

# GLAS

umirovljenika

Glasillo Sindikata umirovljenika Hrvatske

Broj 354

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

U OVOM BROJU:

## POGODNOSTI ZA ČLANOVE SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U 2026. GODINI

### U SJENI VLADINIH MJERA ZA BORBU PROTIV INFLACIJE **Ministarstvo totalno ignorira SUH, hoćemo li morati u nove prosvjede?**



INTERVJU: SANJA KLAJIĆ GROTIĆ  
PREDSJEDNICA UDRUGE  
„NEZABORAVAK“



**Mali centar za  
demencije i  
pomoć  
oboljelima**

VOLONTERI SUH-A U AKCIJI POTREBITIMA

**Vaš dar za pravu stvar**

RAST PA ONDA PAD REALNE  
VRIJEDNOSTI MIROVINA?

**Udio mirovine u  
plaći daleko od  
obećanih 60 %**

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

# Ministarstvo totalno ignorira SUH, hoće



U oči sjednice Vlade RH 28. svibnja 2026. godine na sastanak s premijerom Andrejom Plenkovićem pozvani su i socijalni partneri, a među njima i predstavnica SUH-a, predsjednica Višnja Stanišić. No, kako je već godinama običaj, umjesto da se prije donošenja nekih mjera uzmu u obzir mišljenja i sugestije socijalnih partnera, ili ih se barem sasluša, Vlada ih samo pozove na razgovor kako bi im obznanila što je naumila, pa realno gledajući nazvati to socijalnim partnerstvom i nema veze s realnošću.

Tema sastanka bile su Vladine antiinflacijske mjere kojima je naše državno vodstvo naumilo spriječiti daljnji rast cijena, s obzirom da smo po tom pitanju među najgorim EU zemljama, jer je primjerice međugodišnja stopa inflacije u travnju iznosila 5,8 posto, da bi u svibnju pala na 5,2 posto, što je i dalje daleko od željenih i zacrtanih 2 posto.

Na sastanku su tako premijer Plenković i ministar financija Tomislav Čorić obznanili mjere kojima će se uvesti porez na prekomjerne profitne marže u bruto dobiti, izmjene u paušalnom oporezivanju obrtnika, izmjene paušalnog oporezivanja u turizmu, ali i ukidanje poreza na dohodak na mirovine s prvim danom 2027. godine. Ovo potonje izaziva i najviše prijepora u umirovljeničkim krugovima i nezadovoljstvo Sindikata umirovljenika Hrvatske, s obzirom da će od ukidanja poreza na dohodak na mirovine profitirati uglavnom oni s visokim mirovinama. Naime, više od polovice hrvatskih umirovljenika koji su dosad imali mirovine do 600 eura, koliko iznosi sadašnji osobni odbitak, neće imati apsolutno nikakvu korist od ukidanja poreza na mirovine.

## **Povećanje od nule do 231 eura za bivše političare**

Iznad 600 eura pak mirovinu prima oko 528 tisuća umirovljenika kojima se prosječno skida 32 eura poreza, no i među onima koji plaćaju porez razlike su ogromne. Tako primjerice jedan umirovljenik koji živi u Zagrebu i prima otprilike prosječnu radničku mirovinu od 685,50 eura će ukidanjem poreza profitirati za 11,50 eura, no neki bivši saborski zastupnik ili član Vlade koji ima mirovinu 2.380 eura će profitirati tako što će mu mirovina narasti za čak 231 euro! Vlada je tako ponovno pokazala da nema nimalo socijalne osjetljivosti te će ukidanjem poreza najviše koristi imati bivše, a i poneke sadašnje kolege koje će ostvariti saborsku mirovinu. Sličnu socijalnu neosjetljivost Vlada je pokazala i u 2024.

godini kada je netom nakon izbora odlučila povećati plaće visokim državnim dužnosnicima i do 80 posto, i to u ljetnim mjesecima kako bi reakcija javnosti i medija bila blaža zbog godišnjih odmora.

## **Nama može, vama ne može**

Ni tada ni sada Vlada nije pokazala umjerenost već je onima koji imaju više dala još više. Zbog toga je SUH i predložio da se podigne osobni odbitak na 1.500 eura kojim bi se zapravo pokrilo preko 95 posto umirovljeničke populacije koja uopće ne bi plaćala porez, ali bi se zadržao jedan vid socijalne osjetljivosti i uklonila sumnja da ovu mjeru vladajući ne rade zbog svojih interesa i interesa starijih im kolega. Socijalno partnerstvo nije se pokazalo ni na posljednjim sjednicama Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe gdje su u dnevnom redu stavljane isključivo teme iz socijalne skrbi bez ijedne teme iz mirovinskog sustava ili ukidanja poreza na mirovine gdje bi se raspravilo u učincima ukidanja tog poreza.

## **Povećanje osobnog odbitka kao pravedniji model**

O tome koliko daleko ide dimenzija socijalne neosjetljivosti govori i sljedeće: da se prihvati prijedlog SUH-a i podigne osobni odbitak na 1.500 eura, bivši saborski zastupnici i članovi Vlade bi svejedno dobili povišicu na mirovinu u iznosu od 101 euro. No, ni takav osjetni rast očito im nije bilo zadovoljavajući. Za usporedbu, posljednjim izmjenama Zakona o mirovinskom osiguranju kada se ukinula penalizacija za prijevremene umirovljenike, mirovine su tim umirovljenicima porasle za oko 53 eura i tada se od strane visokorangiranih članova ministarstva rada i mirovinskog sustava govorilo o osjetnom povećanju mirovina. No, tih 53 eura povišice je ništa naspram 231 eura koliko će dobiti bivši saborski zastupnici i članovi Vlade.

Da ne bi bilo zabune, Sindikat umirovljenika pozdravlja što većina umirovljenika više neće plaćati porez i smatra to djelomično dobrim potezom Vlade, a potez bi bio i u potpunosti pohvaljen da se nije pretjerano išlo na ruku onima s visokim mirovinama kojima bi i osobni odbitak od 1.500 eura značio da su profitirali više od svih ostalih.

SUH će zbog toga i na sljedećem sastanku Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe zatražiti da Vlada odustane od namjere da svim umirovljenicima se ukine porez na dohodak već da se prihvati naš prijedlog o osobnom odbitku.

## **Hlađenje ekonomije – manje plaće i mirovine**

Na sjednici Vlade koja je uslijedila nakon sastanka sa „socijalnim partnerima“, ministar Čorić je kazao kako će Vlada ispoštovati raniji dogovor s radničkim sindikatima u kojima će omogućiti porast plaća 1 + 1 + 1 posto za zaposlenike u državnim i javnim službama, ali i da u kontekstu kolektivnog pregovaranja koje slijedi u drugoj polovici godine se „solidar-

# mo li morati u nove prosvjede?

riziraju u borbi protiv inflacije“, što znači da Vlada u 2027. godini želi što manje povećati plaće, a onda će u izbornoj 2028. godini vjerojatno opet biti darežljivija, kao što je to učinila prije parlamentarnih izbora 2024. godine.

Vlada ne skriva da ovim mjerama želi „hladiti“ ekonomiju kako bi se smanjila opasnost od visoke inflacije koja bi dugoročno mogla nanijeti veliku štetu gospodarstvu, ali to također znači da će doći usporavanja gospodarske aktivnosti, potražnje i potrošnje, što će također loše utjecati, nadajmo se samo privremeno, na standard građana. Ne treba zaboraviti i da stagniranje plaća znači i stagniranje mirovina, s obzirom da usklađivanje mirovina ovisi i o visini plaća i o visini cijena.

Vlada je odlučila stegnuti remen, no taj remen ne bi trebala stezati na onima najugroženijima. Jer osim ukidanja poreza na mirovine od kojeg velik broj hrvatskih umirovljenika neće imati nikakve ili gotovo nikakve koristi, zadnjim izmjenama Zakona o mirovinskom osiguranju od 1. srpnja 2026. uveden je i godišnji dodatak kojim su svi umirovljenici zapravo izjednačeni u dobivanju tog dodatka koji se isplaćuju po godinama staža. Pa tako i bivši saborski zastupnik dobiva jednak iznos dodatka kao i onaj umirovljenik koji ima 500 eura mirovinu jer su eto oboje radili 32 godine.

## Gdje je nestao osjećaj za najugroženije

U doba kriza i inflacije zapadnoeuropske zemlje pokušavaju pomoći najugroženijima, ali ispada da je hrvatska Vlada odlučila najugroženije ignorirati. U ministarstvu vole istaknuti kako je i SUH bio za uvođenje godišnjeg dodatka po kojem bi se samo gledale godine staža, ali zaboravljaju ili ignoriraju da je uz to SUH tražio da se za one umirovljenike s nižim mirovinama svejedno zadrži sustav jednokratnih novčanih primanja koji je postojao prije uvođenja godišnjeg dodatka na mirovine, a koji je uzimao u obzir visinu mirovine, odnosno cenzuse. SUH nema ništa protiv i da se iz sustava socijalne skrbi pomaže umirovljenicima s nižim mirovinama, jer među njima, iako u manjini, ima onih koji imaju niske mirovine, a imaju vrijedne nekretnine ili druge izvore prihoda. A sada, nakon najave da će se svima ukinuti porez na mirovine, u kojem će najbolje proći oni s višim mirovinama, još više ima smisla da se prihvati SUH-ov prijedlog da se hitno uvede 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, kako bi svi umirovljenici zadržali u najmanju ruku jednak standard, a oni s nižim mirovinama i poboljšali, čime bi se smanjila razlika i nepravda u trenutnom usklađivanju gdje se mirovine usklađuju u istom postotku i onome sa 500 eura i onome sa 2.380 eura.

## Ignoriranje SUH-a i njegovih zahtjeva

Osim sve manje socijalne osjetljivosti prema potrebitima, posljednjih mjeseci pogoršao se i odnos ministarstva rada i mirovinskog sustava prema SUH-ovim predstavnicima. Na-



ime, kao što smo već pisali, SUH-ovi predstavnici u Nacionalnom vijeću za umirovljenike i starije osobe na posljednje dvije sjednice Vijeća nisu dobili priliku pričati o zahtjevima za povećanje mirovine, zatim je novi ministar Alen Ružić na zadnjoj sjednici Vijeća 24. travnja 2026. prozvao SUH da politički djeluje!, a onda i otišao prije kraja sjednice bez da su ga SUH-ovi predstavnici upoznali sa SUH-ovim zahtjevima. Također su, van svakog dogovora, predstavnici ministarstva i Matice umirovljenika ponovo za predsjednicu Nacionalnog vijeća izabrali Višnju Fortunu, a za zamjenika Marinko Lukenđa i tako preglasali SUH, iako je dogovor s bivšim ministrom Piletićem bio da se predsjednik/ca Vijeća i zamjenik izmjenjuju svake godine.

Zatim je u jednom kontaktu na svečanoj sjednici Skupštine Matice umirovljenika Hrvatske 12. svibnja 2026. ministar Ružić obećao predsjednici SUH-a Višnji Stanišić da će uskoro pozvati SUH-ove predstavnike kod sebe na sastanak, ali se ni mjesec dana nakon toga ništa nije dogodilo, a na čekanju je da se konačno i SUH-ov predstavnik/ca ponovno izabere u Upravno vijeće HZMO-a, a što nije učinjeno već preko godinu dana!

## Hoće li SUH morati u nove prosvjede?

Vladino stezanje remena kao da je predstavnike ministarstva nagnalo da gurnu probleme pod tepih, ali oni ne samo da totalno ignoriraju SUH-ove zahtjeve, već i same SUH-ove čelnike na neprimjeren način.

Ignoriranje zahtjeva za bolji materijalni položaj umirovljenika, kao i ignoriranje onih koji bi trebali biti socijalni partneri ruše svaki normalan dijalog, a kad nema dijaloga tada jedina preostala opcija Sindikatu umirovljenika su nove prosvjedne akcije u narednom razdoblju.

SUH je još 29. travnja 2026. poslao ministru Ružiću i ministarstvu svoje najvažnije zahtjeve s akcijskim planom njihovog očekivanog ostvarenja, no ni na to nismo dobili nikakav odgovor. Nova sjednica Nacionalnog vijeća najavljena je za kraj lipnja 2026. godine, te će SUH pričekati još tu sjednicu da vidi hoće li novo čelništvo ministarstva uspostaviti normalan dijalog, odnos i suradnju sa SUH-om, a što je postojalo u mandatu ministra Piletića. A slijedom razvoja događaja na toj sjednici SUH će odlučiti koji će biti njegovi daljnji postupci...

Igor Knežević

# Mali centar za demencije za pomoć



**M**ali centar *Nezaboravak*, projekt Udruge *Nezaboravak* (Udruga za Alzheimerovu bolest i druge demencije), započeo je s radom krajem rujna 2025. godine, simbolično uz Svjetski dan borbe protiv Alzheimerove bolesti, na adresi u Heinzelovoj 15 u Zagrebu. To je prvi centar ovoga tipa u gradu Zagrebu. U centru *Nezaboravak* proveli smo ugodno poslijepodne, družeći se i razgovarajući s predsjednicom i osnivačicom Udruge *Nezaboravak*, liječnicom Sanjom Klajić Grotić kao i sa članicom udruge, gospođom Senkom Tolić, koja svojim volontiranjem pomaže radu Udruge, odnosno Centru za demencije. Iz tog vam razgovora donosimo pregršt zanimljivih i korisnih informacija, korisnih za širu populaciju, ne samo za pripadnike treće dobi, budući da je demencija u porastu u čitavom svijetu pa tako i kod nas.



**Dr. Sanja Klajić Grotić**

● **Doktorice Klajić Grotić, voditeljica ste prvog Savjetovališta za demencije u Zagrebu, u Domu zdravlja Zagreb – Istok, u Ivanićgradskoj ulici, koje djeluje već treću godinu. U kojem ste se trenutku odlučili osnovati Udrugu *Nezaboravak* i krenuti s radom Centra za demencije? Također, u kojoj mjeri i na koji način se rad Centra za demencije nastavlja na Vaš rad u Savjetovalištu za demencije?**

Savjetovalište za demencije pokriva zdravstveni dio skrbi za oboljele od demencije. Međutim, kroz rad s korisnicima prepoznala sam potrebu za mjestom koje bi pružalo socijalni dio skrbi osobama s demencijom i njihovim obiteljima, kroz niz usluga kojima bi se očuvala što veća samostalnost oboljelih i poboljšala kvaliteta života. Ja sam obiteljska liječnica, s dugogodišnjim iskustvom u radu s oboljelima

od demencije. Svojevremeno sam skrbila o svojoj majci koja je bolovala od demencije. Dakle, duboko sam u ovome, profesionalno, ali i osobno i emotivno. Ideja o udruzi i centru za demencije je sazrijevala, 1.7.2025. smo osnovali udrugu, a 20.9.2025. je otvoren centar. Naša udruga zasad broji 148 članova. Imamo velik broj mladih članova, tako je, na primjer, i dopredsjednica udruge osoba od 32 godine, a i web nam održava članica udruge koja nije napunila niti tridesetu. Članarina se ne plaća, a tako će i ostati. Udruga radi uz pomoć donacija naših podržavatelja, prijatelja i svih onih koji su prepoznali važnost ovoga projekta. Svjesni smo da ćemo u dugoročnom smislu raditi preko kvalitetnih projekata pa se trudimo i već smo aplicirali za neke projekte. Ovo mjesto je nastalo iz potreba naših sugrađana. Bila bih najsrjetnija kad bi u Zagrebu bilo više ovakvih centara.

● **Ovaj mali centar odiše velikim mirom. Imate malu terasu, vrt kao poveznicu s prirodom, a u prostoru prevladavaju pročišćene i jednostavne linije s toplim i nenametljivim detaljima. Što se sve odvija u ovom prostoru, kakve aktivnosti i sadržaje nudite?**

Naši korisnici najčešće dolaze iz kvarta, ali ima ih i iz drugih dijelova grada. Tako nam jedna gospođa dolazi u pratnji svoje kćeri iz Sesevskog Kraljevca. Ovdje se događaju lijepa druženja. Program rada obuhvaća art radionice za osobe s demencijom, edukativne radionice za obiteljske njegovatelje i širu zajednicu te neformalna obiteljska druženja nedjeljom. Popis svih dosad održanih radionica u Malom centru za demencije može se pogledati na našim mrežnim stranicama [www.nezaboravak.hr](http://www.nezaboravak.hr)

Art radionice omogućuju osobama s demencijom da izraze emocije i sjećanja čak i kada im govorni jezik oslabi. Takve radionice djeluju kognitivno stimulirajuće, a tu je i bitan moment socijalne povezanosti. Sudionici na radionicama postaju dijelom jedne male zajednice. Jača im dostojanstvo, identitet, emocionalnu stabilnost. Primjerice, kreativan izričaj kroz različite tehnike, glinu, slikanje, pozitivno utječe na motoriku. Tako se razvija motorička neuronska mreža. Dok nešto stvaramo, mi razmišljamo o tome pa onda aktiviramo i drugu neuronsku mrežu. Na art radionicama aktiviramo puno neuronskih mreža ovisno o kreativnim umjetničkim procesima koje koristimo. Mi smo prošle godine ugostili Hrvoja Dumančića, akademskog kipara, poznatog po motivu konja kojeg obrađuje kroz različite kiparske tehnike. Održao je art radionicu pod nazivom *Um u pokretu kroz glinu*. Bilo je divno. Izrađivali smo konjiće. A ono što je još divnije je činjenica što nas je Hrvoje Dumančić nedavno ugostio u svome ateljeu. Pomičemo granice i uklanjamo predrasude. U veljači 2026. održali smo prvo javno predavanje znanstveno-popularnog karaktera za osobe s demencijom, članove obitelji i širu zajednicu – *Pogled u daleki svemir – za sve!* Predavač je bio ugledni hrvatsko-američki astrofizičar prof. Željko Ivezić. To su izrazito bitne stvari kojima smo pokazali da dementne osobe mogu i trebaju biti prisutne, uključene u zajednicu i različite teme, kulturna događanja, a ne samo teme vezane za demenciju. Što se tiče edukativnih radionica, ugostili smo stručnjake iz raznih zdravstvenih područja s fokusom na praktičnoj edukaciji članova obitelji i skrbnika. Na radionicama su mogli usvojiti praktične vještine za svakodnevno suočavanje s izazovima skrbi o bližnjima. Nedjeljna poslijepodneva u našem centru rezervirana su za obiteljska druženja u opuštenom okruženju. Osobe s demencijom i članovi obitelji imaju priliku dijeliti iskustva, izazove kroz spontanu komunikaciju i međusobnu podršku. Cilj nam je da osoba s demencijom dođe u pratnji unuke ili unuka pa da razvijamo i međugeneracijsku interakciju. A tu su i naši volonteri. Senka volontira nedjeljom poslijepodne.

● **Gospođu Tolić, doktorica Klajić Grotić s velikim oduševljenjem govori o radu volontera. Kako i zašto ste se odlučili volontirati u Udruzi, tj. Centru *Nezaboravak*?**

Ja sam ovdje gotovo od samog početka. Doktoricu Klajić Grotić upoznala sam 2023. u Savjetovalištu za demencije gdje sam dolazila kao pratnja mojoj mami oboljeloj od Alzheimerove bolesti. Mamina je bolest išla izrazito progresivno, nismo prepoznali najranije simptome. Kad je moj otac preminuo, to je dodatno otežalo mamino stanje. I moja baka, mamina mama imala je Alzheimerovu bolest prije tridesetak

# oboljelima i njihovim obiteljima



**Kreativna radionica**

godina. Tada se o toj bolesti gotovo ništa nije znalo. Na ovim radionicama o kojima govori doktorica Grotić sudjeluju ljudi koji imaju blage simptome demencije u prvoj fazi bolesti i na početku druge faze. U trećoj fazi ova bolest kad uzme maha, onda je gotovo, to sam naučila, između ostalog. Skrbiti o osobi oboljeloj od nekog oblika demencije je izrazito zahtjevno, lako sagoriš, a možeš se i razboljeti jer ti oslabi imunitet zbog stresa. Ipak, osjetila sam potrebu da se odužim mami za sve što je za mene učinila dok je bila zdrava i doktorici Klajić Grotić što je ona učinila i što čini za oboljele, a u konačnici i zbog sebe same. Ispunjava me ova vrsta volontiranja. Mi volonteri stječemo znanje i iskustvo kroz rad i komunikaciju s korisnicima. Prisustvujemo radionicama, druženjima, a uz nas je uvijek stručni profesionalac, doktorica Klajić Grotić je uvijek ovdje. Govorim o volonterima svake vrste. Ne rade svi s korisnicima. Neki uređuju web stranicu, neki su pomagali oko uređenja prostora i vrta i sl. Imamo mladih ljudi koji su uključeni, a to nas sve veseli. Neformalna nedjeljna druženja zasladimo voćem i osvježavajućom limunadom.

● **Doktorice Klajić Grotić, upravo smo čuli jednu od vaših aktivnih volonterki s koliko zahvalnosti govori o tome što za nju znači ova suradnja. Možete li nam reći na čemu i kome ste vi zahvalni u ovim vašim nastojanjima da borbu s demencijama učinite što vidljivijom i prepoznatljivijom u što široj javnosti?**

Svakako da osjećam iskrenu i duboku zahvalnost kad god imam priliku govoriti o demencijama, bilo na predavanjima, u medijima ili na javnim tribinama. Kad sam 2018. počela govoriti na tribinama, došlo bi 10-ak ljudi, a danas ih dođe stotinjak. Na tribinama se uvijek trudim govoriti o najnovijim otkrićima u medicini, o svakom pomaku, o svemu što može pomoći oboljelima, ali i njihovim skrbnicima. Ja volim educirati naše sugrađane. Alzheimerovu bolest i demencije mi

još uvijek ne poznajemo dovoljno. Ali, svake se godine u medicini sazna nešto novo, a sve te novosti na prihvatljiv način odmah prenosim i dijelim. Na primjer, prošle je godine Europska agencija za lijekove (EMA) odobrila lijek Lekanemab (trgovačkog naziva Leqembi) i na prvom sljedećoj tribini govorila sam o tom lijeku. Nadalje, velika novost su krvni biomarkeri. Krvni biomarkeri pomoći će nam kod rane dijagnostike Alzheimerove bolesti. Oduvijek držim da naši sugrađani trebaju znati što više o bolesti, jer samo znanje uklanja predrasude.

● **a se načas vratimo gospođi Senki Tolić, volonterki Udruge. Koliko Vas je ovo volontiranje promijenilo i koliko Vam je pomoglo u skrbi za bolesnu majku?**

Jako puno. Olakšava mi osjećaj nemoći koji proživljavamo svi mi članovi obitelji u kojoj je netko obolio od demencije. Uči me suživotu s Alzheimerom. Jer sindrom izgaranja (burnout) je kod skrbnika i njegovatelja gotovo neminovan. Ja sam, zapravo, ponosna što sam dio ove priče. Inače, obiteljski njegovatelji (neformalni) su uglavnom žene, dvije trećine. Stvari ovako stoje, na jednu oboljelu osobu, govorimo o 24-satnoj skrbi, potrebna su dva i pol njegovatelja, a to je nemoguća misija. Sami od sebe očekujete maksimum da pomognete. Dana 31. srpnja 2026. bit će tri godine otkako se moja majka razboljela. Volontiranje u centru mi pomaže na više razina pa tako i na onoj kako što bolje komunicirati s oboljelom osobom. S mojom mamom, ali i s ostalim korisnicima Malog centra za demencije.

● **Doktorice Klajić Grotić, Vaš Mali centar za demencije djeluje kraće od godinu dana, a toliko toga ste već napravili i postigli. S jednakim žarom radite s korisnicima i na vidljivosti i prepoznatljivosti Udruge i Centra. 11. i 12. lipnja sudjelovat ćete na Danima otvorenih vrata udruga (DOVU). Koju poruku želite prenijeti svojim sudjelovanjem?**

Želim reći jasno i glasno da u Zagrebu postoji mjesto podrške osobama s demencijom i njihovim obiteljima i skrbnicima. Napravili smo program. Jer kad govorimo o Udruzi *Nezaboravak*, govorimo o ideji da osobe s demencijom trebaju biti socijalizirane, trebaju se družiti i nikako biti izolirane. Osobe s demencijom trebaju se osjećati prihvaćeno i voljeno. To je smisao. U prvoj blagoj fazi demencije ili na početku druge faze, oboljele osobe su itekako svjesne svojih kratkotrajnih bljeskova, dezorijentiranosti, neadekvatnog snalaženja i zaboravljanja. Zadnje što im treba je poruga i podsmijeh. Na to reagiraju povlačenjem. Njima treba stručna i prijateljska podrška i razumijevanje. To ih otvara i opušta i čini ih razgovorljivima. To mi s našim korisnicima postižemo. Naš logo je plavi cvijetak zvani nezaboravak ili potočnica. Izradio ga je član Udruge. U našem logu nisu sve latice jednako plave, dvije su blijede od ostalih. One govore o tome kako sjećanja polako blijede kod oboljelih, ali unatoč njihovom zaboravu mi ih nosimo u našim srcima zauvijek. U međuvremenu, nastavit ćemo predano raditi na ostvarenju naše vizije, a to je da s početkom 2027. godine u našem centru otvorimo poludnevni boravak za oboljele od demencije.

**Melita Funda**

**Z**a oboljele osobe važno je pravodobno prepoznati simptome i adekvatno ih liječiti kako bi se usporio daljnji razvoj simptoma i tijekom bolesti. Stoga bi bilo opravdano u Hrvatskoj registrirati sva četiri antidementiva (donepezil, rivastigmin, galantamin i memantin) kao i u većini zemalja EU te stavljanjem antidementiva na A-listu lijekova HZZO-a učiniti liječenje demencija dostupno svim oboljelima. Organizacija odgovarajuće skrbi u svim fazama bolesti i pružanje podrške formalnim i neformalnim njegovateljima olakšava brigu o oboljelima. Prioritet našeg zdravstvenog sustava svakako treba biti borba protiv Alzheimerova i drugih demencija donošenjem Nacionalne strategije ili Akcijskog plana o skrbi za osobe oboljele od demencije.

# Udio prosječne mirovine u prosječnoj plaći daleko od obećanih 60 %

Jedan od pokazatelja kako žive hrvatski umirovljenici u odnosu na hrvatske radnike su statistički podaci kojima se izračunava udjel prosječne mirovine u prosječnoj plaći. Nakon stupanja na snagu dodatnih odredbi novog Zakona o mirovinskom osiguranju kojim je na početku ove godine ukinuta penalizacija za prijevremene umirovljenike koji su napunili 70 godina života, kao i činjenica da su invalidske mirovine rasle za oko 10 posto, bilo je za očekivati da udio naraste. Kad se usporede podaci za veljaču, tada je prosječna mirovina iznosila 704,23 eura, a prosječna plaća 1.527 eura, te je udjel iznosio 46,1 posto.

## Mirovine usklađivati svaka tri mjeseca

No, u ožujku je došlo do porasta tog udjela, prosječna mirovina narasla je na 724,98 eura, dok je prosječna plaća narasla na 1.555 eura, čime je porastao i udjel na 46,6 posto. No, s obzirom da je inflacija u Hrvatskoj u travnju i svibnju ozbiljno porasla za očekivati je da će porasti i plaće, što znači da će udjel mirovine u plaći krenuti silaznom putanjom u narednim mjesecima s obzirom da će mirovine stagnirati sve do sljedećeg srpanjskog usklađivanja mirovina (koje se pak isplaćuje tek u rujnu sa zaostacima).

Na taj način mirovine stalno kaskaju i s presporim razdobljem usklađivanja od šest mjeseci, čime pogotovo u ovakvim situacijama visokog porasta cijena umirovljenici su zapravo na dodatnom gubitku.

SUH stoga zahtijeva da se razdoblje usklađivanja mirovina skрати na najviše 3 mjeseca kako bi se smanjio udar na standard umirovljenika, pogotovo u doba visoke inflacije. Dakako, puno važniji SUH-ov zahtjev je da se umirovljenici totalno zaštite od inflacije, a i nagrade u slučaju kada rastu plaće ili standard, na način da se mirovine usklađuju u 100-postotnom iznosu rasta cijena ili plaća, a za one s nižim mirovinama sa 120 posto (koji imaju mirovine do 500

eura) ili 110 posto (koji imaju mirovine od 501 do 800 eura).

## Najlakše je obećati

Ono što je sada također definitivno jasno je da donošenjem novog Zakona o mirovinskom osiguranju od 1. srpnja 2025., s aktivacijom nekih odredbi od 1. siječnja 2026. su se povećale mirovine određenim skupinama umirovljenika, ali se nije bitnije promijenio standard umirovljenika u odnosu na radnike. Jer udjel koji pleše između 46 do 48 posto i dalje je daleko od željenih 60 posto koje nije samo postavio Sindikat umirovljenika kao željeni cilj, već je to obećao i HDZ u svom izbornom programu pod nazivom „Vjerodostojno“ za parlamentarne izbore održane 2016. godine. Pod naslovom „Primjerene mirovine za dostojansten život umirovljenika“ tako je napisano sljedeće: „Trajno ćemo usklađivati visinu mirovina s rastom plaća u odnosu na kretanje BDP-a, proračunskog deficita i troškova života u cilju da se mirovine postupno povećavaju prema razini od 60 % prosječne plaće kako bismo našim umirovljenicima osigurali dostojansten život“.

## Umjesto 60 % tek 42 %

No, četiri godine kasnije, u 2020. godini, udjel je bio tek na 42 posto! Zbog toga je u izbornom programu „Sigurna Hrvatska“ HDZ promijenio taktiku i obećao da će u novom mandatu mirovine rasti za skromnih 10 posto, više ne spominjući nikakve udjele, jer su očito shvatili da su daleko od ostvarenja obećanog dostojanstvenog života umirovljenicima. U posljednjem programu „Za sve izazove“ za izbore u 2024. godini obećano je da

će sveukupna prosječna mirovina (koja ne uključuje međunarodne ugovore) doseći 800 eura, što je opet zapravo bila jednostavna računica da mirovine taman rastu negdje oko rasta visine inflacije, pa ako narastu na primjerice 850 eura Vlada će reći „evo, vidite, mirovine su čak rasle i više nego što smo obećali“. Pa jasno je kad je letvica postavljena na najnižu moguću razinu. Ostvariti nisko zadane ciljeve nikada ne predstavlja problem, no zabrinjavajuće



je da od 2016. do danas smo od prvotno zacrtanih 60 posto udjela trenutno na niti 47 posto, i čini se da Vlada nema nimalo namjere da popravi materijalnu situaciju umirovljenika u odnosu na radnike. Da, nešto malo se popravilo, ali to je nedovoljno te će s nepovoljnom formulom usklađivanja (85-15) udjel nastaviti opadati.

I da ne bude zabune, jer je ministar rada i mirovinskog sustava Alen Ružić na prošloj sjednici Nacionalnog vijeća proglasio da SUH politički djeluje, SUH kritizira HDZ-ovu Vladu isključivo zbog interesa umirovljenika, jednako što je radio u godinama kad je SDP bio na vlasti, a koji je u tom razdoblju učinio manje za umirovljeničku populaciju nego sadašnja HDZ-ova Vlada, dapače tada su i umanjivana neka prava umirovljenika. No, kad je nešto nezadovoljavajuće je nezadovoljavajuće, pa tako i sadašnji odnos ove Vlade prema umirovljenicima...

Igor Knežević

**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@zg.t-com.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. glasilo 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.

# Vaš dar za pravu stvar

„Zamoliti ću Vas da uzmete letak i donirate ako ste u mogućnosti.“ Tim riječima su umirovljenice Mirjana Novačić i Dragica Žunić pristupale kupcima Kauflanda na zagrebačkim Svecicama u petak 8. svibnja 2026. godine. Riječ je o akciji „Vaš dar za pravu stvar“ kojom Sindikat umirovljenika Hrvatske pomaže u prikupljanju sredstava u akciji koju organizira Crveni križ u suradnji s trgovačkim centrima. Cilj ove akcije je aktivirati kupce Kauflanda da, prilikom kupnje za sebe, kupe još barem jedan proizvod s letka koji će donirati u veliku košaru ispred Kauflanda za potrebite. Na letku se nalaze proizvodi koji su najzahvalniji za doniranje, budući da imaju dugi rok trajanja, pa su tako navedeni: ulje, brašno, sol, šećer, tjestenina, riža, konzerve, marmelade i juhe u vrećici.

## Većinom doniraju mladi

Naše umirovljenice, Mirjana i Dragica članice su Sindikata umirovljenika Hrvatske dugi niz godina i aktivne volonterke koje se rado uključuju u ovakve akcije. Pristojno su i nenaletljivo prilazile kupcima na ulazu u Kaufland pružajući im letak i ukratko objašnjavajući o čemu se radi. Bilo je kupaca koji su odmahivali glavom i žurno nastavljali svojim putem, no bilo je i onih koji su zastali strpljivo slušajući o akciji. Na licima mnogih mogla se primijetiti njihova zainteresiranost i oduševljenje akcijom, pa smo te iste osobe ubrzo vidjeli na izlasku iz Kauflanda s rukama punim proizvoda za donaciju. Jedna od tih osoba bila je gospođa koja je i sama na neki način bila u potrebi jer je preboljela karcinom, pa zna kako je kada ovisiš o tuđoj pomoći. A dvije mlade vesele djevojke potpuno su nas oduševile. Donirale su brašno, rižu, tjesteninu, rajčicu pasatu, juhe i dječju bočicu sa slamkom, nadajući se da će uveseliti neko dijete. Bilo je još onih koji su mislili na najmlađe, pa je tako jedan mladić donirao puno slatkiša za djecu – čokoladice Životinjsko carstvo te Duplo, Raffaello i Nutella proizvode.

## Djela, ne samo riječi

Kako je vrijeme prolazilo košara za donacije lijepo se popunila. U njoj je najviše bilo ulja i tjestenine te ostalih proizvoda koji su navedeni u letku. No, našlo se tu i pokoje dugotrajno mlijeko, kava, tortilja, čaj, začini za kuhanje, šampon za kosu, papirnate maramice...

„Vjerujem da svatko ima jedan euro koji može donirati da kupi barem jednu juhu koja potrebitima jako puno znači. Još uvijek se sjećam starice kojoj je jedna juha značila dva dana toplog obroka. Da ti srce pukne!“, kaže Mirjana Novačić, naša volonterka, a ujedno i predsjednica Povjereništva SUH-a Zagreb. Često oni koji imaju dovoljno ne razmišljaju koliko nekome malo treba i koliko netko može „rastegnuti“ jednu vrećicu juhe. Zato je cilj da se u akciju uključi što veći broj ljudi, makar i s malim prilogom. A osim proizvoda navedenih na letku, kupci doniraju sve što misle da bi moglo koristiti, pa su se tako u košarama za donaciju znali naći i prašak za pranje rublja, šamponi, paste za zube, sapuni.

„Ljudi većinom odlučuju donirati prehrambene proizvode jer je hrana najpotrebnija. Međutim, potrebno je sve – wc papir, vlažne maramice, deterdženti za pranje suđa – sve što jedno domaćinstvo treba i sve što ima dulji rok trajanja.



Ne možemo prihvaćati jedino pokvarljive proizvode, voće i povrće“, kaže Novačić.

Nije bilo teško za primijetiti da su se akciji češće odazvali mladi nego stariji kupci, a što nije čudno jer mladi koji rade imaju veću platežnu moć od umirovljenika koji i sami jedva spajaju kraj s krajem. No, umirovljenici se akciji mogu priključiti na drugi način - ne samo donirajući proizvode, nego svoje vrijeme.

## Empatija umirovljenika za najugroženije

„Umirovljenici, iako su i sami siromašni i imaju male mirovine, uvijek su spremni stajati u Kauflandu tri sata kroz sedam dana, par puta godišnje i prikupljati hranu za potrebite. A zauzvrat su uvijek nekako nagrađeni. Međutim, umirovljenici volonteri nikad ne gledaju koju će nagradu



dobiti. Nikad me nijedan volonter nije pitao što će dobiti zauzvrat, nego me uvijek pitaju hoće li prikupljene proizvode dobiti osobe koje su u potrebi i onda nema nikakvih problema za volontiranje“, navodi Mirjana Novačić.



U Crvenom križu potvrđuju kako se umirovljenici uvijek rado odazivaju ovakvim akcijama.

„Unatoč visokim godinama, svojim bolestima, lošim vremenskim uvjetima i ostalim nedaćama, brojni umirovljenici pokazuju veliku empatiju prema potrebitima. Svake godine se u svibnju, listopadu i prosincu održava Tjedan solidarnosti i povodom toga Crveni križ u trgovinama Kaufland prikuplja prehrambene i neprehrambene artikle koji se daju potrebitim građanima grada Zagreba. Volonteri umirovljenici izdvajaju svoje slobodno vrijeme dijeleći letke s obilježjem Crvenog križa, a u dobrom duhu mi besplatno organiziramo neku vrstu izleta za umirovljenike volontere“, navode iz Crvenog križa.

## Vrijedni SUH-ovi volonteri

Do sada su se u ovu akciju uključile podružnice SUH-a Miroševac, Kozari bok i Peščenica. Podružnica Peščenica najduže volontira i to već 5 godina, a prije nekoliko godina je u ovoj akciji prikupila najviše artikala u Hrvatskoj, količinski i vrijednošću. Podružnica Miroševac se u akciju uključila prošle godine, a podružnica Kozari bok ovo proljeće. Ostale podružnice do sada se nisu priključile ovoj akciji, ali cilj je da se i one s vremenom priključe. Podružnica SUH-a Peščenica zadužena je za prikupljanje donacija u Kauflandu na Sveticama i Kauflandu u Branimirovoj ulici, a podružnica SUH-a Miroševac pokriva Kaufland u Barutanskom jarku i Dubravi.

Dvoje umirovljenika volontiralo je svaki dan od petka 8. svibnja do petka 15. svibnja, od 17 do 20 h u Kauflandu i prikupljalo pomoć, a košara za donaciju je cijeli tjedan stajala u Kauflandu.

Prikupljeni proizvodi bit će podijeljeni putem socijalnog dućana Crvenog križa u Zagrebu. Pravo na donirane proizvode ostvaruju osobe s minimalnim primanjima i socijalno ugroženi. Takvih je, nažalost, svakim danom sve više, pa se sljedeća ovakva akcija planira na jesen 2026. godine.

**Marina Bračić**

## ŠTO JE DONIJELA IZMJENA ZAKONA Tek 2.082 umirovljenika odlučilo raditi puno radno vrijeme

U Hrvatskoj je trenutno zaposleno 40.502 umirovljenika, što je rekordan broj koji bilježi HZMO. Velika većina zaposlenih umirovljenika, njih 38.420 radi do polovice punog radnog vremena čime zadržavaju cijelu mirovinu. Novim Zakonom o mirovinskom osiguranju od ove godine omogućeno je gotovo svim skupinama umirovljenika rad na puno radno vrijeme uz zadržavanje pola mirovine, kao i obrtnicima da uz korištenje mirovine nastave raditi, ali zanimljivo, to pravo dosad je iskoristilo samo 2.082 umirovljenika.

U Hrvatskoj radi ukupno tek oko 3,4 posto umirovljenika, a u EU prosjek iznosi 13 posto. Na ovaj podatak na prvu bi se moglo pomisliti da su stariji Hrvati manje radišni, no razlogi tako malog postotka kriju se u puno neprijavljenog rada, kojeg uglavnom obavljaju žene u Hrvatskoj (čišćenje, čuvanje djece), ali i lošoj ponudi poslova koji su izrazito zahtjevni za hrvatske umirovljenike, pa mnogi ne mogu izdržati tempo rada u trgovinama i prerađivačkoj industriji, a koji čine i dvije najveće grane u kojima su zaposleni hrvatski umirovljenici. A što se tiče zaposlenih umirovljenika u EU, njih prosječno 30 posto radi iz financijske potrebe.

No, jedno istraživanje iz 2021. godine u Hrvatskoj, a kojeg je penijela i Pučka pravobraniteljica u svom godišnjem izvještaju pokazalo je da u Hrvatskoj 74 posto umirovljenika radi iz financijske potrebe. Teško da se puno toga promijenilo danas, pogotovo kad se uzme u obzir podatak istraživanja europske agencije Dana Pulse da hrvatski umirovljenici s mirovinama mogu pokriti tek 40 posto svojih troškova.

Statistika HZMO-a kaže kako je od 38.420 umirovljenika zaposlenih do polovice radnog vremena 63,8 posto muškaraca, a žena 36,2 posto, što i ide u prilog činjenici da žene u mirovini rade na crno više od muškaraca upravo zbog neprijavljenih poslova domaćica, spremačica, čistačica, dadilja.

Najveći broj zaposlenih umirovljenika na polovicu radnog vremena radi u četiri sektora koji zajedno obuhvaćaju više od polovice ukupnog broja. To su trgovina na veliko i na malo (16 posto), prerađivačka industrija (13 posto), stručne, znanstvene i tehničke djelatnosti (13 posto) te administrativne i pomoćne uslužne djelatnosti (11 posto).

Zanimljiv je pritom sezonski učinak u turizmu, gdje je broj zaposlenih umirovljenika u sektoru smještaja te pripreme i usluživanja hrane skočio s 2.067 u siječnju na 2.526 krajem travnja, što pokazuje da je pojačano zapošljavanje i umirovljenika tijekom ljetne sezone.

**I.K.**



# POGODNOSTI ZA ČLANOVE SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U 2026. GODINI

**1. Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Stubičke toplice, Stubičke toplice, Park Matije Gupca 1, tel. 049/201-000, e-mail: info@sbst.hr**

- 15 % popusta na važeće cijene iz cjenika Bolnice za grupe od 10 i više ljudi  
- 10 % popusta za pojedinačne korisnike na važeće cijene privatnog liječenja, pansiona i pansiona uz D1 uputnicu.

**2. Top-terme d.o.o., Topusko, Trg bana Josipa Jelačića 16, tel. 044/886-006, e-mail: tajnistvo@topterme.hr**

- individualni gosti ostvaruju 5 % popusta na redovne cijene smještaja za boravak duži od 14 dana

**3. Lječilište Banja Terme Ilidža, BiH, Ilidža, Hrasnička cesta br. 14, tel. 00387 33/772-002,**

**e-mail: info@hoteliilidza.ba, www.hoteliilidza.ba**

- 10 % popusta na redovne cijene za članove SUH-a i njihovu užu obitelj za individualno korištenje medicinskih usluga Lječilišta  
- posebni program fizikalne rehabilitacije u trajanju od 10 dana za grupe od minimalno 20 osoba od listopada do prosinca 2026. u iznosu od 470 eura po osobi

**4. Dentalni implantološko-protetski centar Hurčak, Zagreb, Jarušiča 1a, tel. 01/5578-012, e-mail: info@dipc.hr**

- 50 % popusta na CT gornje i donje čeljusti, 20 % popusta na zubne implantate i krunice, 10% popusta na sve ostale usluge te besplatan stomatološki pregled

**5. SimBex d.o.o., Zagreb, Trnjanska cesta 59a, tel. 01/4555-613, e-mail: info@simbex.hr, webshop tel. 0800 206 206**

- besplatna predavanja i besplatna mjerenja po dogovorenom rasporedu

- 10 % popusta na kompletan prodajni asortiman proizvoda i uslugu iznajmljivanja

**6. Lječilište Reumal, Fojnica, Banjska 1, BiH, tel. 00387 30/838-800, e-mail: rezervacije@reumal.ba, www.reumal.ba**

- 30 % popusta na program fizikalne rehabilitacije u odnosu na redovne cijene Lječilišta. Cijene programa: od 1.6. do 31.10. - 95 KM (konvertibilnih maraka), od 1.11. do 31.12. - 91 KM

**7. Thalassoterapia – specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju, Crikvenica, Gajevo šetalište 21, tel. 051/407-666, e-mail: info@thalasso-ck.hr**

- 5 % popusta na individualne i grupne dolaskе u objekte Dalmacija, Lovorka i Istra za članove SUH-a i njihovu pratnju

**8. VRBOVEC EXPRESS, Vrbovec, Vrhovec 50, mob. 098/962-6386**

- 5 % popusta na redovne cijene prijevoza za destinacije do 270 km udaljenosti

- 10 % popusta na redovne cijene prijevoza za destinacije iznad 270 km udaljenosti

**9. CROATIA POLIKLINIKA, Zagreb, Ulica grada Vukovara 62, tel. 072/000-999, www.poliklinikacroatia.hr**

- posebna ponuda za sistematske preglede u rasponu od 160 do 190 eura ovisno o tipu pregleda te 10 % popusta na dio usluga (\*ponuda vrijedi ograničeno od 1.7. do 1.9.2026. godine)

**10. F&B TOURS, Krapinske Toplice, Mala Erpenja 126, mob. 098/351-194, e-mail: fbtoursmiljenko@gmail.com**

- 15 % popusta za grupe umirovljenika

**11. OPTIKA LIVISION, Zagreb, Savska 58, Medveščak 25, Avenija Dubrovnik 13, Dankovečka 5, tel. 01/617-0718, e-mail: info@livision-optika.com**

- posebna ponuda 1+1 – uz kupnju naočala za daljinu dobivate naočale za čitanje bez nadoplate, uz besplatnu provjeru vida

**12. DENTAL SUDAR, Ivanić-Grad, Vukovarska 6b, mob: 091/209-4909, e-mail: dentalsudar@gmail.com**

- 15 % popusta na gotovinsko plaćanje protetskih nadomjestaka (krunice, mostovi, proteze)

**13. Terme Laktaši, Hotel San, BiH, Laktaši, Karadorđeva 44, tel. 00387 51/532-256, e-mail: info@termelaktasi.ba**

- Zdravstveni program uključuje pun pansion u Hotelu San\*\*\*\* ; liječnički pregled, terapije, cijena programa ovisi o veličini grupe, mjesecu dolaska i broju dana, u rasponu od 45,50 do 69,50 eura po noćenju

**14. NEUROTH, poslovnice diljem Hrvatske, besplatni info telefon: 0800 303 302**

- svi članovi SUH-a dobivaju 10 % popusta na kupnju drugog slušnog aparata

\*popust ne vrijedi za kupnju baznih aparata.

**15. ZTC „Banja Vrućica“, BiH, Nede Nedića 1, Banja Vrućica, 00387 53/410-030, e-mail: marketing@banja-vrucica.com**

- 10 % popusta na redovne cijene članovima SUH-a u hotelima „Posavina“, „Srbija“ i „Hercegovina“

- za grupe od 40 i više osoba posebni popusti za desetodnevni boravak

**NAPOMENA:** Članovi i članice SUH-a na prodajnim mjestima i u uslužnim radionicama gore navedenih poslovnih partnera obvezni su predložiti uredno ovjerenu člansku iskaznicu SUH-a (kao dokaz članstva i podmirene članarine za tekuću godinu), te osobnu iskaznicu, ukoliko to traži poslovni partner. Ako je pogodnost ostvarena u dogovoru sa Savezom samostalnih sindikata Hrvatske (SSSH), čiji je SUH član, to je potrebno naglasiti prilikom ostvarivanja povlastice. Također, ako želite više detalja o uvjetima ponude ili želite javiti o nekom problemu u realizaciji povlastice, nazovite SUH na broj 01/4655-146. Za detaljniji pregled ugovora SUH-a s poslovnim partnerima posjetite web stranicu <https://www.suh.hr/povlastice/>

# POGODNOSTI ZA ČLANOVE SUH-A TEMELJEM ČLANSTVA SUH-A U SSSH U 2026. GODINI

**1. Superknjižara - Antikvarijat Jesenski i Turk, Preradovićeveva 5, 10000, Zagreb**

tel.: +385 1 3639 323, e-mail: antikvarijat@jesenski-turk.hr

- popust od 20 % uz predočenje članske iskaznice

**2. Hrvatsko narodno kazalište, Trg Gaje Bulata 1, 21000, Split, tel.: +385 21 344 999, e-mail: blagajna@hnk-split.hr; Trg Republike Hrvatske 15, 10000, Zagreb, tel.: +385 1 4888 488**

tel.: +385 1 4888 488

- HNK Zagreb – popust od 20 % na kupnju ulaznica i za individualne posjete

- HNK Split – 30 % popusta; na jednu člansku iskaznicu moguće je kupiti dvije ulaznice

**3. Kazalište Marina Držića, Ul. Pred Dvorom, 20000, Dubrovnik, tel.: +385 20 321 419, e-mail: blagajna@kmd.hr**

- popust od 50 % na kupnju ulaznica, ne uključuje premijere predstava i gostujuće izvedbe

**4. Zagrebačko kazalište mladih (ZeKaEm), Nikole Tesle 7, 10000, Zagreb, tel.: +385 1 4876 560, e-mail: blagajna@zekaem.hr**

- popust u iznosu od 5 € na ulaznice na redovnu cijenu ulaznice od 15 €, broj ulaznica po popustu nije ograničen

- za grupne posjete (20 ljudi i više) ostvaruje se popust u iznosu od 6 € na ulaznice na redovnu cijenu ulaznice od 15 € u produkciji ZKM-a + 2 ulaznice gratis

**5. Aquatika Karlovac, Ul. Branka Čavlovića Čavleka 1a, 47000, Karlovac, tel.: +385 47 659 112, e-mail: info@aquariumkarlovac.com**

- 10 % popusta na cijene ulaznica za razgled akvarija, za ostvarivanje popusta potrebno je na info pultu pokazati člansku iskaznicu sindikata

**6. Optimus plus d.o.o. (Clean Express), Zagreb – Kašina, tel.: +385 1 6679 125**

- 20 % popusta u kemijskim čistionicama i praonicama CleanExpress

**7. Bauerfeind d.o.o., Goleška 20, Zagreb, tel.: +385 1 2222 000**

- 15 % na maloprodajne cijene (ortopedska i druga pomagala)

**8. TOKIĆ, web stranica: tokic.hr, e-mail: info@tokic.hr**

- u svim poslovnicama do 25 % popusta (popust se od-

nosi na više od 80 % artikala iz asortimana) uz popunjavanje pristupnice i korištenje Tokić kartice

**9. Servis mobitela SmartLab, Zagreb, Ulica Kneza Branimira 119B, tel.: +385 91 987 3117, e-mail: info@smartlab.hr**

- 10 % popusta na uslugu servisa (mobiteli, tableti, računala itd.)

- 15 % popusta na dodatnu opremu

**10. Optika Kraljević, Gajeva 19, 10000 Zagreb, tel.: +385 1 4825 071, e-mail: info@optikakraljevic.hr**

- besplatna provjera vida, uz najavu; popust u visini 20 % pri jednokratnoj kupovini dioptrijskih naočala, sunčanih naočala i kontaktnih leća

- besplatan servis, usluge popravka i individualne prilagodbe naočala

**11. BONTECH, Zajčeva ulica 30, Zagreb, tel.: 0800 44 66, e-mail: infodesk@bontech.hr**

- svim članovima SSSH testiranje sluha i savjetovanje su besplatni

- popust od 10 % za kupnju nekog artikla iz slušnog asortimana (slušni aparat, čepići za zaštitu od buke...)

**12. Arena Dental, Remetinečki gaj 2K, Zagreb, tel. 0800 66 88, e-mail: info@arenadental.hr**

- popust od 20 % na stomatološke usluge: zubni implantati, cirkonske zubne krunice, CT rendgenska snimka (za prvi pregled potrebno je naručiti se pozivom na 01 6542 655, e-mailom na info@arenadental.hr ili ispunjavanjem kontakt forme)

**NAPOMENA:** Članovi i članice SUH-a na prodajnim mjestima i u uslužnim radionicama gore navedenih poslovnih partnera obvezni su predočiti uredno ovjerenu člansku iskaznicu SUH-a. SUH je udružen u SSSH i svi članovi SUH-a imaju pravo koristiti povlastice SSSH uz predočenje članske i osobne iskaznice. Tijekom godine su moguće izmjene pogodnosti.

**Ponuda preko SSSH-a, za članove SUH-a obuhvaća i druge brojne popuste za muzeje, kazališta, kina, knjižare, radionice itd. Više na <https://www.sssh.hr/pogodnosti>**



# Vodič obveznog zdravstvenog osiguranja

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U LIPNJU 2026.

## UPRavno VIJEĆE HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

26. svibnja 2026. godine održana je 46. redovna sjednica Upravnog vijeća Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO). U nastavku izdvajamo najvažnije odluke.

### Veći koeficijent u primarnoj zdravstvenoj zaštiti i novi dijagnostičko-terapijski postupci (DTP)

Odlukom o izmjenama i dopunama Odluke o osnovama za sklapanje ugovora o provođenju zdravstvene zaštite iz obveznog zdravstvenog osiguranja u djelatnostima opće/obiteljske medicine, zdravstvene zaštite predškolske djece i zdravstvene zaštite žena izmijenjene su vrijednosti standardnih timova i usklađeni su elementi prihodovanja (hladni pogon, glavarina i DTP).

Osnovna vrijednost koeficijenta u navedenim djelatnostima povećana je s 8,00 eura na 12,00 eura.

U djelatnosti opće/obiteljske medicine uvedeni su novi DTP-i kao i izmijenjeni neki postojeći.

Navedenim izmjenama osigurat će se bolji uvjeti rada za doktore ugovorene u navedenim djelatnostima s ciljem zadržavanja postojećeg kadra i poticanja dolaska novih zdravstvenih radnika.

Izmijenjena je i vrijednost standardnog tima u djelatnosti dentalne zdravstvene zaštite (polivalentne) te su usklađeni elementi prihodovanja (hladni pogon, glavarina i DTP), a uvedeni su novi DTP-i kao i izmijenjeni neki postojeći.

Osnovna vrijednost koeficijenta u djelatnosti

dentalne zdravstvene zaštite (polivalentne) povećana je s 8,00 eura na 10,00 eura.

### Novi lijekovi na listama lijekova HZZO-a

Na Osnovnu listu lijekova HZZO-a stavljena su dva nova lijeka: garadacimab za rutinsku prevenciju ponavljajućih napadaja hereditarnog angioedema (HAE) i remdesivir za liječenje koronavirusne bolesti 2019 (COVID-19).

U redovnoj proceduri na liste lijekova HZZO-a su stavljene i generičke paralele već postojećih lijekova.

### Tijekom turističke sezone HZZO financira hitnu medicinsku pomoć na državnim cestama i autocestama

S ciljem povećanja sigurnosti u prometu tijekom turističke sezone, HZZO je i ove godine osigurao financijska sredstva za provođenje hitne medicinske pomoći na autocestama i državnim cestama u iznosu od 1.847.025 eura.

Sredstva su namijenjena županijskim zavodima za hitnu medicinu koji će organizirati dodatne timove hitne medicinske pomoći.

Dežurstva će biti organizirana na 23 punkta na utvrđenim dionicama od 12. lipnja do 20. rujna 2026. godine od 00 do 24 sata.

#### IZ SADRŽAJA:

- Veći koeficijent u primarnoj zdravstvenoj zaštiti i novi dijagnostičko-terapijski postupci (DTP)
- Novi lijekovi na listama lijekova HZZO-a



# NOVOSTI KOJE DONOSI PRAVILNIK O KRITERIJIMA I NAČINU OSTVARIVANJA PRAVA IZ OBVEZNOGA ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA

(1. dio)

• Tijekom turističke sezone HZZO financira hitnu medicinsku pomoć na državnim cestama i autocestama

• Novosti koje donosi Pravilnik o kriterijima i načinu ostvarivanja prava iz obveznoga zdravstvenog osiguranja (1. dio)

Upravno vijeće Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (u daljnjem tekstu: HZZO), na sjednici održanoj 30. ožujka 2026. godine, donijelo Pravilnik o kriterijima i načinu ostvarivanja prava iz obveznoga zdravstvenog osiguranja (u daljnjem tekstu: Pravilnik) koji je objavljen u „Narodnim novinama“ broj 37/26., a stupio na snagu 16. travnja 2026. godine.

Navedeni Pravilnik mijenja naziv, odnosno donosi se umjesto Pravilnika o uvjetima i načinu ostvarivanja prava iz obveznog zdravstvenog osiguranja („Narodne novine“, broj 49/14. do 76/23.) te se terminološki usklađuje s odredbama Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine“, broj 80/13., 137/13., 98/19., 33/23. i 105/25. – u daljnjem tekstu: ZOZO) i Statuta Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje („Narodne novine“, broj 74/25.).

Pravilnikom se također jedinstveno uređuje način ostvarivanja prava iz obveznoga zdravstvenog osiguranja i postupak utvrđivanja ozljede na radu i profesionalne bolesti te način ostvarivanja prava s osnova priznate ozljede na radu i profesionalne bolesti što su do stupanja na snagu Pravilnika uređivali Pravilnik o uvjetima i načinu ostvarivanja prava iz obveznoga zdravstvenog osiguranja i Pravilnik o uvjetima i načinu ostvarivanja prava iz obveznoga zdravstvenog osiguranja u slučaju ozljede na radu i profesionalne bolesti („Narodne novine“, broj 75/14. do 2/22.).

Odredbe koje je sadržavao ranije važeći Pravilnik o uvjetima i načinu ostvarivanja prava iz obveznog zdravstvenog osiguranja, a kojima se regulirao status u obveznom zdravstvenom osiguranju prenijete su u Pravilnik o reguliranju statusa osigurane osobe u obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine“, broj 37/26.) koji je stupio na snagu također 16. travnja 2026. godine, a istim se jedinstveno reguliraju statusna pitanja.

U nastavku članka ukazuje se na promjene vezano uz usklađenje Pravilnika sa ZOZO-om, Statutom Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje te na detaljnije uređenje određenih pitanja vezano uz ostvarivanje prava u skladu sa ovlaštenjem koje HZZO ima sukladno ZOZO-u.

## Sanitetski prijevoz

Pravo na sanitetski prijevoz jedno je od prava koje osigurane osobe mogu ostvariti u okviru prava na zdravstvenu zaštitu iz obveznoga zdravstvenog osiguranja.

Kriteriji i način ostvarivanja prava propisani su člancima 14. do 18. Pravilnika.

Osigurana osoba koja je nepokretna, teško pokretna ili kojoj zbog prirode bolesti nije preporučeno samostalno kretanje može ostvariti pravo na sanitetski prijevoz u mjestu i izvan mjesta svoga prebivališta odnosno boravišta.

Osigurana osoba zdravstvenu zaštitu na teret sredstava HZZO-a može, po vlastitom izboru, koristiti kod bilo kojeg ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite na području Republike Hrvatske s time da pravo na sanitetski prijevoz i pravo na naknadu za troškove prijevoza ostvaruje pod uvjetima propisanim ZOZO-om i Pravilnikom.

U skladu s Pravilnikom osigurana osoba koja koristi zdravstvenu zaštitu izvan mjesta prebivališta odnosno boravišta sanitetski prijevoz ostvaruje do najbližeg ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite koji sa HZZO-om ima ugovorenu i može osiguranoj osobi, u skladu s njezinim zdravstvenim stanjem, pružiti potrebnu zdravstvenu zaštitu, a ostvaruje ga na osnovi naloga za sanitetski prijevoz izdanog od strane izabranog doktora koji je izdao uputnicu za traženu zdravstvenu zaštitu odnosno na osnovi izdane potvrde o pomaganju i to pod uvjetom da se za realizaciju toga pomagala osiguranoj osobi kod ugovornog isporučitelja pomagala mora uzeti mjera odnosno izvršiti proba pomagala.

S obzirom na određene nejasnoće i pitanja vezano uz najbližeg ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite kada se ista koristi u mjestu prebivališta odnosno boravišta osigurane osobe bilo je neophodno regulirati i navedenu situaciju.

Stoga se Pravilnikom propisuje da osigurana osoba koja zdravstvenu zaštitu koristi u mjestu prebivališta odnosno boravišta ostvaruje pravo na sanitetski prijevoz do ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite kod kojeg je u postupku liječenja.

Naime, u pojedinim situacijama ugovorni subjekti koji sa HZZO-om imaju ugovorenu djelatnost sanitetskog prijevoza odbijali su prijevoz osigurane osobe u mjestu prebivališta odnosno boravišta iz razloga što ista nije upućena najbližem pružatelju zdravstvene zaštite u mjestu prebivališta odnosno boravišta već pružatelju zdravstvene zaštite u istom mjestu koji nije bio najbliži njezinoj adresi stanovanja.

Budući da ZOZO ne propisuje pobliže način i uvjete za korištenje sanitetskog prijevoza niti se uvjetuje korištenje sanitetskog prijevoza kod najbližeg ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite u mjestu prebivališta odnosno boravišta osigurane osobe kada tu zdravstvenu zaštitu koristi unutar toga mjesta, već se jedino ZOZO-om ograničava pravo na sanitetski prijevoz koji se odnosi na korištenje zdravstvene zaštite izvan mjesta prebivališta ili boravišta, bilo je potrebno radi izbjegavanja spornih situacija decidirano propisati da osigurana osoba koja koristi zdravstvenu zaštitu kod ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite u mjestu prebivališta odnosno boravišta ostvaruje pravo na sanitetski prijevoz do ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite kod kojeg je u postupku liječenja.

Kada zdravstvenu zaštitu koristi izvan mjesta prebivališta odnosno boravišta sanitetski prijevoz ostvaruje do ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite koji joj može pružiti adekvatnu zdravstvenu

zaštitu u skladu s njezinim zdravstvenim stanjem u mjestu koje je najbliže mjestu stanovanja osigurane osobe.

## Smještaj uz dijete za vrijeme bolničkog liječenja

Smještaj uz dijete za vrijeme bolničkog liječenja regulira se odredbama članka 26. do 28. Pravilnika.

Novina u odnosu na prethodno važeći pravilnik je da se preciznije definiraju kriteriji za ostvarivanje prava na smještaj uz dijete za vrijeme bolničkog liječenja (cjelodnevnog i dnevnog) na način da se pravo na smještaj uz dijete mlađe od tri godine i dijete s teškoćama u razvoju podrazumijeva, odnosno ostvaruje se bez prijedloga izabranog doktora djeteta ili odjelnog doktora, ako ugovorna bolnička ustanova ima smještajnih kapaciteta.

U ostalim slučajevima prijedlog za cjelodnevni ili dnevni smještaj daje izabrani doktor djeteta na uputnici za bolničko liječenje.

Ako izabrani doktor nije izdao uputnicu ili nije utvrdio potrebu smještaja uz dijete, potrebu smještaja može utvrditi odjelni doktor ugovorne bolničke zdravstvene ustanove u kojoj se dijete liječi.

## Nestašica lijeka

Propisuje se iznimna mogućnost osigurane osobe ostvarivanja prava na naknadu za troškove kupljenog lijeka, koji joj je propisan na recept, u slučaju kada se recept ne može realizirati zbog nestašice lijeka na tržištu u Republici Hrvatskoj, ali najviše u visini cijene lijeka koju bi HZZO platio ugovornom subjektu HZZO-a.

## Povrat troškova sudjelovanja

Osigurana osoba koja je platila sudjelovanje u troškovima zdravstvene zaštite korištene u drugoj državi članici Europske unije ili državi koja sa Republikom Hrvatskom ima sklopljen međunarodni ugovor kojim je uređeno pitanje korištenja zdravstvene zaštite ima pravo podnijeti zahtjev za povrat tih troškova, ako se radilo o korištenju zdravstvene zaštite koju prema ZOZO-u u cijelosti osigurava HZZO.

Uz zahtjev osigurana osoba je obvezna priložiti medicinsku dokumentaciju o pruženoj zdravstvenoj zaštiti te original račun za plaćeno sudjelovanje koji obvezno mora glasiti na ime osigurane osobe koja je koristila zdravstvenu zaštitu.

## Naknada plaće/novčana naknada

Koga tereti naknada plaće

Prema članku 40. ZOZO-a naknadu plaće u vezi s korištenjem zdravstvene zaštite iz članka 39. točaka 1. i 2. ZOZO-a (privremena nesposobnost osiguranika za rad zbog bolesti ili ozljede odnosno ako je radi liječenja ili medicinskih ispitivanja smješten u zdravstvenu ustanovu; privremena spriječenost osiguranika za rad zbog određenog liječenja ili medicinskog ispitivanja koje se ne može obaviti izvan njegovog radnog vremena) isplaćuje osiguraniku iz svojih sredstava:

1. pravna ili fizička osoba – poslodavac za prva 42 dana privremene nesposobnosti, kao i za sve vrijeme dok se osiguranik nalazi na radu u trećoj državi na koji ga je uputila pravna ili fizička osoba ili je sam zaposlen u trećoj državi
2. pravna osoba za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom odnosno pravna ili fizička osoba – poslodavac za osiguranika radnika – invalida rada za prvih sedam dana privremene nesposobnosti.

Iako je ZOZO-om propisano da naknada plaće za vrijeme privremene nesposobnosti za rad iz članka 39. točaka 1. i 2. ZOZO-a tereti sredstva poslodavca prva 42 dana odnosno za invalide rada prvih sedam dana Pravilnikom se preciznije isto određuje, odnosno propisuje se da je za računanje dana koji terete sredstva poslodavca bitno da privremena nesposobnost za rad osiguranika traje bez prekida neovisno je li u tim rokovima došlo do promijene dijagnoze bolesti kod osiguranika.

Ako je privremena nesposobnost za rad zaključena te ponovno utvrđena po proteku jednog ili više dana, neovisno o dijagnozi bolesti osiguranika, radi se o novoutvrđenoj privremenoj nesposobnosti za rad čiji se dani broje ispočetka, a naknadu plaće obračunava i isplaćuje za prvih sedam odnosno 42 dana poslodavac na teret svojih sredstava.

U slučaju da je u tijeku privremene nesposobnosti za rad bez dana prekida promijenjena dijagnoza bolesti ili izabrani doktor koji vodi privremenu nesposobnost (npr. osiguranici je privremenu nesposobnost za rad vodio izabrani doktor zdravstvene zaštite žena, a potom bez dana prekida doktor obiteljske (opće) medicine, dani se nastavljaju brojati, odnosno ne broje se ispočetka jer nije bilo prekida privremene nesposobnosti za rad.

(Nastavak u sljedećem broju)



- Ostvarivanja prava na naknadu u slučaju nestašica lijeka

- Povrat troškova sudjelovanja te novčana naknada zbog privremene nesposobnosti za rad

**Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - Direkcija**  
Margaretska 3, 10000 ZAGREB  
[www.hzzo.hr](http://www.hzzo.hr)

**Za nakladnika:** ravnatelj prim. Zvonimir-Ante Korda dr. med., spec.  
**Urednice priloga:** 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

## Održani Međunarodni savjetodavni dani u Bihaću i Zagrebu



### Bihać 20. i 21. svibnja 2026.

Na poziv i u organizaciji Federalnog zavoda za mirovinsko i invalidsko osiguranje Bosne i Hercegovine (FZ MIO) i Fonda za penzijsko i invalidsko osiguranje Republike Srpske (Fond PIO RS), predstavnici HZMO-a sudjelovali su na Međunarodnim savjetodavnim danima održanima 20. i 21. svibnja 2026. u Bihaću.

Tijekom savjetodavnih dana zainteresiranim strankama pružene su informacije i odgovori na pravna pitanja vezana uz ostvarivanje prava iz hrvatskog i bosanskohercegovačkog sustava mirovinskoga osiguranja u provedbi Ugovora o socijalnom osiguranju između Republike Hrvatske i Bosne i Hercegovine.

Također su razmatrana pitanja dostave medicinske dokumentacije za potrebe medicinskog vještačenja te predmeti u kojima HZMO u okviru pravne pomoći dulje vrijeme potražuje smrtne listove korisnika mirovina.

Nakon održanih savjetodavnih dana korisnici i osiguranici kojima je pružena pravna pomoć izrazili su iznimno zadovoljstvo mogućnošću neposrednog razgovora i kontakta s predstavnicima HZMO-a, FZ MIO-a i Fonda PIO RS te dobivenim informacijama i pojašnjenjima.

### Zagreb 28. svibnja 2026.

HZMO je u Zagrebu 28. svibnja 2026. organizirao Međunarodne savjetodavne dane s predstavnicima Zavoda za pokojninsko i invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ Slovenije). Uz savjetovanje osiguranika i korisnika prava, razmijenjene su požurnice između nositelja mirovinskog osiguranja te raspravljani pojedinačni predmeti vezani uz iskazivanje razdoblja osiguranja na SED-u P5000 koji se rješavaju primjenom uredbi EU za koordinaciju sustava socijalne sigurnosti. Određen broj požurnica riješen je odmah tijekom Međunarodnih savjetodavnih dana.

Međunarodni savjetodavni dani omogućuju korisnicima i osiguranicima koji imaju staž osiguranja ostvaren u inozemstvu, informiranje u neposrednoj komunikaciji sa stručnjacima inozemnih nositelja mirovinskog osiguranja.



## Pitali ste - HZMO odgovara!

### Može li pravo na nacionalnu naknadu za starije osobe ostvariti korisnik mirovine?

Nacionalnu naknadu za starije osobe može ostvariti hrvatski državljanin koji je navršio 65 godina života s prebivalištem na području Republike Hrvatske u neprekidnom trajanju od 10 godina neposredno prije podnošenja zahtjeva za ostvarivanje prava. Uz navedeno, uvjet je i da podnositelj zahtjeva **nije** korisnik mirovine prema propisima Republike Hrvatske ili prema propisima druge države i nije osiguranik u obveznom mirovinskom osiguranju.

Iznimno, korisnik prava na mirovinu iz obveznog

mirovinskog osiguranja može ostvariti pravo na nacionalnu naknadu za starije osobe pod uvjetom da se na zahtjev korisnika obustavi isplata mirovine. Izjava o suglasnosti za obustavu isplate mirovine sastavni je dio zahtjeva za ostvarivanje prava na nacionalnu naknadu za starije osobe. Pravo na nacionalnu naknadu u tom slučaju pripada od prvoga dana nakon obustave isplate mirovine iz obveznog mirovinskog osiguranja.

### **Što je dodatak na mirovinu i tko na njega ima pravo?**

Dodatak na mirovinu je poseban dodatak na mirovinu ostvarenu prema Zakonu o mirovinskom osiguranju u razdoblju od 1999., koji se utvrđuje na način i pod uvjetima propisanim Zakonom o dodatku na mirovine ostvarene prema Zakonu o mirovinskom osiguranju. Na mirovine ostvarene u razdoblju od 1999. do 2010. godine dodatak na mirovinu određuje se u rasponu od 4 % do 27 %, a od 1. siječnja 2010. u iznosu od 27 %. Uračunava se u svotu mirovine i sastavni je dio mirovine od 1. siječnja 2012.

Pravo na dodatak na mirovinu imaju korisnici mirovine koja je ostvarena i određena isključivo prema Zakonu o mirovinskom osiguranju od 1. siječnja 1999. godine. Prema odredbama Zakona o dodatku na mirovine ostvarene prema Zakonu o mirovinskom osiguranju, pravo na dodatak na mirovinu nemaju korisnici obiteljske mirovine, određene nakon 1. siječnja 1999. od mirovine ostvarene prema propisima o mirovinskom i invalidskom osiguranju koji su važili do 31. prosinca 1998., zatim korisnici najviše mirovine i korisnici najniže mirovine te korisnici mirovina ostvarenih i/ili određenih na temelju posebnih propisa pod povoljnijim uvjetima od uvjeta određenih prema Zakonu o mirovinskom osiguranju.

### **Mogu li naknadno zatražiti mirovinu iz druge države ako to nisam učinio/učinila ranije?**

Da, pravo možete zatražiti i naknadno, podnošenjem zahtjeva za inozemnu mirovinu iz države u kojoj ste radili, a još niste ostvarili pravo na mirovinu.

Zahtjev za inozemnu mirovinu podnosite putem nositelja socijalnog osiguranja u državi u kojoj imate prebivalište.

### **Što ako sam radio/radila u državama koje nemaju ugovor s Republikom Hrvatskom?**

U tom slučaju pravo na mirovinu ostvaruje se prema propisima države u kojoj ste radili, bez primjene zbrajanja staža putem međunarodnog ugovora. Postupak i uvjeti za mirovinu ovise isključivo o zakonodavstvu države u kojoj ste radili.

### **Kako se plaća porez ako radim i primam mirovinu?**

Kada korisnik mirovine nakon umirovljenja, uz mirovinu, ostvaruje dohodak od nesamostalnog rada kod jednog ili više poslodavaca u nepunom radnom vremenu, osobni odbitak može i dalje koristiti kod poslodavca kod kojeg je zaposlen i kod kojeg se nalazi porezna kartica. U tom slučaju Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje (HZMO) obračunava porez na mirovinu bez korištenja osobnog odbitka, na temelju podataka iz e-PK kartice.

Ako se korisnik mirovine zaposli nakon umirovljenja, a prethodno je imao prekid radnog odnosa, može nastaviti koristiti osobni odbitak pri obračunu mirovine u HZMO-u na temelju e-PK kartice, dok će poslodavac obračunavati porez na plaću bez korištenja osobnog odbitka.

Ako korisnik mirovine zatraži raspodjelu osobnog odbitka, Porezna uprava će na Obrascu PK evidentirati omjer (postotak) raspodjele osobnog odbitka između poslodavca odnosno poslodavaca i HZMO-a, u skladu sa zahtjevom. Nakon evidentiranja promjena izdaje se novi Obrazac PK, na temelju kojeg se priznaje osobni odbitak pri utvrđivanju predujma poreza na dohodak od nesamostalnog rada.

Porezna uprava će o izabranom poslodavcu ili postotku raspodjele osobnog odbitka obavijestiti HZMO putem razmjene podataka.

Svaku promjenu osobnih podataka i podataka koji utječu na neoporezivi dio dohotka korisnik mirovine, kao porezni obveznik, dužan je prijaviti nadležnoj ispostavi Porezne uprave prema mjestu prebivališta ili uobičajenog boravišta.



## KORISNICI MIROVINA - statistika za travanj (isplata u svibnju 2026.)

Vrsta mirovine	Broj korisnika	Prosječna neto mirovina
<b>Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju - ZOMO*</b>		
Starosna mirovina	409 733	720,09 EUR
Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika - čl. 35. ZOMO-a	59 049	799,22 EUR
Starosna mirovina prevedena iz invalidske - čl. 58. ZOMO-a	60 771	651,02 EUR
Prijevremena starosna mirovina bez smanjenja polaznog faktora	96 031	746,69 EUR
Prijevremena starosna mirovina zbog stečaja poslodavca - čl. 36. ZOMO-a	379	641,48 EUR
Invalidska mirovina	81 410	530,02 EUR
Obiteljska mirovina	152 227	545,88 EUR
<b>I. UKUPNO - ZOMO</b>	<b>943 581</b>	<b>668,29 EUR</b>
II. Djelatne vojne osobe - DVO	16 209	952,16 EUR
III. Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata - ZOHBDR	72 364	1.445,84 EUR
IV. Pripadnici Hrvatskog vijeća obrane - HVO	7 987	820,61 EUR
<b>SVEUKUPNO I.+II.+III.+IV.</b>	<b>1 040 141</b>	<b>727,98 EUR</b>
Prosječna starosna ZOMO mirovina s mirovinskim stažem od 40 i više godina	99 804	1.031,33 EUR
Korisnici osnovnih mirovina	28 159	866,20 EUR
Korisnici najniže mirovine kojima je mirovina određena prema ZOMO-u	280 353	475,52 EUR
Korisnici kojima je isplaćena osobna i dio obiteljske mirovine (DOM)	112 323	737,63 EUR

\* bez međunarodnih ugovora

Ukupan broj osiguranika	1 758 277
Ukupan broj korisnika mirovine	1 233 676
<b>Odnos broja korisnika mirovina i osiguranika</b>	<b>1:1,43</b>
Prosječna neto plaća u Republici Hrvatskoj za ožujak 2026.	1.555 EUR
Prosječna sveukupna starosna mirovina ZOMO korisnika koji su pravo na mirovinu ostvarili u 2026. godini (bez međunarodnih ugovora)	720,98 EUR
Korisnici mirovina - muškarci (46,50 %)	573 677
Korisnici mirovina - žene (53,50 %)	659 999
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 2026. godini - ZOMO	35 godina
Prosječna dob korisnika starosne mirovine ostvarene u 2026. godini - ZOMO	64 godine



ĐAKOVO

aktivnosti

## Čobanac uz jezero

Podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske Đakovo organizirala je dva uspješna druženja za svoje članove i druge umirovljenike, nastavljajući tradiciju okupljanja uz glazbu, ples i ugodno društvo. Prvo je održano 14. svibnja 2026. godine u restoranu Laguna u Đakovu. U opuštenoj i prijateljskoj atmosferi članovi su uživali u zajedničkoj večeri, piću dobrodošlice te uz živu glazbu. Za odličnu atmosferu pobrinuo se glazbeni sastav Duo Kings, koji je tijekom večeri brojnim poznatim pjesmama potaknuo sudionike na ples i zabavu.

Naredno okupljanje organizirano je 2. lipnja 2026. godine na izletištu Borovik koje se nalazi uz istoimeno jezero, u suradnji s Maticom umirovljenika Hrvatske Đakovo. Sudionici su uživali u tradicionalnim slavonskim specijalitetima, među kojima su bili čobanac i bogate mesne plate, dok su za dobro raspoloženje i ples bili zaduženi glazbenici Ivan i Slavko. Prekrasan ambijent Borovika, ugodno vrijeme, pjesma i druženje pridonijeli su stvaranju lijepih uspomena, a brojni sudionici izrazili su zadovoljstvo organizacijom i želju za novim zajedničkim susretima.

## UMAG Piknik na Zlatorogu

Podružnica SUH-a Umag organizirala je u svibnju 2026. veoma zanimljiv i dobro posjećen piknik u predivnom okruženju kampa Zlatorog, u neposrednoj blizini Umaga. Bilo je to sportsko-rekreativno- gurmansko-zabavni susret članova naših članova iz Umaga, zatim plesne grupe koja je organizirala u okviru podružnice, stolnoteniskog kluba Maestral Umag, te prijatelja iz Mađarskog kulturnog društva Moricz Zigmond iz Pule.

Druženje je započeto u ranim popodnevima. Nakon okupljanja stotinjak sudionika započelo je sportski dio. Najzanimljivije je bilo natjecanje u pikadu i stolnom eniu, čiji pobjenici su nagrađeni medaljama i diplomama. Nakon sportskog dijela uslijedio je ručak uz neizostavno tekuće osvježenje, jer je dan bio prilično vruć. Neki su čak potražili osvježenje u moru, koje im je bilo u neposrednoj blizini. A cijelo vrijeme imali su organiziranu i živu glazbu, jer ih je zabavljao Duo Babalu, sve do kasne večeri.

Podružnica SUH-a Umag piknik je organizirala uz podršku Grada Umaga, koji im je pružio potpunu logističku podršku, na čemu su Gradu veoma zahvalni. Susret je bio nezaboravan, zbog čega su odmah odlučili da će sve ponoviti i sljedeće godine, također u svibnju, pred početak turističke sezone.

Svaki susret naših umirovljenika u današnje vrijeme je prilika



da se odmore od svakodnevnih briga, da evociraju uspomene na ona prošla, bezbrižnija vremena, da se svi dobro zabave, i da njeguju zajedništvo i prijateljstvo, koje im je lijek i za dušu i za tijelo.

Jer SUH i postoji da bi povezao sve naše umirovljenike u zajedničkoj borbi, ili nastojanju, da si život, u ovim teškim vremenima, učinimo barem malo lakšim i zanimljivijim.

*Zlatko Tomić*

## DONJI MIHOLJAC Nakon jaja u žlici – domaći kolači



Dana 13. svibnja podružnica SUH-a Donji Miholjac organizirala je na prostoru Stare Drave sportsko-rekreativno druženje i natjecanje članova podružnice te njihovih dugogodišnjih prijatelja iz Osijeka. Sudionici su se natjecali u nekoliko disciplina, među kojima su bili pikado, bela, bacanje karika i nošenje jaja u žlici. Druženje je proteklo u vedrom i natjecateljskom ozračju, uz mnogo smijeha i dobre zabave.

Nakon sportskog dijela uslijedio je besplatni ručak – tradicionalni grah. Posebna zahvala upućena je članicama koje su pripremile domaće kolače i lepinje te članovima koji su svojim radom pomogli u organizaciji i prijevozu sudionika. Nakon toga 29. svibnja 2026. godine u restoranu Mailath tvrtka Oxiline je za članove podružnice organizirala sponzorsku prezentaciju. Sudionici su imali priliku upoznat se s proizvodima i uslugama predstavljenima tijekom predavanja, razmijeniti iskustva i dobiti korisne informacije. Nakon prezentacije druženje je nastavljeno uz besplatnu večeru, što je pridonijelo ugodnoj atmosferi i još jednom uspješnom okupljanju članova.

aktivnosti "DUB" BARBAN

## Pinca za Uskrs te izlet u Trakošćan

Podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske „DUB“ Barban nastavila je s organizacijom aktivnosti koje njeguju zajedništvo i međusobnu povezanost svojih članova. Povodom Uskrsa, članovi podružnice posjetili su svoje sugrađane na njihovim kućnim pragovima te ih darivali tradicionalnom pincom, čime su uljepšali blagdanske dane i pokazali pažnju prema svakom članu.

Nakon blagdana, 16. travnja 2026. godine, organiziran je jednodnevni izlet u Hrvatsko zagorje. Tijekom putovanja članovi su posjetili Stubičke Toplice, gdje je u hotelu Matija Gubec održana prezentacija proizvoda za zdravo spavanje tvrtke Grex, nakon čega je uslijedio zajednički ručak i druženje. Središnji dio izleta bio je posjet dvorcu Trakošćan, jednom od najljepših i najpoznatijih hrvatskih dvoraca. Uz stručno vodstvo sudionici su razgledali bogato uređene prostorije, upoznali zanimljivu povijest obitelji Drašković te uživali u



jedinstvenom ambijentu ovog kulturno-povijesnog spomenika okruženog prekrasnim perivojem i jezerom.

Na povratku u Istru organizirana je zajednička večera u restoranu Danilea u Ročkom Polju, gdje su članovi uživali u domaćim specijalitetima i ugodnom druženju. Uz razgovor, smijeh i razmjenu dojmova, druženje je potrajalo do kasnih večernjih sati, a sudionici su se kućama vratili zadovoljni, s lijepim uspomena te planirajući nova zajednička putovanja i susrete.

*Nevenka Duras Pliško*

## OPOROVEC Velika zahvala Marijanu



Podružnica SUH-a Oporovec održala je 24. travnja 2026. godine svoju izbornu-izvještajnu skupštinu, na kojoj su članovi razmotrili rad podružnice u proteklom razdoblju te izabrali novo vodstvo. Nakon podnesenih izvješća o radu i provedenim aktivnostima, članovi su iskazali zadovoljstvo dosadašnjim djelovanjem podružnice. Svojim brojnim druženjima, izletima i drugim aktivnostima ova podružnica tako doprinosi kvalitetnijem i aktivnijem životu umirovljenika.

Za novu predsjednicu podružnice izabrana je Jasna Steković, ona je na toj dužnosti naslijedila dosadašnjeg dugogodišnjeg predsjednika Marijana Jardaša koji je bio dugi niz godina glavni stup podružnice, a izvrsno je surađivao i sa Središnjim uredom SUH-a. Oboje su se obratili okupljenim članovima, zahvalivši na ukazanoj povjerenju i podršci. Dosadašnjem predsjedniku upućene su riječi zahvale za njegov doprinos radu podružnice, dok je nova predsjednica izrazila spremnost za nastavak aktivnosti i daljnje jačanje zajedništva među članovima. Skupštini je prisustvovao velik broj članova, što pokazuje njihovu zainteresiranost za rad podružnice i njezin daljnji razvoj. Nakon službenog dijela programa druženje je nastavljeno uz zakusku, razgovor i zabavu u ugodnom ozračju.

## DUBROVNIK Od Stoca do Mostara

Članovi podružnice Sindikata umirovljenika Hrvatske Dubrovnik organizirali su jednodnevni izlet u Stolac, Blagaj i Mostar, na kojem je sudjelovalo oko 55 članova. Izlet je protekao u ugodnom druženju, razgledavanju kulturnih i prirodnih znamenitosti te stvaranju novih zajedničkih uspomena.

Sudionici su tijekom putovanja posjetili Stolac, grad bogate povijesti i kulturne baštine, zatim Blagaj, poznat po izvoru rijeke Bune i jedinstvenoj tekiji smještenoj pod visokim stijenama, jednom od najljepših prirodnih lokaliteta u Bosni i Hercegovini. Poseban dojam ostavio je obilazak Mostara, grada prepoznatljivog po svom Starom mostu, staroj gradskoj jezgri i spoju različitih kultura i tradicija. Članovi su imali priliku prošetati gradom, upoznati njegove znamenitosti te uživati u jedinstvenom ozračju koje Mostar pruža svojim posjetiteljima.

Osim razgledavanja, izlet je bio prilika za opuštanje, razgo-

vor i međusobno druženje, što je dodatno pridonijelo dobrom raspoloženju svih sudionika. Kućama su se vratili puni lijepih dojmova, a mnogi su izrazili želju da se ovakva putovanja i druženja uskoro ponovno organiziraju.





## TREŠNJEVKA SJEVER

aktivnosti

# Izrada sapuna s učenicima

Članice Podružnice Sindikata umirovljenika Hrvatske Trešnjevka sjever održale su 14. svibnja 2026. godine osnovnu radionicu izrade sapuna u osnovnoj školi August Šenoa. Radionica se odvijala u sklopu nastavnog sata iz domaćinstva za učenike IV. razreda. Razigrana atmosfera i vesela dječja lica uljepšala su im dan i potvrdila da međugeneracijska suradnja uvijek daje dobre rezultate. A mirisni sapuni uveselili su majke, bake i prijatelje kojima su bili namijenjeni kao poklon.

Članice SUH-a posebno zahvaljuju mjesnom odboru Nikola Tesla koji je omogućio održavanje ove radionice kroz Plan potreba za aktivnostima, programima i projektima unapređenja kvalitete života građana u 2026. godini. Tom mjerom se izravno osiguravaju sredstva za društvene, kulturne, sportske i ekološke inicijative u kvartovima. Za razliku od uobičajenih komunalnih akcija, ova sredstva omogućuju lokalnoj zajednici financiranje programa koji se direktno odnose na svakodnevne potrebe stanovnika, a potreba za izradom sapuna uvijek postoji.

**Vesna Bečić Franković**

## LABIN Uživanje u izletu u Toscani

Tijekom travnja labinski članovi SUH-a ponovno su posjetili svoje sugrađane, korisnike Doma u Raši i Doma za starije osobe Labin. Emotivni stihovi pjesnikinja Ornele i Brune budili su u svima sjećanja i nostalgiju za skromnim, ali lijepim vremenima djetinjstva i mladosti. Uz zvukove harmonike triestine i pjesme umirovljenika Franka, malo se zapjevalo, a i zaplesalo. U ugodnom razgovoru uz kavu i kolače te lijepom zajedničkom druženju vrijeme je proteklo u trenu.

Dana 10. svibnja 2026. godine 118 labinskih članova SUH-a bilo je na nezaboravnom izletu u Italiji i posjetilo Toscanu i Cinque Terre. Prvo odredište u prekrasnoj Toscani punoj zelenila, brežuljaka, vinograda i maslina bio je slikoviti gradić opasan zidinama i rodno mjesto Giacomina Puccinija - Lucca. Sljedeći dan na rasporedu je bio Cinque Terre - od pet naselja u ligurskom priobalju članovi SUH-a posjetili su njih četiri. Živopisna sela šarenih kućica uklesanih u stijene, smještena između strmih litica, vinograda i mora oduševila su svakog od njih. Treći dan bili su u srcu Toscjane, renesansnom dragulju Italije, čarobnoj Firenzi, centru umjetnosti i vrhunske arhitekture. Svi su se složili kako je to grad koji budi želju za ponovnim dolaskom. Sljedeći na redu bio je San Gimignano, očuvan srednjovjekovni gradić čijom vizurom dominiraju tornjevi, a do današnjeg dana sačuvano je njih 14.

U San Gimignano SUH-ovci su uživali u vrhunskom sladoledu, koji je 2024. godine proglašen među najboljima u svijetu.



Nezaobilazno u Toscani i poseban doživljaj bio je posjet vinariji i degustacija vina i maslinovog ulja. Posljednja destinacija bio je gradić Pisa, svjetski poznat po svom zvoniku - kosom tornju koji je dio čudesnog arhitektonskog kompleksa Piazza dei Miracoli. Pisa je i rodni grad Galileja Galileija, oca moderne znanosti. U otkrivanju i upoznavanju novih destinacija i u prekrasnom i veselom zajedničkom druženju četiri dana proletjelo je u trenu.

**Eni Modrušan**

## DONJA DUBRAVA Vesela druženja kao uzor mladima



U mjesnim odborima Donje Dubrave "Ivan Mažuranić" i „Čulinec“ često se održavaju zabave, a jedna takva zabava bila je i krajem travnja. Uz živu muziku i ples SUH-ovi umirovljenici su se zabavljali kao da nemaju te godine, na čemu bi im pozavidjeli mnogi mladi. Plesali su, pjevali i uživali kao da su u obiteljskom okruženju, jer se oni zaista osjećaju kao jedna velika obitelj i okupljaju se više puta mjesečno. Mnogi jedva čekaju svaku zabavu na koju se spremaju već od ranog jutra. Najviše se sluša narodna glazba, ali i rock koji mnogi vole, a pričaju se i vicevi. Na zabavi je bilo grickalica, pića i kave, a članice SUH-a često same pripreme slastice za sve članove. Ovakva kvalitetna i vesela druženja svima ispune srce, pa nije ni čudno što mnogi odbrojavaju dane do idućeg susreta.

**M.B.**

## Dijelili grah s načelnikom

Podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske Rugvica organizirala je 1. svibnja 2026. godine tradicionalnu proslavu Praznika rada na Trgu dr. Franje Tuđmana u Rugvici. Kao i prethodnih godina, organizaciju su uspješno vodili predsjednica podružnice Katica Antoljak i članovi podružnice, koji su se još jednom pokazali kao izvršni domaćini. Za brojne posjetitelje pripremljeno je čak 400 litara graha, a podijeljeno je više od 800 porcija, uz piće i ugodno druženje. U podjelu se uključio i načelnik Općine Rugvica Mato Čičak, koji je pohvalio organizaciju i kvalitetu pripremljenog graha te najavio otvaranje dugo očekivanog dnevnog boravka za umirovljenike. Program su obogatili članovi KUD-a BiH Hrvata Rugvica i najmlađi članovi KUD-a Posavka, dok je Gradsko društvo Crvenog križa Dugo Selo posjetiteljima omogućilo besplatno mjerenje krvnog tlaka i šećera u krvi. Proslava je protekla u vedrom i prijateljskom ozračju, uz druženje članova podružnice i mještana.

Dva tjedna kasnije, 16. svibnja 2026. godine, održana je i redovna godišnja izvještajna skupština podružnice. Članovima i gostima predstavljena su izvješća o radu, financijsko izvješće i izvješće Nadzornog odbora za prethodnu godinu, kao



i plan aktivnosti za 2026. godinu. Na skupštini su prisustvovali brojni gosti i predstavnici Sindikata umirovljenika Hrvatske, među kojima su bili i potpredsjednica SUH-a za regiju Sjever Ljerka Vešligaj te predsjednik Podružnice SUH-a Vrbovec Zlatko Hrzić. Posebne riječi pohvale za rad podružnice uputio je načelnik Mato Čičak, zahvalivši članovima na njihovom trudu i angažmanu te najavivši uređenje zgrade stare ambulante za potrebe mještana i umirovljenika.

M.B.

## SAMOBOR Izborna skupština i zabava



Podružnica SUH-a Samobor održala je 15. travnja 2026. godine redovnu izbornu skupštinu, na kojoj su članovi razmotrili rad udruge u proteklom razdoblju te odredili

smjernice djelovanja za naredne četiri godine. Nakon podnesenih izvješća predsjednice i ostalih tijela udruge, članovi su se osvrnuli na brojne aktivnosti provedene tijekom prethodnog mandata koje su bile usmjerene na poboljšanje kvalitete života umirovljenika, poticanje aktivnog starenja te jačanje društvene uključenosti članova.

Za predsjednicu podružnice u mandatnom razdoblju 2026. – 2030. ponovno je izabrana Vlatka Novosel, čime su članovi potvrdili povjerenje dosadašnjem vodstvu i njegovu radu. U raspravi je naglašena potreba za daljnjim zalaganjem za bolji položaj umirovljenika, posebno u području socijalne sigurnosti, zdravstvene skrbi i dostupnosti sadržaja za starije osobe. Među prijedlozima za buduće djelovanje istaknuta je i inicijativa za pokretanje pitanja izgradnje gradskog doma za starije osobe u Samoboru, što bi značajno unaprijedilo skrb i kvalitetu života starijih sugrađana.

Nakon službenog dijela skupštine druženje je nastavljeno uz glazbu, razgovor i ugodno zajedništvo, a članovi su izrazili zadovoljstvo dosadašnjim radom podružnice.

## SPLIT Po klisurama Klisa

Članovi SUH-a podružnica Split obilježili su 15. svibnja 2026. godine Međunarodni dan obitelji jednodnevnim izletom na područje Klisa i izvora rijeke Jadro. Ova aktivnost organizirana je s ciljem promicanja zajedništva, druženja i važnosti obiteljskih vrijednosti, koje su temelj svakog društva. Tijekom izleta članovi su posjetili Klišku tvrđavu, jednu od najznačajnijih povijesnih znamenitosti Dalmacije, poznatu po svojoj bogatoj prošlosti i impresivnom pogledu na okolicu. Nakon razgledavanja, druženje je nastavljeno na izvoru rijeke Jadro, u prekrasnom prirodnom okruženju koje je pružilo idealan prostor za odmor i opuštanje.

Zajednički ručak organiziran je u restoranu „Gastro kutak“, a dobro raspoloženje dodatno su upotpunili pjesma, glazba i veselo druženje. U popodnevnom satima sudionici



su se vratili svojim domovima puni lijepih dojmova, zadovoljni još jednim uspješno organiziranim izletom i ugodno provedenim danom.

## Rani znakovi alzheimerove bolesti

Jeste li se počeli brinuti o svojoj mentalnoj oštini? Blaga zaboravljivost može biti normalni dio starenja. Ako imate problema u pamćenju nečijeg imena, ali ga se sjetite kasnije, to nije ozbiljan problem pamćenja. Međutim, ako su problemi s pamćenjem počeli ozbiljno utjecati na dnevni život, oni bi mogli biti rani znakovi Alzheimerove bolesti. Premda ti rani znakovi mogu varirati, važno je identificirati Alzheimerove upozoravajuće znakove.

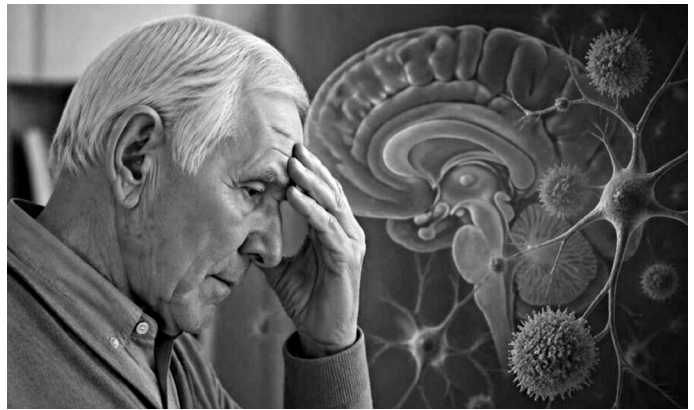
Gubitak pamćenja je najčešći rani znak. Da li lako zaboravite informaciju koju ste upravo naučili? Da li izgubite trag važnih datuma, imena i događaja? Da li zaboravite velike stvari koje su se upravo dogodile? Da li ponavljano tražite istu informaciju? Imate li problema u pravljenju planova i pridržavanju njih? Je li teško koncentrirati se na detaljne zadatke, posebno ako oni uključuju brojeve?

Čak i obiteljske stvari postaju teške. Imate li problem u vožnji automobila prema destinaciji prema kojoj često vozite? Zaboravljate li pravila vaše omiljene igre? Jeste li dezorijentirani i često izgubljeni? Je li postalo teško čitati riječi na stranici? Razlikujete li boje (važno kod vožnje automobila)? Možete li pronaći pravu riječ koju tražite?

Alzheimerovi simptomi mogu biti frustrirajući i zastrašujući. Bolest također uzrokuje i fizičke simptome, koji mogu utjecati na raspoloženje, kao problemi sa spavanjem, bolovi, opstipacija, problemi s vidom i sluhom. Pacijent može zaboravljati značenje određenih riječi i pauzirati za vrijeme govora pokušavajući da se sjeti tih riječi.

Ako primijetite gore spomenute znakove preporučljivo je posjetiti liječnika. On će evaluirati vaše fizičko i mentalno zdravlje i, ako je potrebno, poslati vas neurologu, psihijatru.

Započeti s liječenjem može pomoći olakšati simptome i pomoći tim osobama da duže ostanu neovisne o tuđoj pomoći.



No, važno je znati da poteškoće s pamćenjem i drugim vještinama mišljenja su i normalni dio procesa starenja i ne moraju biti upozoravajući znak Alzheimerera. Većina ljudi s Alzheimerom imaju simptome nakon 65. godine. Mali broj njih može oboljeti u tridesetima ili četrdesetima. Osobe s ovom bolešću imaju mutacije specifičnih gena.

Procjenjuje se da u Hrvatskoj živio oko 100.000 osoba s nekom oblikom demencije, pri čemu je Alzheimerova bolest najčešći uzrok i čini više od 70 % svih slučajeva demencije. Što se tiče učestalosti, bolest pogađa prosječno 13 posto starijih od 65 godina, ali čak 20 do 40 posto osoba starijih od 85 godina. Nažalost, kapaciteti za smještaj oboljelih u Hrvatskoj su nedostadni. Prema podacima pučke pravobraniteljice, u Hrvatskoj postoji samo oko 650 mjesta prilagođenih za skrb o oboljelima u ustanovama socijalne skrbi, a u čak devet županija takav smještaj uopće nije dostupan.

*dr. Ivo Belan*

## POMOĆ ZA NAJUGROŽENIJE

### Mobilni liječnici u SAD-u pomažu beskućnicima

U Sjedinjenim Američkim Državama mobilni liječnici pomažu starijim osobama koji su beskućnici. Približno 140.000 Amerikanaca starijih od 55 godina su beskućnici, a taj broj mogao bi se utrostručiti do 2030. godine. Nitko od njih nema zdravstveno osiguranje.

Rose ima 65 godina i korisnica je mobilnog liječenja. Kada je razmišljala o svojoj starosti zamišljala je kako se njiše u udobnoj fotelji okružena mačkama, ali smrću supruga okolnosti su se promijenile. Ostala je bez novca i postala beskućnica bez zdravstvenog osiguranja. Rose boluje od hipertenzije, a dugi niz godina bori se i s astmom. U liječenju astme snalazila se tako što bi otkupljivala inhalatore koje su drugi beskućnici pronalazili u kantama za smeće. Svjesna je da takav način liječenja nije siguran, ali nema druge mogućnosti.

„Healthcare in action“ je neprofitna organizacija koja pruža pomoć za one bez trajnog boravišta uključujući i starije osobe. Dolaze na poziv kombijem opremljenim za liječenje, a najčešće pomažu u liječenju kroničnih bolesti, bolesti srca, dijabetesa, raznih fizičkih bolova te problema s mentalnim zdravljem. Smatraju da nije u redu da Vlada SAD-a obustavi lijekove najranjivijim skupinama, jer one time tonu još dublje u ponor. S time se slaže i Rose, koja kaže da joj je jako teško



otkako je beskućnica, umorna je i osjeća se starijom nego što jest zbog situacije u kojoj se našla. Zahvalna je mobilnim liječnicima iz neprofitne organizacije koji joj pomažu da preživi.

Istraživanja navode da su uzroci beskućništva uglavnom smrt supružnika, razvod braka, gubitak posla, iseljenje i zdravstveni problemi. U Hrvatskoj je približno 2.000 beskućnika, a više od 10.000 osoba živi u neadekvatnim i nesigurnim uvjetima stanovanja.

*Marina Bračić*

# Ići u dom za starije ili ne?

Često razmišljam kako vrijeme brzo prolazi, a godina dana proleti u trenu. Nedavno sam pročitala kako su geofizičari ustanovili da se naš planet okreće brže, a neki dani postaju kraći. U svojim znanstvenim radovima naveli su da kroz Zemljinu povijest duljina dana nije uvijek bila ista. Tražeći odgovore na pitanja zašto i kako, gdje i kada, ustanovili su kako se Zemljina rotacija uspoređivala tijekom milijuna godina, povećavajući duljinu dana i smanjujući broj dana. Tako je primjerice prije 500 milijuna godina jedna rotacija trajala manje od 21 sat, što znači da je godina imala više od 420 dana. To se postepeno kroz stoljeća mijenjalo pa tako danas rotacija Zemlje traje 24 sata, a godina 365 dana. Za većinu ljudi su ova minimalna odstupanja nebitna. Iako se trajanje rotacije neznatno mijenja, vrijeme naravno ostaje stabilno. "Vrijeme je prazan prostor koji ispunjavaju tek događaji, naše misli i naši osjećaji", svojedobno je zapisao njemački prirodoslovac i geograf Alexander von Humboldt. Ipak, za mene ostaje osobni, unutarnji osjećaj da mi dani lete! Tako mi se čini i da je moj najdraži mjesec svibanj brzo prošao.

A možda mi se samo tako čini jer sam tijekom cijelog mjeseca bila mnogima ili rame za plakanje ili psihoterapeut/amater. Tako je primjerice jednoj mojoj prijateljici na operaciji ugrađena endoproteza koljena. Postupak je uključio odstranjenje oštećene kosti i hrskavice. Skoro dva mjeseca su joj odgađali operaciju i nakon svih pretraga krajem svibnja je operirana. U bolnicu je stigla u nedjelju, operirana je u ponedjeljak, a već u utorak prijepodne morala je napustiti bolnicu. Na njezinu sreću po nju je došao zet, a tri dana i noći s njom je u stanu bila kćer. Draženka živi sama u stanu, nakon operacije se kreće uz bolove s hodalicom, a osim kćeri i zeta o njoj se brinu i dobri susjedi. Cijelo vrijeme bila sam joj na raspolaganju kada joj je trebao razgovor ili kada je trebalo nešto za nju obaviti.

Za razliku od Draženke, moja druga prijateljica Marta živi sama i sada, kada bi nakon nedavnog odlaska u mirovinu trebala mirno živjeti, ona svakodnevno odlazi na liječničke preglede. Zdravlje joj se pogoršalo nakon preležane gripe krajem prošle godine. Tada je bila u bolnici dva tjedna na raznim pretragama: ultrazvuku, CT-u, magnetskoj rezonanci, laboratorijskim pretragama krvi, itd. Cijelo vrijeme noge su joj bile otečene i crvene. I još uvijek joj nisu našli pravu dijagnozu. Navodno se radi o nekoj autoimunnoj bolesti. Liječnici kažu da postoje stotine autoimunih bolesti i da je u svijetu zavladała prava epidemija tih

bolesti. Mnogi stručnjaci smatraju da onečišćenje okoliša, toksini i prerađena hrana uvelike pridonose nastanku autoimunih oboljenja. Liječnici suvremene znanstvene medicine tvrde da za autoimune bolesti nema lijeka, pa uglavnom propisuju imunosupresive, steroide i protuupalne lijekove. Marta ima nas nekoliko prijateljica, prijatelja i obitelj od bratića koji žive u nekoliko kilometara udaljenom gradu, a ova bolest ju je prisilila da promijeni neke osobne planove. Nekoliko puta bila sam joj pratnja do bolnice i doma zdravlja jer se zbog otečenih nogu teže kreće.

*„Odlazak u dom za starije osobe često se doživljava kao gubitak, iako to za nekoga može biti novi početak“*

Moja uloga psihoterapeuta nije tu završila. Sredinom svibnja nazvala me plačući jedna poznanica, starija umirovljenica Irena i rekla da se već tri tjedna nalazi u jednom privatnom domu za starije osobe. Sin i snaha smjestili su ju u dom u dijelu grada nedaleko od njezine kuće u Zagrebu. Irena, koja ima dobru mirovinu, udovica je već pet godina, a kćer joj je umrla prije dvije godine. Živjela je u dvoetažnoj kući, svaki dan joj je žena dolazila kuhati i brinula se da je već opran, a kuća usisana. Prije nekoliko godina Irena je preživjela lakši moždani udar i po kući se, po potrebi, kretala uz pomoć štake. Nažalost, noćima je bila sama, a dvije noći za redom je pala na pod i nije se mogla ustati sve dok ujutro nije došla gospođa koja joj vodi domaćinstvo. Tada je sin donio odluku da Irena mora u dom za starije osobe. "Imam sve, a ništa nemam!" nekoliko mi je puta rekla na rubu plača. Irena ima 82 godine i uvijek je govorila da ne želi u dom. Nada se da će se u rujnu vratiti u svoju kuću. Trenutno traži neki bračni par koji bi besplatno stanovao na katu u kući iznad nje tako da joj mogu pomoći tijekom noći, ako bude potrebno. Nadam se da će u tome uspjeti, ali se istovremeno bojim da joj sin neće na to pristati. Irena je pokretna, ima prostranu kuću, dobru mirovinu, svoje navike, dobre susjede, svoj vrt i voćnjak.



Teško prihvaća izolaciju od svoje sredine, gubitak privatnosti i dijeljenje prostora s drugima. Njezin sin i snaha, jer nažalost zet ne može utjecati na njihovu odluku, trebali bi pokazati razumijevanje, strpljenje i ponuditi rješenja koja odgovaraju njezinim potrebama. Trebali bi razmotriti alternativna rješenja, poput cjelodnevnog pomoći u kući. Barem dok joj zdravstveno stanje ne postane previše zahtjevno i dok ne bude morala prijeći u dom. Radi se o financijski dobrostojećoj obitelji i ne bi trebali imati nikakvih problema da majci ispune želju.

Odlazak u dom za mnoge starije osobe nije jednostavna odluka kako za onoga tko odlazi, tako i za obitelj. Prelazak iz svog stana ili kuće u novi, manji prostor među nepoznate ljude često prati niz negativnih emocija, pitanja i nedoumica. U tom slučaju neophodno je s razmišljanjem i jasnim informacijama razgovarati s tom osobom. Odlazak u dom za starije osobe često se doživljava kao gubitak, iako to za nekoga može biti novi početak ukoliko se osoba može dobro uklopiti u novu sredinu. Neki su komunikativniji i svoje hobije poput pjevanja ili neke kreativne aktivnosti nastave raditi i u novoj sredini. Postoje i umirovljenici koji su sami odlučili život nastaviti u domu. Pa primjerice 93-godišnji, još pokretni umirovljeni profesor Đuro, koji već nekoliko godina otkako je postao udovac živi u jednom domu za starije osobe kaže: "Dom je moja sudbina! Sretan sam da nisam sam! Imam kćer, unuku, unuka i četiri praunuka. Oni žive u inozemstvu i svakodnevno smo u kontaktu. U dom nam često dolaze kulturno-umjetnička društva, djeca iz obližnjih škola i razni umjetnici." Jedan filozof davno je zapisao: "Najjednostavnija pitanja ujedno su i najteža pitanja! Tko sam? Gdje mi je dom? Kamo idem? Što radim? Razmislite o tome ponekad i gledajte kako se odgovori mijenjaju!"

**Drenka Gaković**

## Stečaj i prijevremena starosna mirovina

**Pitanje:** Poduzeće u kojem sam radio otišlo je u stečaj i sada sam na zavodu za zapošljavanje. Krajem godine stječem uvjete za prijevremenu starosnu mirovinu i zanima me da li će mi mirovina biti penalizirana?

**Odgovor:** Pravo na prijevremenu starosnu mirovinu zbog stečaja poslodavca ima osiguranik kada ispuni propisane uvjete za prijevremenu starosnu mirovinu (60 godina života i 35 godina mirovinskog staža, a žene 59 godina života i 34 godine staža u 2026. godini), a koji je nakon prestanka osiguranja prouzročeni stečajem, neposredno prije ispunjenja uvjeta za prijevremenu starosnu mirovinu, proveo neprekidno najmanje dvije godine kao nezaposlena osoba prijavljena zavodu za zapošljavanje. Osiguranik se mora odjaviti iz evidencije zavoda za zapošljavanje s danom ispunjenja uvjeta za prijevremenu starosnu mirovinu ili najkasnije s prvim sljedećim danom. Zahtjev za prijevremenu starosnu mirovinu podnosi se od dana ispunjenja prvih uvjeta za prijevremenu starosnu mirovinu. Mirovina se određuje uz primjenu polaznog faktora 1,0. Ako ispunite sve naprijed navedene uvjete (uvjeti moraju biti kumulativno ispunjeni), ostvarit ćete pravo na prijevremenu starosnu mirovinu bez penalizacije.

## Ustup imovine i naknadno pronađena imovina

**Pitanje:** Ustupio sam svoj nasljedni dio roditeljske kuće bratu, prije diobe nasljedstva. Od ostavinske rasprave je prošlo tri godine i sada smo otkrili da je moja majka vlasnik neke zemlje koju je naslijedila od svojih predaka. Imam li pravo na dio te imovine?

**Odgovor:** Prema Zakonu o nasljeđivanju svaki sunasljednik može prenijeti svoj nasljedni dio na drugog sunasljednika, prije diobe nasljedstva. Ugovor o prijenosu (ustupanju) nasljednog dijela mora biti sastavljen u pisanom obliku i ovjeren od suca ili solemniziran od strane javnog bilježnika ili sastavljen u obliku javnobilježničkog akta. Tim ugovorom se nasljedni dio može prenijeti (ustupiti) potpuno ili djelomično. Ako se nakon pravomoćnosti rješenja o nasljeđivanju pronađe imovina koja nije navedena u tom rješenju, mora se ponovo provesti ostavinska rasprava u slučaju kada se neki nasljednik odrekao nasljedstva ili je svoj nasljedni dio ustupio sunasljedniku. Dakle, trebate podnijeti zahtjev za ponovno provođenje ostavinske rasprave zbog naknadno pronađene imovine, kako bi ostvarili pravo na nasljedstvo dijela naknadno pronađene imovine.

## Pravo na razmjerni dio godišnjeg odmora

**Pitanje:** Umirovljenik sam u radnom odnosu na određeno vrijeme - godinu dana, na pola radnog vremena. Ugovor o radu prestaje mi s 31. svibnja ove godine. Ako mi ugovor ne bude produžen imam li pravo na godišnji odmor za ovu godinu?

**Odgovor:** Radnik ima pravo na godišnji odmor za svaku kalendarsku godinu od najmanje četiri

tjedna, a kolektivnim ugovorom, sporazumom sklopljenim između radničkog vijeća i poslodavca, pravilnikom o radu ili ugovorom o radu može se utvrditi duže trajanje godišnjeg odmora. Radnik kojem prestaje radni odnos, za tu kalendarsku godinu ostvaruje pravo na razmjerni dio godišnjeg odmora. Razmjerni dio se utvrđuje u trajanju od jedne dvanaestine godišnjeg odmora za svaki mjesec rada. Dakle, potrebno je da svom poslodavcu podnesete zahtjev za korištenje godišnjeg odmora, kako bi prije prestanka radnog odnosa iskoristili razmjerni dio godišnjeg odmora koji Vam pripada za 5 mjeseci rada. U slučaju da zbog potreba posla ne možete koristiti godišnji odmor, poslodavac Vam je dužan isplatiti naknadu za neiskorišteni godišnji odmor. Naknada se određuje razmjerno broju dana neiskorištenoga godišnjeg odmora i u pravilu se isplaćuje s posljednjom plaćom.

## Nasljeđivanje neisplaćenih iznosa inkluzivnog dodatka

**Pitanje:** Majka je zatražila inkluzivni dodatak u listopadu 2025. Umrla je u ožujku ove godine, a do dana smrti njen predmet nije riješen, mada smo slali požurnice. Što trebamo sada poduzeti?

**Odgovor:** Zahtjev za inkluzivni dodatak odnosi se na pravo osobne naravi, ali u sebi sadrži i neostvareno imovinsko potraživanje, pa postupak mogu nastaviti i nasljednici preminulog podnositelja zahtjeva. Navedeno je potvrđeno i presudom Upravnog suda od 23. siječnja 2026. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, objavilo je dana 27.4.2026. upute za nasljednike podnositelja zahtjeva koji su umrli prije donošenja konačne odluke. Prema tim uputama, nasljednici podnositelja mogu tražiti nastavak ili obnovu postupka za ostvarenje prava na inkluzivni dodatak. Naime, u roku od 30 dana od dana saznanja za mogućnost nastavka ili obnove postupka, nasljednici se trebaju obratiti zavodu za socijalni rad kojem je podnesen zahtjev za inkluzivni dodatak i dostaviti rješenje o nasljeđivanju odnosno dokaz o pokrenutom ostavinskom postupku, ako isti nije proveden. Postupak čiju obnovu ili nastavak su zatražili nasljednici, nastavit će se prema raspoloživoj medicinskoj dokumentaciji i utvrdit će se da li je preminula osoba imala pravo na inkluzivni dodatak. Ako se odluči pozitivno, donijet će se rješenje o priznanju prava u iznosu pripadajuće razine inkluzivnog dodatka, od dana podnošenja zahtjeva do dana smrti osobe. Nasljednici koji ne budu zadovoljni donesenim rješenjem, imaju pravo žalbe.

U prošlom broju našeg mjesečnika, web stranici i Facebook stranici Pokret protiv siromaštva starijih osoba pravovremeno smo pisali o sudskoj odluci, rokovima, te uputama za postupanje nasljednika.



**REPUBLIKA HRVATSKA**  
Ministarstvo pravosuđa, uprave  
i digitalne transformacije

Projekt „Informacijom do zaštite prava starijih osoba“ financiran je sredstvima Ministarstva pravosuđa, uprave i digitalne transformacije

**pravni  
savjeti**



**Odgovara:**  
Nevenka Trbović  
dipl. pravnik

Besplatno pravno savjetovanje  
Sindikata umirovljenika Hrvatske;  
radno vrijeme: ponedjeljak, utorak, srijeda, petak, od 9 do 13 sati; četvrtak od 9 do 16 sati;  
Telefon: 01/4615-797;  
e-mail: suhsavjetovaliste@gmail.com  
ili <https://www.suh.hr/savjeti/pitaj-pravnika/>

## ZABAVNI KUTAK



Pri samrtni bogataša Ante odluči svojoj ženi Ani reći kome će što oporučno ostaviti. „Ana, evo mojih posljednjih želja.“ „Što god želiš, učinit ću“, odgovori Ana. „Prvo, tebi ostavljam ovu veliku kuću i 500.000 eura u banci.“ „Drugo, posao ostavljam Ivanu, našem najstarijem.“ „Ali Ante, Ivana više zanimaju žene, bolje to prepusti Josipu“, kaže mu Ana. „U redu, Josip“, uzdahne Ante. „A sada, obveznice i dionice ostavljam kćeri Mariji“.

„Bolje meni ostavi, ona će sve potrošiti na šopingiranje“, odgovori žena. „U redu, vikendicu ostavljam našoj Miji“. „Što nije dovoljno razmažena, prepusti to ipak Ivanu“. Konačno, skupivši posljednji atom snage, Petar je uzdahnuo: „Ana... tko ovdje umire - ja ili ti?“

Kako zoveš nekoga tko je sretan u ponedjeljak ujutro? Umirovljenik.

Kako starim, sjećam se svih ljudi koje sam izgubio putem. Možda moja karijera turističkog vodiča nije bila pravi izbor.

Odgojen sam da poštujem starije, pa sada ne moram nikoga poštovati.

Što uvijek dobiješ za rođendan? Godinu više.

Razgovaraju dva starija prijatelja na klupi u parku: „Kupio sam novi slušni aparat, najmoderniji na tržištu!“ „Stvarno? I, koliko je koštao?“ „U pola četiri!“

Zaljubljen sam u istu ženu već 50 godina... Nadam se da moja žena neće saznati!

Najbolji dio zajedničkog starenja je to što kako vi počinjete izgledati manje privlačno, vaš partner počinje gubiti vid.

Zalutala baka u moderni, mračni noćni klub s elektronskom glazbom tražeći svog unuka. Prilazi joj nabildani izbacivač na ulazu: „Gospođo, oprostite, ali mislim da ovo nije mjesto za vas. Ovdje je preglasno i svi su na nekim... tabletama“, kaže joj izbacivač. Baka ga fiksira pogledom, popravi frizuru pa kaže: „Sinko, ne brini, ja u torbici imam tri vrste tableta za tlak, dvije za reumu, kapi za oči i punu bočicu rakije“.

# LIVISION OPTIKA

www.livision-optika.com | tel.: 01 6170 718

## 1 plati, nosi 2

Uz naočale za daljinu:  
naočale za čitanje **BEZ NADOPLATE**  
besplatna provjera vida



# Zdravlje ne treba čekati.

Gradimo ga zajedno već 20 godina.



**CROATIA**  
poliklinika