

SIMPOZIJI, DELAVNICE

TEHNOLOGIJA ZA AKTIVNO IN SAMOSTOJNO STARANJE Mednarodna virtualna konferenca eng(aging)!, 10. in 11. februarja 2021

Letošnja že četrta mednarodna konferenca (*eng(aging)!*) je dolgoročni projekt češke nevladne organizacije *Active Aging Center*, katere namen je spodbuditi razpravo o demografski krizi in staranju prebivalstva. Njena osrednja tema je bila vloga tehnologije v starosti. Na konferenci, ki je bila letos izvedena v virtualnem okolju, je sodelovalo več kakor petdeset govorcev, njihovi prispevki pa so se nanašali na najnovejše raziskave in spoznanja o vlogi tehnologije pri zmanjševanju socialne izolacije in osamljenosti starejših ljudi ter pridobivanju novih digitalnih veščin, pri staranju delovno aktivnega prebivalstva ter na telemedicinske in teleskrbovalne inovacije. V nadaljevanju so strnjeni povzetki štirih prispevkov iz širokega nabora predavanj te dvodnevne konference.

1. Covid 19, starejši ljudje in vloga tehnologije

Konferenco je odprla ga. Rosette Farugia-Bonello iz Mednarodnega inštituta za staranje Združenih narodov na Malti, ki je predstavila povezavo med epidemijo covid-19 in pojavom strahu, tesnobe in zaskrbljenosti za preskrbo z osnovnimi potrebščinami in za lastno zdravje pri starih ljudeh. V obdobju epidemije je izolacija starejših ljudi povečala osamljenost, poslabšalo se je njihovo telesno in duševno

zdravje, zmanjšale so se njihove kognitivne zmožnosti ter povečala umrljivost. Ga. Bonello je izpostavila starejše ljudi z demenco in njihove težave s prilagajanjem na nove ukrepe. Omenila je tudi neformalne oskrbovalce, ki so bili v tem obdobju še posebej obremenjeni. Velik del pomoči, ki so jo sicer prejeli od oskrbovalnih služb, je bil v tem obdobju zmanjšan oziroma popolnoma odpravljen.

Vloga tehnologije je predvsem v povezanju, opravljanju osnovnih nakupov (spletno nakupovanje), zabavi in razvedrilu, informiranju, izobraževanju itd. Tehnologija omogoča, da starejši ostanejo čim dlje samostojni in hkrati razbremenuje neformalne oskrbovalce. Raziskave kažejo, da starejši ljudje danes uporabljajo več tehnologije, kar pozitivno prispeva k njihovemu socialnemu vključevanju.

Kljub vsem tem prednostim obstajajo nekatera tveganja pri uporabi tehnologije, na primer spletne zlorabe, kjer so starejši ljudje glavna tarča pri uporabi bančnih kartic. Povečuje se tudi neenakost med starejšimi ljudmi, ki imajo dostop do digitalnih storitev, ter tistimi, ki ga nimajo. Prav tako je ga. Bonello izpostavila, da staromrznost še nikoli ni bilo tako vidno kakor v času epidemije – starejši od 70 let so bili v javnosti pogosto predstavljeni kot nemočni posamezniki, ki ne prispevajo k delovanju družbe.

Pri uporabi tehnologije je potrebno upoštevati, da starejši ljudje niso homogena skupina. Ker imajo zelo raznolike želje in pričakovanja, potrebujejo tehnološke rešitve, ki odgovarjajo potrebam posameznika.

Ta tehnologija mora biti cenovno dostopna, preprosta in lokalizirana, na primer prevedena v domač jezik. Poleg tega je potrebno nadaljevati z izobraževanjem starejših ljudi o pomenu tehnologije, digitalizaciji in povezovanju ter s tem izpolnjevati 20. načelo sklepa Sveta o človekovih pravicah, participaciji in dobrem počutju starejših ljudi v dobi digitalizacije.

2. Implementacija telemedicine na Poljskem – študija in primeri dobrih praks

Po uvodni predstavitvi vloge tehnologije v obdobju epidemije covid-19 so številni predavatelji izpostavili prispevek telemedicine. Hitro napredovanje in širjenje virusa je namreč preseгло običajne zmogljivosti zdravstvene oskrbe, zato je telemedicina igrala ključno vlogo pri zagotavljanju zdravstvenih storitev hkrati z vzdrževanjem telesne razdalje, ki se je izkazala za najboljši način za preprečevanje okužb.

Telemedicina povezuje udobje doma, nizko ceno, dostopnost zdravstvenih informacij ter komunikacijo z zdravstvenim osebjem. Začenši z uporabo telefonskih posvetovanj je z napredkom tehnologije postala vse bolj izpopolnjena in dandanes vključuje kompleksne informacijsko komunikacijske tehnologije, ki ne omogočajo samo posvetovanj, pač pa tudi postavitev diagnoze in celotno zdravljenje na daljavo.

V obdobju epidemije je telemedicina olajšala zdravstveno delo na različne načine. Preko spletnih posvetovanj so lahko bolniki stopili v stik z zdravnikom, opisali simptome in dobili nasvet za svoje zdravstveno stanje. Storitev ni bila namenjena le bolnikom, okuženim s covidom-19, pač

pa tudi vsem ostalim bolnikom, ki so se soočili z zdravstvenimi težavami ali s poslabšanjem kronične bolezni. V teleoskrbi so lahko sodelovali tudi zdravniki, ki so se morali preventivno izolirati zaradi simptomov, ki so kazali na morebitno okužbo s covidom-19. V obdobju epidemije je postalo zelo pomembno tudi spremljanje na daljavo ali telemonitoring, kjer gre za uporabo naprav za zbiranje in vrednotenje osnovnih fizioloških parametrov kot so srčni utrip, krvni tlak, raven nasičenosti s kisikom, hitrost dihanja itd. Bolnik izpolnjuje tudi vprašanja o svojem počutju in prisotnosti morebitnih simptomov. Njegove odgovore skupaj s fiziološkimi parametri posredujejo zdravstveni ekipi. V času epidemije se je razširila tudi uporaba sledilnih aplikacij, ki uporabnika obvestijo, če je v bližini okužena oseba. Tako se lahko uporabnik pravočasno izogne potencialno nevarnim situacijam. Med epidemijo so razmah doživeli tudi različni virtualni asistenti, ki so sposobni poiskati relevantne odgovore na vprašanja uporabnikov.

Prispevek telemedicine je bil v obdobju epidemije zelo viden; skrajšala je diagnostični čas, pričetek zdravljenja, odredbo karantene in s tem preprečila nadaljnje okužbe. Omogočila je natančno spremljanje bolnika, ki je lahko ostal doma in se izognil prenapolnjenim zdravstvenim ustanovam ter s tem potencialnim bolnišničnim okužbam. Z večjim številom oskrbovanih bolnikov na domu se je povečal prihranek zaradi zmanjšane uporabe zaščitnih sredstev (rokavic, mask in oblačil za enkratno uporabo ter razkužil), kar je pozitivno prispevalo k varovanju okolja.

Čeprav telemedicina izboljšuje dostopnost zdravstvenih storitev, se

moramo zavedati, da vključuje tudi dvosmerno sporočanje občutljivih zdravstvenih informacij, kar lahko predstavlja določeno tveganje za nadzor, nedovoljeno uporabo ali razkritje teh informacij. Mobilne zdravstvene aplikacije bi se lahko na primer financirale z deljenjem potencialno občutljivih podatkov z neodvisnimi oglaševalci, ki lahko posamezniku posledično ciljno oglašujejo izdelke oz. storitve glede na to, katere informacije je uporabnik vnašal v aplikacijo. V času epidemije je torej bolj kot kdaj koli prej nujno izvajanje predpisov za zagotavljanje ustreznih omejitev glede uporabe osebnih podatkov. Samo tako bomo lahko gradili in ohranjali javno zaupanje v telemedicino.

Tudi po koncu epidemije bi bilo potrebno z uporabo telemedicine nadaljevati. Spremljanje sladkornih bolnikov, bolnikov s kroničnimi obolenji in bolnikov, ki iz bolnišnične oskrbe preidejo v domačo, so le tri izmed priložnosti, kjer lahko telemedicina olajša vsakodnevno klinično prakso. Zdravstvena stroka predvideva, da bi lahko uporaba telemedicine skrajšala čakalne dobe za specialistične preglede, gerontologe pa navdušuje predvsem dejstvo, da bi olajšala spremljanje starostnikov, ki so oskrbovani doma in tako bistveno vplivala na kakovost njihovih življenj.

3. Izboljšan dostop do socialnih storitev in lokalna podpora neformalnim oskrbovalcem

Predavatelji so opozorili na obremenitev neformalnih oskrbovalcev, ki se je v času epidemije covid-19 še dodatno povečala. Sociologinja in koordinatorka projekta *Care at home* Olga Starostova in Ivo Mareš iz nevladne humanitarne organizacije

DIAKONIA sta predstavila spletno stran *Pečuj doma* (Oskrbujemo doma), kjer so dostopne informacije o storitvah za starejše ljudi in je namenjena predvsem neformalnim oskrbovalcem. Opozorila sta, da ima Češka po neuradnih podatkih več kot milijon neformalnih oskrbovalcev, ki so pogosto preobremenjeni ter premalo osveščeni o različnih oblikah pomoči. Spletna stran deluje podobno kot baza podatkov za iskanje službe in prikazuje podatke v njihovem lokalnem okolju in tudi na ravni celotne države. Na spletni strani zbrane storitve so glede na potrebe razdeljene v kategorije: potrebujem nasvet, pomoč na domu, oddih, pripomoček za oskrbo oz. si ga želim sposoditi, iščem dom za starejše in potrebujem podporo pri umiranju svojca. Ta razdelitev omogoča enostavno podrobnejše iskanje lokalnih ponudnikov, kontaktnih informacij in cenovnih ponudb.

Opolnomočenje neformalnih oskrbovalcev omogoča nadzor nad lastnim življenjem, blaginjo, ohranjanje neodvisnosti ter izboljšanje kakovosti življenja. Projekt *Pečuj doma* odlikuje tudi nov način multidisciplinarnega sodelovanja, ki pomeni korenit premik v povezovanju nevladnega in vladnega sektorja – zdravstvenih delavcev, neformalnih oskrbovalcev in drugih oblik oskrbe na domu.

Spletna stran *Pečuj doma* pa poleg baze storitev ponuja še druge možnosti za podporo neformalnim oskrbovalcem: svetovanje, spletno izobraževanje, sezname dogodkov, predavanj, prispevkov ter drugih izobraževalnih možnosti. Med zanimivejšimi možnostmi je »načrt nujne oskrbe« (*Emergency Care Plan*), ki omogoča oskrbo starejše osebe oziroma oskrbovanca v

primeru, ko se oskrbovalec sam znajde v situaciji, ko ne more poskrbeti za svojega oskrbovanca, na primer ob nepričakovani bolezni. Oskrbovalec se predhodno dogovori z dvema do tremi osebami v domačem okolju, ki lahko skrbijo za oskrbovanca. Na spletni strani oskrbovalec izpolni vprašalnik, v katerem navede vse potrebne informacije za oskrbo svojca in kontaktne informacije nadomestnih oskrbovalcev. Prijavitelj nato prejme kartico z napisom, da je oskrbovalec ter nalepko, ki jo prejme njegov svojec. V primeru, ko se oskrbovalec znajde v nujni situaciji, pristojne službe in policija takoj identificirajo, da ta oseba nekoga oskrbuje, posreduje informacije izdajatelju kartice, ta pa kontaktira osebe, ki so bile navedene v načrtu nujne oskrbe.

Predstavljene storitve bi bile v veliko pomoč neformalnim oskrbovalcem tudi v slovenskem prostoru.

4. Oskrba s pomočjo digitalnih svetovalcev – sodelovalni pristop k zdravemu staranju

Martjin Vastenburger, ustanovitelj in direktor nizozemskega inštituta Connected Care je predstavil inovativne rešitve, ki omogočajo kakovostno staranje v domačem okolju in podaljšujejo samostojno življenje. Inštitut skupaj s številnimi raziskovalnimi organizacijami, podjetji, oskrbovalci in starostniki razvija rešitve za lažje sodelovanje med oskrbovanci in oskrbovalci, tako formalnimi kot neformalnimi.

Prva rešitev je *Med Guide*, ustvarjena z namenom, da starostnikom z demenco pomaga pri pravilni uporabi zdravil. Gre za aplikacijo, ki starostnika opomni, kdaj mora vzeti zdravila. Aplikacijo pred prvo

uporabo skupaj namestijo zdravnik, neformalni oskrbovalec in starostnik, njena glavna prednost pa je v tem, da je popolnoma personalizirana. Preko samo-poročanja ter senzorjev se beleži uporaba zdravil in počutje starostnika, te informacije pa program pošilja oskrbovalcu in osebnemu zdravniku. Zdravniku posreduje tudi informacije o morebitnih neželenih učinkih zdravil. Starostniki, ki so MedGuide že preizkusili, so poročali o pozitivnem vplivu uporabe aplikacije na sodelovanje pri zdravljenju, neformalni oskrbovalci pa o občutku večje varnosti in samozavesti pri izvajanju oskrbe.

Naslednja predstavljena rešitev je »val ruh« (*Guardian*). To je platforma, ki povezuje socialnega robota na starostnikovem domu ter neformalnega oskrbovalca preko aplikacije na pametnem telefonu. Socialni robot služi kot spremljevalec starostnika, saj komunicira z njim in ga opozarja, naj je, pije ali vzame zdravila. V kolikor starostnik upošteva njegova opozorila, ga robot nagradi s komplimentom. Tako skupaj vzdržujeta dnevno rutino. Robot služi tudi kot »oči, ušesa in usta« za oskrbovalca. Zaznava splošno počutje starostnika in o tem informira oskrbovalca, ta pa lahko preko aplikacije robotu naroči, naj se pogovori z oskrbovancem in mu preda željena sporočila. Uporaba socialnih robotov se je izkazala za zelo uporabno pri starostnikih z blagimi kognitivnimi motnjami, saj pripomore k ohranjanju avtonomije in dostojanstva ter jim tako omogoča čim daljše staranje v domačem okolju. Razbremeni tudi neformalne oskrbovalce, saj ti poročajo o zmanjšanju stresa, ki so ga sicer občutili, ko so oskrbovanca pustili samega.

Kot zadnjega je g. Vastenburg predstavil projekt »moj svetovalec za prehrano« (*My Food Coach*), ki so ga šele začeli preizkušati. Projekt temelji na spoznanju, da se s staranjem spreminjajo sestava telesa, presnova hrane in prehranske potrebe. Zmanjšuje se delež funkcionalne mase (kostna in mišična masa), povečuje se delež maščobnega tkiva. Kakovostna, uravnotežena in beljakovinsko bogata hrana lahko te procese upočasni in prepreči nastanek ali napredovanje številnih kroničnih bolezni. Ustrezno in zadostno prehranjen starostnik ima večje možnosti za daljšo samostojnost in vitalnost. Zato na inštitutu Connected Care razvijajo robota, ki bo starostniku pomagal izboljšati njegove prehranske navade. Pred začetkom starostnik skupaj z osebnim zdravnikom in dietetikom določi cilje in navade, ki bi jih rad dosegel. V skladu s cilji tehnologija določijo ustrezne nastavitve robota, da bo starostnika nevsiljivo opominjal, spodbujal, ga pohvalil ipd. Robot ima tudi »obraz« in če starostnik upošteva njegova opozorila glede zdrave prehrane, je njegov »obraz« vesel, sicer je žalosten. Mimika robota je osnovana na igralskih tehnikah in se skuša čim bolj približati pristni človeški mimiki. Veselje na obrazu robota torej starostnika motivira k upoštevanju njegovih nasvetov. Starostnik naj bi se trudil, da bi robota ves

čas ohranjal dobre volje. Rezultati prvih preizkusov kažejo, da so nekateri starostniki zelo odprti do uporabe robota, drugi pa odklonilni. Večina se naveže na robota, ki postane njihov družabnik. O občutkih zadovoljstva poročajo tudi oskrbovalci, saj jih robot razbremeni in jim olajša oskrbo. Robot ima tudi sposobnost beleženja prehrane starostnika in informacije redno pošilja osebnemu zdravniku, oskrbovalcu in dietetiku. Martjin Vastenburg je za zaključek povedal, da v prihodnje načrtujejo uporabo podobnega robota pri procesih rehabilitacije starostnikov.

Epidemija covid-19 je kljub vsem težavam in stiskam, ki jih je povzročila, delovala kot dober pospeševalec razvoja in uporabe tehnologije na najrazličnejših področjih. Konferenca (eng)aging! je predstavila predvsem razvoj tehnologije, ki je pozitivno vplivala na življenja starostnikov in njihovih svojcev. Ker so starostniki z vidika nepoznavanja tehnologije zelo ranljiva skupina, so predavatelji vseskozi opozarjali tudi na slabosti in pasti, ki jih tehnologija lahko prinese v njihova življenja. Navzoče so spodbudili k digitalnem opismenjevanju starostnikov, saj bi tako zmanjšali tveganje za spletne prevare, s tem pa tudi odpor do uporabe tehnologije, ki ga je mogoče opaziti pri številnih starih ljudeh.

Blažka Kolenc in Katja Polc