

POROČILO

*Ksenija Ramovš*¹

Delo Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v letu 2010

Na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje smo tudi v letu 2010 delali na vseh treh glavnih področjih svojega poslanstva, ki so gerontologija in medgeneracijsko sožitje, zasvojenosti in omame ter celostna antropologija, antropohigiena in logoterapija.

Pretežni del dela smo namenjali gerontologiji in medgeneracijskemu sožitju. Delo povezujemo z antropološkimi spoznanji, kar nam omogoča celostni, na človeka usmerjen pristop, značilen za vse delo Inštituta. Najobsežnejše delovno področje je gerontologija. Ko govorimo o gerontologiji, imamo v ospredju psihosocialne, javnozdravstvene, prostorske in poklicno-delovne vidike staranja in starosti. Naša spoznanja, da je reševanje sodobnih gerontoloških in demografskih vprašanj neločljivo povezano z medgeneracijsko solidarnostjo in dviganjem kakovosti medčloveškega sožitja, so po letu 2000 dobila potrditev v političnih dokumentih Evrope in Slovenije, zato je celotno delo Inštituta na področju gerontologije neločljivo povezano z znanstvenim in praktičnim akcijskim delom za medčloveško sožitje in medgeneracijsko solidarnost.

V naslednjih točkah prikazujemo pregled našega dela na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja v preteklem letu.

¹ *Mag. Ksenija Ramovš je direktorica Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v Ljubljani.*

1. Redno smo spremljali in širili gerontološka in medgeneracijska spoznanja v strokovnih revijah, knjigah, na svetovnem spletu in v drugih virih. Zbrana spoznanja in podatke smo sproti obdelovali, jih po potrebi prevajali iz tujih jezikov v slovenščino in obratno ter jih pripravljali za širjenje v slovenski strokovni in ostali družbeni prostor.

Širjenje znanja je potekalo na več načinov. Vsako četrletje smo izdali **revijo *Kakovostna starost***. V skladu z vsebinsko usmerjenostjo Inštituta v letu 2010 smo zbiranje spoznanj usmerili na naslednja specifična področja: dolgotrajna oskrba in družinski oskrbovalci, ostajanje na delovnem mestu in specifične potrebe starejših delavcev, padci v starosti in njihovo preprečevanje, informacijsko-komunikacijska tehnologija v starosti, dolgoživost in stoletniki, predpisovanje zdravil starejšim ljudem in njihovi stranski učinki.

Kot vsa leta doslej, smo namenili posebno pozornost tudi naslednjim temam: uspešno in zdravo staranje ter blagostanje v starosti, prednosti in pozitivni vidiki starosti (na delovnem mestu, v psihološkem, socialnem in moralnem funkcioniranju ipd.), prostovoljstvo v starosti, zdravje in blagostanje v starosti, socialni odnosi, socialne mreže in njihovi pozitivni učinki, medgeneracijski odnosi in soočanje s spremembami.

Za obdelavo in prevajanje smo izbrali več kot 100 virov, iz katerih smo povzeli in kritično prikazali bistvena spoznanja ter najpomembnejše dele citirali dobesedno. Spoznanja iz gerontološke literature objavljamo v dveh oblikah: kot prikaze in kot drobce. Prikazi so daljši pregledni prispevki, drobci pa krajši prispevki. V lanskem letu smo v 13. letniku revije *Kakovostna starost* objavili 41 prikazov knjig, člankov, pomembnih dokumentov ali spletnih virov ter 47 drobcev, ki

so prosto dostopni tudi na naših spletnih straneh (<http://v2.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>).

Obseg revije smo v letu 2010 povečali na skupno 472 strani ter jo izdajali v nakladi 750 izvodov. Naročeno jo imajo številne knjižnice in večji del socialno varstvenih ustanov, del zdravstvenih, nekaj prostovoljskih, humanitarnih in drugih organizacij ter posameznikov, prav tako so njeni redni bralci udeleženci naših izobraževalnih programov na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja ter medgeneracijski prostovoljci.

Gerontološko znanje širimo tudi s spletno stranjo, ki postopoma postaja obsežnejša in bolj funkcionalna. Na novih spletnih straneh so že dostopni povzetki iz revije, prikazi in drobci iz gerontološke literature in medgeneracijskega sožitja, gerontološki dogodki, poročila s simpozijev, festivalov in delavnic in gerontološko izrazje, kar pripomore k še večji dostopnosti in širitvi spoznanj. V arhivu revije so dostopni povzetki vseh dosedanjih člankov revije ter celotna besedila nekaterih. V prihodnjem letu bomo uredili možnost iskanja prispevkov po ključnih besedah, kar bo pomenilo največjo slovensko bazo znanj s področja gerontologije in medgeneracijskega sožitja. Napreduje tudi obnavljanje zavihka »Inštitut«, ki nam bo omogočilo tekoče objavljane novic in dogodkov.

Gerontološka spoznanja smo objavljali tudi v drugih domačih in tujih revijah in knjigah tako na znanstveni in strokovni kakor tudi na poljudni ravni.

Skozi vse leto smo imeli po raznih krajih Slovenije številna javna predavanja in okrogle mize, med drugim smo v Ljubljani organizirali posvet o dolgotrajni oskrbi.

Inštitut je tudi v lanskem letu strokovno sodeloval z Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve (MDDSZ) in Ministrstvom za zdravje (MZ). Znatno del tega dela je bil usmerjen na pomoč pri pripravi nacionalne *Strategije*

za kakovostno staranje, solidarnost in sožitje generacij ter drugih nacionalnih dokumentov s tega področja. Predstojnik Inštituta prof. dr. Jože Ramovš opravlja vlogo podpredsednika vladnega Sveta za solidarno sožitje generacij in za kakovostno staranje prebivalstva v Sloveniji. Inštitut sodeluje pri pripravi in vsebinski izvedbi sej tega odbora. Z MDDSZ smo aktivno sodelovali v delovni skupini za pripravo sprememb zakona o socialnem varstvu, zlasti za področje, ki se nanaša na staranje in solidarno sožitje generacij, z MZ pa v delovnih skupinah za pripravo strategije o duševnem zdravju starejših, strategiji o demenci in o strategiji o rabi alkohola. Obema ministrstvom smo za naše področje dela vse leto pomagali tudi pri raznih manjših tekočih nalogah in delih, pri katerih so potrebovali našo svetovalno in informativno pomoč pri svojem tekočem delu doma in v sodelovanju s tujino v Evropi in po svetu.

Za širšo znanstveno podporo in javno verifikacijo gerontološkega in medgeneracijskega področja je pomembno delovanje interdisciplinarnega Odbora za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, katerega ustanoviteljica je poleg Inštituta tudi Slovenska akademija znanosti in umetnosti (SAZU), kjer se odbor tudi sestaja. Odbor je sestavljen iz članov SAZU, drugih vidnih strokovnjakov s področij, ki so pomembna za staranje in sožitje generacij, politikov iz relevantnih vladnih resorjev in tistih, ki niso v vladi, ter vidnih strokovnjakov iz javnih občil in drugih. Predseduje mu predsednik SAZU. V letu 2010 je bilo delo Odbora usmerjeno v dolgotrajno oskrbo starih ljudi, posebno pa v zdravstveno gerontologijo in geriatrijo. V povezavi s to dejavnostjo Inštituta je v preteklem letu zaživela pri Zdravniškem društvu geriatrična sekcija.

2. Raziskava Stališča, potrebe in potenciali tretje generacije. Ker Slovenija nima sistematične raziskave o dejanskih potrebah, zmožnostih in stališčih tretje generacije do socialnih, zdravstvenih in drugih storitev, ki so namenjene njej, in se

tudi ni vključila v nobeno tovrstno mednarodno raziskavo (npr. SHARE), je Inštitut v letu 2010 dokončal veliko terensko raziskavo statistično reprezentativnega vzorca 1.800 prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 in več let. Kljub hudim težavam s financiranjem te raziskave, smo v letu 2010 uspešno izpeljali anketiranje, vnos in grobo statistično obdelavo podatkov. Od 183 vprašanj z različnih področij staranja, smo izdelali sumarnik kvantitativnih odgovorov. V letu 2011 bomo objavili analize ter raziskave, med drugim tudi v reviji.

3. Razvijanje socialne mreže programov za kakovostno staranje in sožitje med generacijami in njeno praktično uvajanje na terenu po Sloveniji je izviren razvojni gerontološki program Inštituta. Je naš najstarejši in najbolj razvejan program. Ta socialna mreža je sistem sodobnih programov, s katerim v občini, krajevni ali drugi skupnosti ali v ustanovi za stare ljudi ozaveščamo o kakovostnem, zdravem in aktivnem staranju ter o solidarnem sožitju med generacijami, usposabljam posameznike in skupine za učinkovito uresničevanje teh nalog na principu samopomoči in krajevnih samoorganizacij. Glavni namen mreže je preprečevanje socialne izključenosti starejših in krepitev medgeneracijske solidarnosti. Mreža obsega nad dvajset med seboj povezanih programov, ki so razporejeni v štiri vsebinske sklope.

Prvi sklop tvorijo programi za informiranje in ozaveščanje celotne skupnosti o kakovostnem staranju in solidarnem sožitju med generacijami, svetovanje vodstvom skupnosti pri uvajanju medgeneracijske socialne mreže ter načrtovanje uvajanja programov v skupnosti ali organizaciji. Drugi sklop tvorijo različni tečaji praktičnega socialnega učenja za zdravo, varno, aktivno in kakovostno staranje ter za lepše sožitje med generacijami. Tretji sklop tvorijo prostovoljski programi, ki jih izvajajo s starejšimi ljudmi prostovoljci vseh treh generacij. Četrty sklop so programi za trajno samoorganizacijo krajevnih socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje

generacij ter strokovna opora lokalnim društvom ter vzdrževanje prostovoljske kondicije pri večletnih prostovoljcih. Poleg usposabljanja nad 100 novih prostovoljcev – med njimi okrog 20 dijakov, ki so naučili upokojenca rabe računalnika, smo usposobili več deset družinskih oskrbovalcev za domačo nego družinskega člana; v Zrečah pa smo izvedli zelo uspešen 3-dnevni osvežitveni tečaj za štirideset prostovoljcev, ki že več let vodijo medgeneracijske skupine ali izvajajo redno družabništvo s starimi ljudmi.

Uvajanje mreže medgeneracijskih programov sofinancira MDDSZ s petletnim programom. Z letom 2010 smo sklenili pogodbo za razvoj in uvajanje teh programov v 5-letnem obdobju do leta 2014.

4. Vzpostavljanje slovenske mreže staranju prijaznih mest in njihovo vključevanje v svetovno mrežo Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). V Sloveniji smo leta 2008 začeli pripravljati razmere za uvajanje programa SZO *Starosti prijazna mesta*, ki velja za enega najbolj uspešnih in cenovno učinkovitih na področju dviganja kakovosti življenja starih ljudi. V letu 2010 smo nadaljevali z vodenjem začetih dejavnosti programa Starosti prijazna mesta v slovenskih mestih, ki so ta program že sprejela pred letom 2010 (Ljubljana, Maribor Celje in Velenje) in mest, ki so se programu v letu 2010 pridružila (Ruše). Marca smo z namenom lažjega vodenja in koordiniranja Starosti prijaznih mest ustanovili Slovensko mrežo Starosti prijaznih mest v Sloveniji (SMSPM). Vanjo so vključena vsa slovenska Starosti prijazna mesta. Za lažje sodelovanje med mesti smo ustanovili Nacionalni odbor SMSPM, v katerem je iz vsakega mesta po en predstavnik. Z namenom uspešnega vodenja in koordinacije Slovenske mreže SPM smo napisali nacionalni program, ki vključuje osnovne smernice in navodila za vključena mesta. Nacionalni program je odobrila SZO in je že objavljen na spletni strani Globalne mreže SPM – *Global Network of Age-Friendly Cities SharePoint Platform*.

V letu 2010 smo izdali monografijo *Starosti prijazna Ljubljana* in v njej predstavili rezultate raziskave, ki smo jo opravili v Ljubljani po predpisani metodi Vancouvrskega protokola SZO. Monografija je prosto dostopna vsem, saj smo jo ne le natisnili, temveč tudi objavili na spletnih straneh Inštituta Antona Trstenjaka (<http://v2.inst-antontrstenjaka.si/tisk-knjige.asp>) ter Mestne občine Ljubljana (<http://www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/v-srediscu/69284/detail.html>). V vseh mestih in občinah, ki so se vključila v slovensko in svetovno mrežo SPM, smo zbrali predloge starostnikov o izboljšanju življenja v njihovem okolju. Njihova opažanja smo strokovno obdelali in jih predstavili starostnikom na srečanju v njihovem mestu, nato pa jih predali županom. Iz vseh mest so že poročali o uresničevanju podanih predlogov, kar kaže na uspešno sodelovanje z župani in mestnimi službami.

5. Partnerstvo primarne preventive za 3. življenjsko obdobje (PPP za 3). PPP za 3 je program za celostni in partnerski način primarne preventive starostnih bolezni – oz. za varovanje in krepitev celostnega telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Inštitut je program pripravljaval s prvimi poskusi v letu 2008, leta 2009 ga je redno uvedel in razvil, v letu 2010 pa redno izvajal. Potekal je v obliki izobraževalnih srečanj s starejšimi vsaka dva tedna na Inštitutu; izobraževalnih srečanj je bilo lani 22. Na vsakem je strokovnjak za določeno področje ljudem predstavil temo, odgovarjal na njihova vprašanja ter v nekaterih primerih dal udeležencem anketo z nekaj vprašanji, na katera je želel dobiti njihove odgovore. Predavatelj pozneje vsa vprašanja udeležencev ter njihove odgovore na vprašalnik obdela za objavo v reviji *Kakovostna starost* ali v drugih domačih in tujih revijah. V letu 2010 sta bili najbolj izčrpno obdelani temi »Gibala v starosti« in »Padci v starosti«.

6. Razvoj in vzpostavljanje krajevnih medgeneracijskih središč v Sloveniji. Inštitut

kot začetnik ideje in koncepta krajevnih medgeneracijskih središč je v letu 2010 nadaljeval z razvijanjem konceptualne in metodološke osnove za delovanje krajevnih medgeneracijskih središč. Na terenu se je v letu najbolj približalo uresničitvi kompleksno krajevno medgeneracijsko središče v Komendi – stavba je tik pred začetkom gradnje, kadri, ki želijo delati v njem, pa pripravljene na usposabljanje za delo. Komendsko medgeneracijsko središče bo imelo vrsto programov za oskrbo starejših (sodoben dom za 60 stanovalcev v 6 gospodinjstvih skupinah, oskrbo na domu, dnevno in nočno varstvo, oskrbovana stanovanja, krajevni hospic ...), pod isto streho bo krajevni zdravstveni dom, fizioterapija, krajevna društva, ki se prostovoljsko ali stanovsko posvečajo staranju in sožitju generacij, restavracija za okolico, zlasti pomemben pa je nov vrtec za skoraj 100 otrok, ki se bodo medgeneracijsko oblikovali na skupnem parku in dvorišču s starejšimi.

7. EU projekt RELAIS plus. Nadaljevali smo delo na tem mednarodnem EU projektu (2009–2011) pod vodstvom Univerze v Grenoblu, v katerem sodelujejo še Grčija, Latvija, Romunija in Nemčija. Njegov namen je ugotoviti stanje in potrebe med zapuščenimi otroci, mladostniki in starimi ljudmi ter oblikovati učni kurikulum za usposabljanje socialnih delavcev za delo s temi skupinami ljudi. Vodstvo projekta ugotavlja, da Inštitut kot slovenski partner pri projektu najbolje izvaja program.

8. Lansko leto smo uspešno kandidirali za mednarodni Projekt SoGraP - Potencial socialnega gradienta za zmanjšanje neenakosti v zdravju starejših. V decembru 2010 smo podpisali pogodbo z Evropsko Komisijo za izvedbo projekta. Socialni gradient je konstanta v vsaki družbi in je močno povezan z neenakostmi v zdravju. Višje kot je posameznik na družbeni lestvici, več virov za varovanje zdravja mu je na voljo. Starejši ljudje so pri promociji zdravega načina življenja s svojimi bogatimi izkušnjami in znanjem neizkoriščen družbeni potencial,

pri čemer so v boljšem položaju starejši z višjo izobrazbo in dohodki. Socialni gradient pa ni samo negativna neenakost v zdravju, ampak je lahko tudi ustvarjalna napetost za izboljšanje življenjskega sloga in s tem za boljše zdravje tistih na spodnji strani gradienta. V naš projekt bomo vključili dve nasprotni strani socialnega gradienta starejših bolnikov s kronično nenalezljivo boleznijo in omogočili prenos znanj in izkušenj v pozitivni smeri. Udeleženci pilotnih skupin bodo iz mest in podeželja v Sloveniji in iz Srbije.

V letu 2010 smo izvajali tudi razne druge gerontološke in medgeneracijske dejavnosti:

- Za ZZZS smo opravili manjšo raziskavo o zdravju, zdravstvu in psihosocialnem stanju ljudi v Sloveniji z ozirom na jemanje zdravil.
 - Skupaj z izobraževalnim podjetjem FIRIS smo organizirali študijsko ekskurzijo v Nemčijo z ogledi sodobnih gerontoloških programov in ustanov.
- Dr. Božidar Voljč je deloval kot predsednik Odbora zdravstvenih ekspertov pri AGE – največji seniorski organizaciji v EU ter v svetovni ekspertni skupini za zdravila.
 - Z referati smo sodelovali na več domačih in mednarodnih gerontoloških posvetih in kongresih.
 - Na več fakultetah (zdravstvenih, psihoterapevtskih) smo sodelovali v pedagoškem procesu kot predavatelji ter kot mentorji diplomskih in podiplomskih nalog s področja staranja in medgeneracijskega sožitja.

Poročilo za leto 2010 končujemo z dejstvom, da naša interdisciplinarna 9-članska strokovna ekipa s svojo delovno in človeško ubranostjo ustvarjalno povezuje znanstveno-teoretično in praktično terensko delo. To je omogočilo, da so bile vse naloge uspešno opravljene in zastavljene nove za leto 2011.