoloženja.

M.Š. Fluksi

PULA-POLA

Zaštita od prevaranata

Krajem studenoga 2025. u organizaciji Ogranka USUH-a Opće bolnice i Istarskih domova zdravlja Pula – Pola održano je edukativno predavanje na temu „Kako se zaštititi od prevaranata“. Predavanje je održala Policijska uprava istarska, odnosno njezina djelatnica Dolores Žufić Radolović, a bilo je namijenjeno prvenstveno umirovljenicima, ali i svim drugim zainteresiranim građanima.



Kroz video-projekciju i konkretne primjere iz prakse predavačica je sudionicima približila najčešće oblike prijevara kojima su starije osobe izložene. Poseban naglasak stavljen je na tzv. „Pet zlatnih savjeta za zlatnu dob“, koji su izazvali velik interes i pažnju prisutnih. U sklopu savjeta istaknuto je da se nepoznate osobe ne puštaju u dom, da se ne nasjeda na lažnu ljubaznost i izmišljene izgovore poput bolesti ili nemoci, te da se ništa ne potpisuje bez prethodnog savjetovanja s osobom od povjerenja. Također je naglašeno kako osobne podatke ne treba dijeliti putem telefona ili društvenih mreža, uključujući podatke o dokumentima, bankovnim računima i financijskom stanju. Posebna pozornost posvećena je i upozorenju da se nove ponude pružatelja usluga ne prihvaćaju bez savjetovanja, osobito kada je riječ o telekomunikacijama, internetu ili energentima.

Predavanje je završilo razmjenom iskustava i svjedočanstvima o neugodnim situacijama s kojima su se neki sudionici susreli, što je dodatno naglasilo važnost ovakvih edukacija. Susret je zaključen dugim pljeskom i zahvalom predavačici na korisnim savjetima i jasnim porukama koje mogu pomoći u svakodnevnoj zaštiti od prijevara.

Silvano Jelenić

Pravo vrijeme za novi početak

Dan po dan, mjesec po mjesec i ode godina! Na početku smo nove kalendarske godine i idemo dalje. Hrabro, samo hrabro naprijed! I kažimo da će 2026. godina biti bolja godina! Bit će bolja ako si tako poželimo i vizualiziramo! Jedan staroindijski filozof davno je napisao: "Kakva je čovjekova želja, takva mu je i sudbina. Jer kakva je u njega želja, takva je i volja. Kakva mu je volja, takvo mu je i djelo. A kakvo mu je djelo, takva će biti i njegova sudbina. Dobra ili loša. Sudbina je, kakva mu je želja."

Vrijeme početka nove godine vrijeme je kada si mnogi postavljaju dugoročne i velike ciljeve. "Nova godina, novi ja!" vječna je rečenica koja vodi ljude na početku godine. Upravo je mjesec siječanj vrijeme kada ljudi postavljaju nove ciljeve za sebe i traže promjene. Provođenje vremena s obitelji i prijateljima motivira ih i potiče da donesu male ili velike odluke i promijene svoj pogled na neke stvari. Primjerice probajte napraviti osobnu inventuru na način da u stanu popišete sve stvari koje niste upotrijebili 360 dana, pa čak ni pogledali. Zašto ih imate i kada ste ih kupili? Usporite malo. Novo nije uvijek dobro. Razmislite o svakoj promjeni i zapitajte se je li ona nužna? Hoće li nova planirana djelatnost i kupnja neke stvari biti samo promjena radi promjene koja suštinski malo mijenja ili znači nazadak, a troši vrijeme i novac. Uoči proteklih blagdana mnogo se kupovalo, a je li sve to bilo neophodno? Istraživanja pokazuju da ljudi manje kupuju iz racionalnih razloga, a više zbog zdravstvenih, psiholoških! Uz kupnju se mnogi osjećaju sigurnije, važnije, ljepše! Prema tome, kupovanje pridonosi psihičkom zdravlju. Kao što država i grad imaju svoj teritorij, tako i čovjek ima svoj prostor kojemu je svrha da zadovolji njegove prostorne potrebe da bi se osjećao sigurnije i ugodnije.

Često možemo čuti kako stariji ljudi imaju mudrost, ali ne i vremena. Ipak danas više nije tako. Život je dulji, a i razmišljanje o trećoj životnoj dobi je drukčije. Stariji ljudi koji ne podlegnu depresivnoj misli "Moja se svijeća gasi", imaju veliku šansu doživjeti paradoks starenja koji glasi: "U svakoj životnoj dobi može se jednako uživati, a u starijoj možda još i više." Zato sretni ljudi treće životne dobi znaju reći: "Moja svijeća gori sasvim lijepim, velikim plamenom." Umirovljeni sportski trener Dražen često zna reći: "Godine su samo broj, a ono što se krije iza godina ste vi, nikada nećete biti mlađi nego što ste sada. Uživajte u tome, volite sami sebe i slavite svoje godine." Smatra se da tek iskustvo uči ljude kako se nositi sa životnim ograničenjima i, unatoč njima, dobro živjeti.

Ljudi postaju realniji u željama i izboru ciljeva. Iskustvo ih je naučilo da se koncentriraju na one stvari koje ih usrećuju, a ostavljaju one druge nebitne. Umješnije upravljaju svojim životom, osjećajima i zato su zadovoljniji. Znaju si naći razne hobije od slikanja, brzog hodanja, pjevanja u zboru, planinarenja, čitanja, druženja, plesa, humanitarnog rada, putovanja...

Život će se rijetko izmijeniti, ako nismo izabrali cilj. Zato na početku nove kalendarske godine zapišite na papir ili u računalu kako želite provesti sljedeću ili primjerice sljedeće tri godine. Što biste željeli uraditi i doživjeti u tom razdoblju? Vaš popis treba sadržavati sve čega se sjetite.

"Svima nam je zbog nečega teško, svako od nas nosi neku svoju priču i tugu u srcu, ali se ne predajemo i ne gubimo iz vida svoj plamičak radosti i nade koje su ponekad sve što imamo"

Možete uključiti brojne općenite želje poput osobne sreće, ljubavi, doprinosa društvu, osobnog razvoja, timskog rada, obiteljske sreće. Ne bojte se uključiti ni nedokučive želje kao primjerice posjet nekim turističkim destinacijama. Ako kažete: "Danas ću, sutra ću, ma nema veze..." većina želja i odluka ostat će nezavršena. Zato kažite: "Neću odustati!" Sjetite se svojih talenata, sposobnosti i osobina u kojima ste jaki, na koje ste ponosni. Netko je odličan govornik, netko lako uspostavlja kontakte, netko je izrazito kreativan. Svaki je pojedinac spoj različitih sposobnosti, znanja, talenata i vještina. Nema talenata, znanja i vještina samih po sebi, već je nešto pozitivno ili ne. "Nemojte misliti da ste prestari ili da je prekasno. Mnogi ljudi tek u kasnim godinama otkrivaju nove hobije, mijenjaju karijeru ili usvajaju zdravije životne navike", kaže umirovljena liječnica Sonja koja često drži predavanja ljudima treće životne dobi i naglašava: "Svaki dan je nova prilika, a Nova godina samo simboličan podsjetnik da imamo snagu da biramo bolje za sebe". Nova godina mami iluzijom savršenog trenutka za promjene, ali se od takvih odluka nažalost brzo odustane.

Neki postavljaju preniske ciljeve i ne riskiraju. Drugi postavbe previsoke i opet ne



riskiraju. Ciljevi jamče da ćemo aktivirati i dobro usmjeriti svoje najbolje snage. Tko nema cilja, ne zna kamo će stići, a može se jako i neugodno iznenaditi novostima i promjenama oko sebe istekom vremena. Budući da je danas okruženje promjenjivo, ciljeva treba biti i birati ih vrlo pomno. Jedan od najvećih problema je taj što se takve odluke donose impulzivno, vođene su emocijama, a ne realnim planovima. Zimi smo najčešće u manjku energije, a siječanj je poznat kao najdepresivniji mjesec u godini. Stoga ne čudi da te odluke prije zaboravimo, nego što smo uopće u njih krenuli. Prema definiciji, frustrirajuće vrijeme su minute, sati i dani koje nam protječu iza najavljenoga prihvatljiva završetka neke aktivnosti. Dakle, obećanje o kraju ili početku nečega mora se ispuniti. Možda je početak godine pogodan trenutak da zaboravimo prošlost. Možda je to najbolje vrijeme da počnemo pisati novu priču.

Sreća ne znači sve što želiš, nego uživati u svemu što imaš. Stari su ljudi znali reći: "Ne dozvoli da te u životu zavarava sreća... ili da te tuga natjera da odustaneš od svojih ciljeva. Uvijek treba znati da u životu sve prolazi i pobjede i porazi! Tanka je crta između tuge i sreće. Između zajedništva i samoće, između imati i nemati, između bogatstva i bijede." Što smo stariji sve je kraća lista naših želja, ono što stvarno želimo nitko nam ne može kupiti. Rođeni smo da živimo. Svima nam je zbog nečega teško, svako od nas nosi neku svoju priču i tugu u srcu, ali se ne predajemo i ne gubimo iz vida svoj plamičak radosti i nade koje su ponekad sve što imamo. Ujutro stanite pred ogledalo i naglas recite: "Danas će biti moj sretan dan!" Glasno! Jedan psiholog tvrdi da mozak drukčije reagira na ono što čuje u odnosu prema onome što smo zamislili. Vizualizirajte da ste sretni. Očekujete li dobar ishod, njemu ćete podsvjesno težiti, imat ćete više samopouzdanja i motiva. Sretna vam Nova godina i neka ova godina bude vaša prilika da odlučite i ustrajete. Uvijek je pravo vrijeme za novi početak!

Drenka Gaković

Zašto žene žive duže od muškaraca

Puno je dokaza koji ukazuju da biti muškarac nosi sa sobom značajne zdravstvene probleme i rizike u odnosu na žene. Svakako glavni pokazatelj je da žene u Hrvatskoj u prosjeku žive 5,4 godine duže nego muškarci. Jedna od tri žene tijekom života će dobiti rak, dok će jedan od dvojice muškaraca dobiti rak. Više od polovice srčanih udara u žena dogodi se u dobi nakon 70 godina; većina muškaraca je mrtva do 74. godine.

Kod većine nezdravih i opasnih ponašanja muškarci su uvijek prolazili lošije od žena. Manje je vjerojatno da će muškarci smanjiti sol u hrani kad im je poznato da imaju visoki krvni tlak. Manje je vjerojatno da će obavljati samopregled svojih testisa, nego što žene pipanjem pregledavaju svoje dojke. Muškarci manje spavaju, manje savjesno peru zube, izlažu se suncu duže, manje upotrebljavaju sredstva za zaštitu sunca, više jedu masnu hranu i rjeđe imaju doručak nego žene. Sve u svemu, muškarci žive kraće od žena, umiru prije vremena. Međutim, je li prijevremena smrt stvarno neizbježna?

Muškarci odlaze na redovne godišnje liječničke preglede upola rjeđe nego žene. Milijuni muškaraca, posebno onih starijih od 50 godina, ne odlaze na neophodne i od vitalne važnosti preglede, kao što su oni za rak kože, prostate i debelog crijeva. Ima ih puno koji ne vode brigu o svojoj prehrani, tjelovježbi, tjelesnoj težini, pušenju i alkoholu. Ima ih koji ne znaju koliki im je krvni tlak ili kolesterol u krvi.

Nakon pedesete godine života muškarci imaju 50 posto vjerojatnosti da će početi osjećati probleme s erektilnom disfunkcijom. Savjestan liječnik potrudit će se da otkrije moguće skrivene uzroke pacijentove impotencije, kao što su primjerice neliječena šećerna bolest, hipertenzija, prevelike količine alkohola ili kronična depresija.

Razlozi zbog čega muškarci češće i ranije obolijevaju od srčanih bolesti nisu sasvim objašnjeni. Međutim, muškarci u odnosu na žene, imaju niže razine HDL (dobri kolesterol) u krvi, koji zaštićuje od srčanog oboljenja.

Percepcija je da su muškarci fizički aktivniji nego žene, me-

đutim, stvarnost ukazuje da žene zdravije tjelesno vježbaju nego muškarci. Osim toga, muškarci su manje fizički aktivni u dnevnim kućanskim poslovima. Nadalje, kod muškaraca je manje vjerojatno da će se pridržavati ispravne zdrave prehrane nego što je slučaj kod žena, a i vitamine uzimaju manje.

Muškarci, opustite se, dobro zdravlje ne zahtjeva naporan i dosadan životni režim. Sve što je potrebno je malo dodatnog uključivanja i edukacije. Biti u pokretu. Redovna tjelovježba može povećati tjelesnu energiju i pomoći u sprječavanju niza bolesti, kao što su srčana oboljenja, depresija itd. Ispravna prehrana. To znači prehrana s malo masnoća, puno povrća, voća, mliječnih proizvoda s malo masnoća i cjelovite žitarice.

Redovni pregledi kod liječnika. Do dobi od 40 godina, redovni pregled kod liječnika treba uključiti kontrolu krvnog tlaka, razinu kolesterola (dobrog i lošeg) u krvi, šećera u krvi, kao i snimku srčanog rada (EKG). Od muškaraca starijih od 50 godina očekuje se da će obaviti pregled debelog crijeva (kolonoskopija) i pregled prostate (PSA i digitalni rektalni pregled).

Samopregled. Muškarci mlađi od 40 godina moraju ispihati svoje testise jedanput mjesečno i vidjeti je li došlo do nekih promjena u obliku, veličini, do pojave kakvog čvora itd. Rak testisa može se gotovo uvijek izliječiti ako ga se uoči na vrijeme. Muškarci svih dobi trebaju promatrati svoju kožu radi eventualnih promjena na njoj (neuobičajene izrasline, promjene u veličini, obliku i boji madeža itd.), koje mogu biti rani znak zloćudnog tumora.

Ima ljudi koji podlegnu mišljenju da ako uzimamo dodatke prehrani, da možemo bez problema konzumirati nezdravu, brzu hranu, i ipak biti zdravi. Danas milijuni ljudi svakodnevno pohlepno gutaju vitaminske tablete. Ljudima se govori da su te tablete nabijene antioksidansima, korisnim tvarima u borbi protiv bolesti, da će nadomjestiti potrošene rezerve hranjivih tvari u organizmu, usporiti starenje, uravnotežiti hormone i pripremiti tijelo za trudnoću.

dr. Ivo Belan

„USVOJI BAKU ILI DJEDA“

Europska inicijativa koja povezuje generacije

Usamljenost starijih osoba posebno dolazi do izražaja u vrijeme Božića, kada se društveni naglasak stavlja na obitelj i zajedništvo. Upravo zato su se u više europskih zemalja razvile inicijative pod nazivom „Usvoji baku ili djeda“ (Adopt a Grandparent), koje tijekom blagdana povezuju starije osobe s mlađim volonterima. Riječ je o simboličnom „usvajanju“ koje ne podrazumijeva pravni odnos, već redovitu komunikaciju, druženje i osjećaj međusobne pripadnosti.

U Ujedinjenom Kraljevstvu humanitarna organizacija Adopt a Grandparent tijekom prosinca provodi posebne božićne aktivnosti – od slanja blagdanskih poruka i pisama do virtualnih razgovora i zajedničkih božićnih ručkova u domovima za starije. U sklopu akcija poput Christmas Wistree, starije osobe dijele svoje želje i poruke, a volonteri i lokalne zajednice na njih odgovaraju osobnim čestitkama. Sličan model postoji i na Malti, gdje projekt Adopt a Grandparent u božićno vrijeme povezuje škole, učenike i domove za starije kroz izradu čestitki, pisama i dugoročnije odnose „baka–djed / unuk–unuka“.

Okavke inicijative smatraju se primjerom socijalne inovacije s velikim učinkom, a minimalnim troškovima. Umjesto institucionalnih rješenja, naglasak je na ljudskom kontaktu i me-

đugeneracijskoj solidarnosti. Posebno u blagdansko vrijeme, kada su starije osobe emocionalno najranjivije, projekti poput „Usvoji baku ili djeda“ pokazuju kako mali, osobni pokloni, kao što su telefonski poziv, pismo ili zajednički razgovor, mogu značajno poboljšati kvalitetu života i osjećaj uključenosti u zajednicu.

M.Š. Fluksi



Preračun mirovine

Pitanje: Molim savjet u vezi prava na preračun mirovine. U starosnu mirovinu sam otišla u veljači 2023. godine. Potom sam radila sa skraćenim radnim vremenom do 20 sati tjedno na temelju tri uzastopna ugovora o radu na određeno vrijeme od po godinu dana. Posljednji ugovor će istći 28.2.2026. U ožujku 2025. podnijela sam zahtjev za preračun mirovine jer sam već navršila 1 godinu dodatnog staža na temelju rada u trajanju od 2 godine sa skraćenim radnim vremenom do 20 sati tjedno, ali zahtjev je odbijen. Nisam razumjela obrazloženje rješenja pa Vas molim za savjet – kada ću ostvariti pravo na ponovni izračun mirovine. Moj poslodavac je zainteresiran za nastavak suradnje te namjeravam još neko vrijeme raditi, ali bih željela iskoristiti i mogućnost novog izračuna mirovine.

Odgovor: Ispunili ste uvjet za preračun mirovine – 1 godinu staža navršenu tijekom 2 godine do pola radnog vremena (20 sati tjedno), ali uvjet koji niste ispunili je prekid radnog odnosa barem na 1 dan. Poslodavac Vas je trebao odjaviti s danom od kojeg tražite preračun mirovine te napraviti prekid radnog odnosa od barem jednog dana, nakon čega Vas je mogao ponovno prijaviti na mirovinsko osiguranje. Podnijeli ste zahtjev za preračun mirovine u vrijeme kada je još uvijek bio na snazi Zakon o mirovinskom osiguranju iz 2013. godine, koji uključuje mnoge izmjene i dopune. U obliku u kojem je važio na dan 21.03.2025., članak 100. stavak 3. propisuje da se korisniku starosne mirovine može, nakon prestanka zaposlenja (odnosno obavljanja djelatnosti po osnovi koje je obvezno osiguran na mirovinsko osiguranje), odrediti nova mirovina, i to prema ukupno navršenom mirovinskom stažu i ostvarenim vrijednosnim bodovima prije i poslije ostvarivanja prava na starosnu mirovinu. Znači, osim staža od 1 godine, a to je uvjet koji ste ispunili, potreban je i prekid zaposlenja, a to je uvjet za preračun koji niste ispunili. S obzirom da Vam treći po redu ugovor o radu na određeno vrijeme od godinu dana uskoro ističe početkom 2026. godine, prema važećem Zakonu o radu nećete moći sklopiti sljedeći konsekutivni ugovor o radu, pa je naš savjet da podnesete novi zahtjev za preračun mirovine nakon što Vas poslodavac odjavi s mirovinskog osiguranja. Naime, ako Vaš poslodavac bude i nadalje zainteresiran za suradnju, prema važećem Zakonu o radu morat ćete napraviti pauzu od 6 mjeseci prije eventualnog sklapanja nove serije ugovora o radu na određeno vrijeme od godinu dana (na pola radnog vremena uz punu mirovinu ili na puno radno vrijeme uz pola mirovine).

Produljenje vozačke dozvole

Pitanje: Imat ću 85 godina kada će mi istći vozačka dozvola B kategorije. U javnim medijima je pisalo, a i SUH je objavio, da ne trebam ići na zdravstveni pregled, ali pri telefonskom upitu službenica Policijske uprave tvrdi da trebam ići na zdravstveni pregled. Je li informacija točna?

Odgovor: Prema važećem Zakonu o sigurnosti prometa na cestama, člankom 222. stavkom 2. određeno je da je, prilikom produljenja vozačke dozvole, vozač dužan podvrgnuti se zdravstvenom pregledu za vozača u slučaju kada je obveza zdrav-

stvenog pregleda utvrđena zdravstvenim uvjerenjem na temelju kojeg je vozačka dozvola izdana ili ako vožnju obavlja u profesionalne svrhe. Ako je vaša prethodna vozačka dozvola izdana bez obveze zdravstvenog pregleda pri svakom produljenju vozačke dozvole, tada nije potrebno obavljanje liječničkog pregleda. Međutim, prema članku 231. stavak 3. istog Zakona, mogući su izvanredni zdravstveni pregledi o kojima odluku donosi policijska uprava na temelju diskrecione ocjene – može uputiti vozača na zdravstveni pregled ako opravdano sumnja da zbog zdravstvenih razloga više nije sposoban sigurno upravljati vozilom. Takva pretpostavka je moguća i s obzirom na dob vozača makar to nije i ne treba biti izričito navedeno u pravnom propisu jer to ovisi o ocjeni policijske uprave.

Bonifikacija i rad uz mirovinu

Pitanje: Obrtnik sam i navršit ću 73 godine života u veljači 2026. godine, a imam 53 godine mirovinskog staža. Čuo sam da je maksimalni staž 41 godinu. Namjeravam podnijeti zahtjev za mirovinu pa me zanima koliku bonifikaciju ću ostvariti na staž? Da li nakon ostvarivanja prava na mirovinu mogu nastaviti raditi i primati mirovinu?

Odgovor: Uvećanje mirovine radi kasnijeg odlaska u mirovinu – nakon 65 godina života (za muškarce), tzv. bonifikacija, ostvaruje se na temelju navršene dobi u trenutku odlaska u mirovinu, a ne na temelju navršenog staža. Staž od 41 godinu je minimalni staž za ostvarivanje mirovine za dugogodišnjeg osiguranika u dobi između 60 i 65 godina života, ali Vi ne spadate u tu kategoriju. Za osobe koje u starosnu mirovinu odlaze sa 65 godina života (muškarci) nema maksimalnog staža. Na temelju dobi ostvarit ćete uvećanje mirovine od nešto više od 43 % (0,45 % po mjesecu kasnijeg odlaska u mirovinu), a s obzirom da ste navršili više od 65 godina života, u 2026. godini možete nastaviti raditi kao obrtnik i primati polovicu mirovine.

Ukidanje penalizacije

Pitanje: Da li će penalizacija biti ukinuta sa 70 godina života i onim korisnicima mirovine koji su navršili naknadnim radom staž na temelju kojeg im je mirovina sa prijevremene starosne mirovine preračunata u starosnu mirovinu?

Odgovor: S obzirom da tako preračunate mirovine i nadalje zadržavaju polazni faktor manji od 1, ukidanjem penalizacije bi trebale biti obuhvaćene, osim prijevremenih starosnih mirovina, i mirovine preračunate u starosne mirovine ako je preračunata mirovina određena na temelju polaznog faktora manjeg od 1. Prva nepenalizirana mirovina bit će isplaćena u travnju za ožujak 2026., a naknadno će se isplatiti zaostaci za siječanj i veljaču 2026.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave
i digitalne transformacije

Projekt „Pravni savjeti za starije osobe – pomicanje granica“ financiran je sredstvima Ministarstva pravosuđa, uprave i digitalne transformacije

pravni
savjeti



Odgovara:
Vanda Crnjac Pauković
dipl. pravnica

Besplatno
pravno
savjetovalište
Sindikata
umirovljenika
Hrvatske;
radno vrijeme:
ponedjeljak,
utorak, četvrtak,
petak, od
9 do 11 sati;
Telefon:
01/4615-797;
e-mail:
suhsavjetovaliste
@gmail.com
ili
<https://www.suh.hr/savjeti/pitaj-pravnika/>