

Silvija Grad

Mnenje stoletnikov v domu o dejavnikih njihove dolgoživosti

POVZETEK

Zaradi hitrega staranja družbe po svetu narašča število ljudi, ki so stari sto let in več. Pri tistih stoletnikih, ki so ohranili telesno, duševno in socialno zdravje, lahko proučujemo dejavnike zdravega staranja, ki so vplivali na njihovo dolgoživost. Poleg dedne zasnove je dolgoživost najbolj odvisna od življenjskega sloga. Pri tem je pomembno tudi njihovo mnenje, zakaj so dočakali visoko starost. Ker je v Sloveniji malo znanstvenih medicinskih raziskav o stoletnikih, sem želela raziskati njihovo mnenje, zakaj so dočakali visoko starost. V raziskavo sem po načinu namenskega vzorčenja povabila pokretne oskrbovance doma starejših občanov, ki niso imeli demence. Opravila sem deset delno strukturiranih intervjujev o njihovem načinu življenja. Intervjuje sem obdelala z odprtim in aksialnim kodiranjem. V analizi je bilo identificiranih 96 kod, ki se združujejo v šest tem: gibanje, prehrana, smiselno izpolnjen čas, osebne lastnosti, družina in družabnost. Teme se združujejo v tri kategorije: življenjski slog, ki vključuje gibanje, prehrano in smiselno izpolnjen čas, človeške vezi, ki zajemajo družino in družabnost, ter osebne lastnosti. Izsledki kažejo, da svojo dolgoživost pripisujejo kazalcem dolgoživosti v drugih raziskavah. Najbolj se ujemajo z Okinawsko raziskavo stoletnikov, ki dolgoživost pripisuje: prehrani, življenjskemu slogu, socialni vključenosti, telesni aktivnosti in duhovnosti. Najbolj izstopajo osebne lastnosti.

Ključne besede: stoletniki, dolgoživost, življenjski slog, osebne lastnosti stoletnikov

AVTORICA

Silvija Grad, dr. med. je družinska zdravnica v Zdravstvenem domu Domžale. Na Medicinski fakulteti Ljubljana, Katedra za družinsko medicino, je leta 2019 za specialistično nalogo pri prim.izr. prof. Davorini Petek, dr. med. opravila raziskovalno nalogo Dejavniki dolgoživosti po mnenju stoletnikov v Domu starejših občanov Ljubljana – Tabor.

ABSTRACT

The opinion of centenarians living in a nursing home about their longevity

Due to rapid ageing of world population, the number of people aged 100 years and older is increasing. For those centenarians who have preserved their physical, mental and social health, we can study the factors of healthy ageing that influenced their longevity. In addition to the hereditary factors, healthy lifestyle is

crucial for longevity. The opinion of the centenarians on how they achieved such a high age is also important in this regard. Since there are few scientific medical studies in Slovenia about centenarians, I wanted to compare their opinions on what contributed the most to their longevity.

Ten individuals were invited to the survey by the method of target sampling. All of them were residents of nursing home, movable and without dementia. They participated in semi – structured interviews in which they were asked about their lifestyle. The interviews were recorded and transcribed with their permission. The text was read many times by two researchers (DP and SG) and then it was independently encoded by the principle of open and axial coding. After codes were reconciliated, code book was made, the number of codes was reduced and general topics were identified. Those topics were interpreted and finally organised to the highest analytical units – categories.

The results are showing 96 codes were identified in the analysis. They were grouped in six topics. The identified topics are: physical activity, diet, meaningfully fulfilled time, personal characteristics, family and sociability. Topics were organised into three categories: a lifestyle that includes physical activity, diet and meaningfully fulfilled time, human relationships that include family and sociability, and personal characteristics.

In conclusion, it was shown by the results of the research that Slovenian centenarians connect their longevity with indicators that have already been described in previous studies. These factors coincide closely with the Okinawa study of centenarians. By this study longevity depends on: diet, lifestyle, social inclusion, physical activity and spirituality. Personality traits are the most significant indicator of examined centenarians.

Key words: centenarians, longevity, lifestyle, personal characteristics of centenarians

AUTHOR

***Silvija Grad**, Ph.D. med. is a family doctor at the Domžale Health Center. At the Faculty of Medicine in Ljubljana, Department of Family Medicine, she was engaged in specialized practice under supervision of prof. Davorina Petek, Ph.D. med. In 2019 she carried out the research Factors of longevity according to centenarians in the Retirement Home Ljubljana - Tabor.*

1 UVOD

Ob splošnem trendu staranja prebivalstva pri nas in po svetu narašča tudi število ljudi, ki so stari sto let in več. Ker so v visoki starosti ohranili telesno, duševno in socialno zdravje, lahko pri njih proučujemo dejavnike zdravega

staranja in dejavnike, ki vplivajo na dolgoživost. Njihove izkušnje so pomemben vir strokovnih spoznanj.

Pri delu v domu starejših občanov na Taboru sem srečevala razmeroma veliko zelo starih oskrbovancev, ki so bili kljub svoji starosti v dobri telesni kondiciji in kognitivno urejeni. Zaradi pomanjkanja slovenskih medicinskih znanstvenih raziskav o dolgoživosti sem se odločila, da raziščem, kaj o dolgoživosti menijo vitalni stoletniki in čemu jo pripisujejo.

Namen raziskave je bil na osnovi intervjujev s pokretnimi, kognitivno urejenimi stoletniki raziskati njihova stališča o tem, čemu pripisujejo svojo dolgoživost. Cilja raziskave sta bila:

- ugotoviti, katere dejavnike dolgoživosti bodo opisovali stoletniki,
- te dejavnike dolgoživosti primerjati z dejavniki dolgoživosti, ki so bili ugotovljeni z dosedanjimi raziskavami življenjskega sloga in drugih značilnosti vitalnih stoletnikov.

Zanimalo nas je torej, če bodo naši raziskovanci navedli podobne kazalce dolgoživosti kakor dosedanje raziskave in kateri dejavnik dolgoživosti bo najbolj poudarjen.

2 RAZISKAVE STOLETNIKOV V SVETU

Stoletnik je sto let star človek (Slovar, 1985). Ker je pričakovana življenjska doba krajša, sodijo stoletniki med dolgožive ljudi, zato kot stoletnike lahko opredelimo tudi dolgožive osebe, ki še niso stare sto let. Znan pojem je tudi super stoletnik; to je človek, ki je dočakal vsaj 110 let. Takšno starost dočaka eden od 1.000 stoletnikov, 115 let pa eden od 50.000 stoletnikov.

Najstarejša znana oseba je bila Francozinja Jeanne Calment (1875-1997), ki je dokazano živela nad 122 let, najstarejši moški pa je bil Japonec Jiroemon Kimura (1907-2013) s starostjo 116 let (Wikipedia). Organizacija, ki verificira in vodi seznam super stoletnikov, je GRG – Gerontološka raziskovalna skupina (The Gerontology Research Group), ki jo je leta 1990 ustanovila skupina različnih strokovnjakov s področja gerontologije. Sedež ima na Kalifornijski univerzi v Los Angelesu. Do sedaj sta bili vpisani tudi dve Slovenki in en Slovenec (Wikipedia).

Stoletnike in njihovo dolgoživost proučujejo številni znanstveniki različnih strok. Znanstvene ustanove različnih držav opravljajo kompleksne raziskave v daljšem časovnem obdobju. Med najbolj znane in odmevne raziskave sodijo: georgijska raziskava stoletnikov (Poon in sod., 1992), okinawska raziskava stoletnikov (Arai in sod., 2017) ter novoangliška raziskava stoletnikov (Sebastiani in sod., 2012).

Raziskave stoletnikov proučujejo različne dejavnike, ki vplivajo na dolgoživost. Naravoslovne se posvečajo predvsem biokemičnim in genetskim dejavnikom,

družboslovne družbenim vidikom dolgoživosti, psihološke pa osebnostnim dejavnikom in življenjskemu slogu.

Okinavska raziskava je potekala od leta 1947 do 2015. V tem času so proučevali več kot tisoč stoletnikov, ki so živeli na glavnem otoku japonske prefekture Okinawa. Raziskava potrjuje, da so Okinavci najbolj zdravi in najbolj dolgoživi ljudje na svetu. Proučevali so predvsem njihove demografske, fenotipske in genetske značilnosti. Našli so pet dejavnikov, ki so prispevali k velikemu številu zdravih stoletnikov v tem območju.

1. Prehrana z malo rafiniranih ogljikovih hidratov, malo jajc, mleka in mlečnih izdelkov ter uživanje žitaric, rib in zelenjave.
2. Umirjen življenjski slog, ki je manj stresen od življenjskega sloga prebivalcev na Japonskem.
3. Socialna vključenost v lokalno okolje in skrbna skupnost, ki naklonjeno skrbi za stare ljudi, da so aktivni.
4. Večja telesna aktivnost stoletnikov, ki delajo v starosti dlje od ljudi v drugih državah; več vrtnarijo in hodijo.
5. Duhovnost in molitev, ki dajeta smisel življenju in pomagata zmanjševati stres.

V georgijski raziskavi v ZDA so proučevali, kako je dolgoživost povezana z dolgoživostjo v družini, socialno vključenostjo, prilagoditvenimi sposobnostmi, individualnimi razlikami, zadovoljstvom v življenju ter s telesnim in duševnim zdravjem. Med drugim so poskušali opredeliti osebnostne značilnosti stoletnikov. Ugotovili so, da je bila dolgoživost povezana z ekstrovertiranostjo, prijaznostjo, zaupanjem, odprtostjo do izkušenj, vestnostjo ter nizko stopnjo nevrotičnosti. Nizka stopnja nevrotičnosti stoletnikom pomaga, da ostanejo čustveno stabilni ob spremembah v starosti, ekstrovertiranost omogoča dobro socialno vključenost, vestnost pa boljšo skrb za zdrav življenjski slog (Martin in dr., 2006).

Pri proučevanju dolgoživosti je bilo eno ključnih vprašanj, v kolikšni meri vpliva na dolgoživost dedni zapis in koliko način življenja. Danska dvojna študija, v katero je bilo vključenih več kot 2.870 parov dvojčkov, je ugotovila, da je dolgoživost le zmerno dedna. Tako približno četrtno dolžine življenjske dobe narekuje genetski material, na ostale tri četrtine pa vpliva okolje (Herskind, 1996).

Pri staranju človeka sodelujejo vsaj štirje obsežni fiziološki procesi. To so: presnovni nadzor, odpornost proti stresu, genska nestabilnost oz. genska stabilnost (Jazwinski, 2000).

Pri osebah z izjemno dolgo življenjsko dobo se opaža manjše ali kasnejše pojavljanje starostnih bolezni, njihovi potomci pa lahko podedujejo biološke dejavnike, ki modulirajo procese staranja in dovzetnost za bolezni. Potomci dolgoživih staršev imajo manj bolezni srca in ožilja, arterijske hipertenzije, alzheimerske demence in sladkorne bolezni. Stoletniki in njihovi potomci imajo višje

koncentracije HDL in večje delce HDL in LDL, ker imajo drugačno presnovo lipidov (Barzilai in sod., 2003).

V procese staranja je vpletena tudi oksidativna poškodba DNA. Pri stoletnikih so opazili boljše popraviljanje DNA. V njihovih limfoblastoidnih celicah je višja aktivnost encima (PARP- poli ADP riboza polimeraza), ki ohranja stabilnost genskega materiala in preprečuje neoplastično proliferacijo tkiv (Chevanne in sod., 2007).

Ker na dolgoživost le v četrtini vpliva genski zapis, se težišče novejših raziskav o dolgoživosti vedno bolj usmerja k proučevanju vedenja, ki podaljšuje življenjsko starost. Raziskovalec in pisatelj Dan Buettner je l. 2004 s pomočjo demografa Michaela Poulaina raziskoval območja na svetu, kjer živi največ relativno zdravih stoletnikov. Do leta 2009 je odkril pet regij, ki izstopajo po dolgoživosti prebivalcev. To so:

- Ikaria: grški otok v Egejskem morju, ki ima eno najnižjih stopenj umrljivosti in najnižjo stopnjo demence;
- Okinawa: južnopacifiški japonski otok, kjer živi največ najstarejših stoletnic na svetu;
- Sardinija: v pokrajini Oligastra živi največ stoletnikov na svetu;
- Kalifornija: v mestu Loma Linda živi adventistična skupnost, ki ima za desetletje daljšo življenjsko dobo od življenjske dobe povprečnih prebivalcev ZDA;
- Kostarika: polotok de Nicoya, znan po velikem številu zdravih starostnikov.

Buettner je omenjene regije poimenoval *modre cone*. Da bi odkril dejavnike dolgoživosti, je s skupino medicinskih raziskovalcev, antropologov, dietetikov, demografov in epidemiologov identificiral devet t.i. izvirov moči oz. skupnih imenovalcev dolgoživosti v omenjenih regijah. To so (Buettner in Skemp, 2016):

1. **Naravno gibanje.** Stoletniki niso tekli maratona ali zahajali v fitnes. Živijo v okolju, ki od njih zahteva nenehno gibanje. Večinoma hodijo peš, svoje vrtove obdelujejo ročno.
2. **Smisel življenja,** to je odgovor na vprašanje: »Čemu sem se zjutraj zbudil?« V Okinawi smisel imenujejo »ikigai«, v Kostariki »plan de vida«. Za stoletnike v modrih conah smisel življenja ni samo delo. Smisel ali namen življenja podaljša življenje za sedem let.
3. **Soočanje s stresom.** Stres vodi do kroničnega vnetja in kroničnih bolezni. Stoletniki stres obvladujejo na različne načine: prebivalci Okinawe se vsakodnevno spominjajo svojih prednikov, adventisti iz Kalifornije molijo, Grki zadremajo, na Sardiniji pa imajo t.i. »happy hour« (kozarec vina in lahek prigrizek v družbi pred večerjo).
4. **Skromnost v prehrani.** Japonci imajo pravilo 80 % »Hara hachi bu«. To je 2500 letna konfucijska mantra pred obroki, ki ljudi opominja, naj prenehajo jesti, ko so njihovi želodci že skoraj 80 % polni. Jedo počasi, v družbi, hrano

- dobro prežvečijo. Stoletniki v modrih conah jedo obilen zajtrk, skromnejše kosilo in najmanjši obrok pozno popoldan ali zgodaj zvečer.
5. **Vrsta prehrane.** Temelj prehrane so jedi rastlinskega izvora: stročnice (fižol, bob, leča, čičerika), majhne količine mesa uživajo le enkrat na teden. Kalifornijski adventisti so vegetarijanci.
 6. **Vino.** Stoletniki modrih con vsakodnevno pri kosilu popijejo kozarec vina. Ljudje, ki so zmerno uživali vino, so živeli dlje od abstinentov.
 7. **Pripadnost skupnosti.** Praktično vsi stoletniki so pripadali kateri od verskih skupnosti. Tisti, ki se štirikrat mesečno udeležujejo verskih aktivnosti, živijo dlje od pričakovane življenjske dobe.
 8. **Družina.** Stoletnikom je družina na prvem mestu. Starše imajo blizu sebe ali živijo z njimi. Živijo s stalnim življenjskim sopotnikom, kar lahko za tri leta podaljša pričakovano življenjsko dobo. Veliko svojega časa in ljubezni namenjajo svojim otrokom, ki pozneje skrbijo za njih.
 9. **Zdravo socialno okolje.** Najstarejši ljudje na svetu so se rodili ali vzgojili v okolju, ki podpira zdravo življenje. Raziskave kažejo, da so kajenje, debelost, osamljenost in sreča nalezljivi. Socialno okolje stoletnikov pozitivno vpliva na njihovo dolgoživost. Ljudje z Okinawe poznajo t.i. moais – to je skupina petih prijateljev, ki se oblikuje v otroštvu in so si zvesti vse življenje.

Vplivi življenjskega sloga na dolgoživost so zelo kompleksni in so predmet številnih raziskav. Navedli bomo še nekatere.

V zvezi s prehrano je raziskava leta 2014 pokazala, da je večja poraba sadja in zelenjave povezana z manjšim tveganjem kardiovaskularne smrtnosti. Ob uživanju vsaj petih dnevni obrokov s sadjem in zelenjavo se to tveganje zmanjša za 5 %. Vzrok za manjšo kardiovaskularno smrtnost so antioksidanti in polifenoli v sadju in zelenjavi, ki preprečujejo oksidacijo holesterola in drugih lipidov arterij in povečujejo nastanek endotelnega prostaciklina, ki zavira agregacijo trombocitov in zmanjšuje žilni tonus. Večje uživanje sadja in zelenjave pa ni bilo bistveno povezano z umrljivostjo zaradi raka (Wang in sod., 2014).

Telesna aktivnost zmanjšuje številne pomembne dejavnike tveganja za smrtnost; predvsem kardiovaskularne bolezni, diabetes, dislipidemijo in rakava obolenja. Smrtnost zaradi vseh vzrokov se pri telesno aktivnih v primerjavi z neaktivnimi zmanjša za 30 – 35 %. Domnevajo, da telesna aktivnost vpliva na manjšo smrtnost preko zmanjšanja koncentracije trigliceridov in apolipoproteina B ter povečanja lipoproteinov visoke gostote – HDL in plazminogena, kar zmanjša kardiovaskularno smrtnost. Redna vadba pa povečuje vzdržljivost celic in tkiv za oksidativni stres in energetski metabolizem (Reimers in sod., 2012). Že zmerna 15 minutna aktivnost na dan zmanjša kardiovaskularno smrtnost in smrtnost zaradi raka za 14 % oz. poveča pričakovano življenjsko dobo za tri

leta. Vsakih 15 minut dodatne aktivnosti na dan pa smrtnost dalje zmanjša za 4 %, kar velja za vse starostne skupine, oba spola in tudi za vse, ki imajo večje tveganje za kardiovaskularna obolenja (Wen in sod., 2011). Vsakodnevna aerobna telesna aktivnost ter umsko delo ščiti tudi pred pojavom demence (Lee in sod., 2015).

Socialna vključenost vse življenje pomembno vpliva na fiziološke procese. Pri ljudeh lahko primanjkljaj v družbenih odnosih, na primer socialna osamitev, nizka socialna podpora ali stalen pritisk in napetost – kar je alternativna oblika socialne stiske – vodi v kronični stres. Ta privede do kronične aktivacije imunskega sistema, nevroendokrinega sistema in presnovnih sistemov, ki so povezani z razvojem bolezni srca in ožilja, rakavih obolenj in drugih pogostih bolezni, povezanih s staranjem. Po preživetih zelo obremenjenih srednjih letih življenja ima ohranjanje socialnih povezav v starejši dobi pomembno vlogo pri varovanju zdravja. Delež kroničnih bolezni se v poznem obdobju naravno poveča zaradi procesa staranja. Toda socialno vključeni starejši odrasli se soočajo z manj tveganimi boleznimi in rezultati iz raziskav kažejo na pomembno vlogo socialnih povezav pri zmanjševanju hipertenzije in debelosti v starosti. Ocenjuje se, da škodljivi učinek socialne izolacije presega učinek sladkorne bolezni, ki poveča tveganje za številne kronične bolezni, vključno s hipertenzijo. V zgodnjem in srednjem odraslem obdobju na telesno zdravje vpliva predvsem velikost socialne mreže, v srednji in pozni starosti pa je bolj pomembna kvaliteta socialnih odnosov (Yang in sod., 2016).

Buettner je na osnovi določenih dejavnikov dolgoživosti v modrih conah ustanovil projekt Modre cone, ki je največja preventivna akcija zdravstvenega sistema v ZDA in je vključila pet milijonov ljudi. Temeljni namen projekta, ki so ga v veliki meri financirale zavarovalnice, je bilo oblikovanje zdravega okolja in spreminjanje življenjskih navad po vzoru modrih con, da bi se ljudje več gibal in jedli bolj zdravo. Gre za preoblikovanje okolja in skupnosti v t.i. življenjskem polmeru – to je okolje, znotraj katerega se vsakodnevno v 90 % giblje posameznik, in osveščanje ljudi, da lahko zdrav življenjski slog dosežejo že s preprostimi koraki. Tako npr. v ameriških mestih, ki so vključena v projekt Modre cone, razširijo in na novo zgradijo številne poti za pešce in kolesarje, preuredijo trgovine, tako da izpostavijo zdravo hrano in poskrbijo za večjo dostopnost sadja in zelenjave po ugodni ceni, odstranijo prodajne avtomate v šolah, v restavracijah ob hrani ne strežejo kruha, na delovnem mestu uvedejo stoječe mize, oblikujejo ustanavljanje prijateljskih skupin ipd. Pri tem sodelujejo lokalni politiki, podjetja, izobraževalne ustanove in vsi, ki v določenem okolju lahko sooblikujejo boljše pogoje za dolgoživost. V mestu Albert Lea v Minnesoti se je povprečna pričakovana življenjska doba po teh ukrepih povečala skoraj za tri leta, zdravstveni stroški za prebivalce pa so se zmanjšali za 40 odstotkov (Buettner in Skemp, 2016).

3 STOLETNIKI V SLOVENIJI

Po podatkih SURS je bilo 1. 1. 2017 v Sloveniji 220 prebivalcev starih 100 in več let, 1. 1. 2018 pa 187, kar je najmanj v prejšnjem desetletju; 154 je bilo žensk in 33 moških (SURs). Vzrok za zmanjšanje števila stoletnikov naj bi bil manjše število rojstev med prvo svetovno vojno in španska gripa po njej, po napovedih statistikov (pred pandemijo covid-19) bo začelo spet naraščati. Prevladovala bodo stoletnice, ker se bo poznal vpliv večje umrljivosti moških med drugo svetovno vojno. Močno naj bi se število stoletnikov povečalo po l. 2030 (Bandur).

Tabela 1 prikazuje razporeditev stoletnikov po slovenskih regijah. Največje število v osrednji Sloveniji je posledica najgostejše poselitve tega dela države.

Tabela 1: Število stoletnikov po slovenskih regijah

Stoletniki po regijah	2018
	100 + let
SLOVENIJA	187
Pomurska	19
Podravska	18
Koroška	4
Savinjska	17
Zasavska	4
Posavska	8
Jugovzhodna Slovenija	9
Osrednjeslovenska	66
Gorenjska	13
Primorsko-notranjska	3
Goriška	16
Obalno-kraška	10

S pomočjo t.i. indeksa stoletnih pa se da natančneje določiti kraje oz. občine v Sloveniji, ki izstopajo po številu stoletnikov. Indeks stoletnih je razmerje med deležem celotnega prebivalstva Slovenije, ki živi v določenem kraju, in deležem vseh slovenskih stoletnikov, ki živijo v tej občini. Tako npr. v Mariboru, ki ima indeks stoletnih 1, živi 5,4 odstotkov prebivalcev Slovenije in 5,3 odstotkov od vseh slovenskih stoletnikov. V Ljubljani, kjer živi 23 odstotkov prebivalcev in ima 14 odstotkov vseh slovenskih stoletnikov, je indeks stoletnih le 0,6. Med kraji z najvišjim indeksom stoletnih, 7,8, izstopa Ljutomer, ki ga tako z osmimi stoletniki lahko štejemo za prestolnico slovenskih stoletnikov. Visok indeks imajo tudi sosednji Križevci, med slovenskimi mesti pa ima najvišji indeks stoletnikov – 2,9, Murska Sobota s petimi stoletniki (*Kje živijo najstarejši*).

Te ugotovitve zanikajo splošno prepričanje, da je po dolgoživosti bolj znana zahodna Slovenija.

Znanstvenemu proučevanju starosti pri nas se najbolj posveča Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v Ljubljani, ki je v gerontološki reviji *Kakovostna starost* objavilo tudi več člankov o stoletnikih in super stoletnikih.

Pionir na področju znanstvenega proučevanja dolgoživosti pri nas je arheolog in socialni delavec dr. Blaž Podpečan, ki zbira ljudsko izročilo in zapisuje osebno zgodovino slovenskih stoletnikov. Podpečan pravi, da je med stoletniki največ učiteljic, samskih žensk in vojnih veteranov. Meni, da so bivše učiteljice dolgožive, ker so bile vse življenje vestne, natančne in redoljubne pri svojem življenjskem slogu, poleg tega pa so ohranjale svojo mladostnost tudi preko stika z mlajšo generacijo. Vojnim veteranom pa naj bi k dolgoživosti pomagalo dobro premagovanje stresa in pomanjkanja (B. L.).

Sicer pa so v Sloveniji stoletniki deležni precejšnje medijske pozornosti. Med naše najbolj znane stoletnike lahko štejemo ljudi, ki so znani ne le zaradi svoje dolgoživosti, ampak tudi zaradi družbenega udejstvovanja oz. svojega poklica. To sta npr. uspešen telovadec Leon Štukelj (101 leto) in še živi pisatelj Boris Pahor (107 let).

V zadnjih letih so bili prepoznavni tudi slovenski stoletniki, ki so se zaradi izjemne dolgoživosti uvrstili na seznam Gerontološke raziskovalne skupine verificiranih živečih super stoletnikov in s tem poskrbeli tudi za promocijo Slovenije v svetu. To so: Marija Vencelj Maggi (1905-2016) iz okolice Bovca, ki je večino življenja preživela v sosednji Italiji in dočakala 110 let in 290 dni; Katarina Marinič iz Deskel (1899-2010), ki je živela 110 let in 307 dni (Podpečan, 2010) ter Niko Dragoš (1908-2018) iz Gribelj v Beli krajini, ki je doživel 110 let in 216 dni.

4 NAŠA RAZISKAVA

4.1 METODA IN VZOREC

V raziskavi sem uporabila kvalitativno fenomenološko in narativno metodo, s katero sem iz pripovedovanja in zgodb sodelujočih stoletnikov želela opredeliti dejavnike dolgoživosti v njihovem življenjskem slogu. Fenomenološka metoda išče in analizira podatke o izkušnji v določenem času in prostoru ter to izkušnjo poda v obliki zgodbe. Za pridobivanje podatkov sem uporabila delno strukturiran intervju in interpretativno fenomenološko analizo.

V raziskavo sem povabila oskrbovance Doma starejših občanov Ljubljana – Tabor. Izbrala sem jih po načinu namenskega vzorčenja glede na postavljena raziskovalna vprašanja.

Udeležence sem zaporedoma vključevala v raziskavo in jih intervjuvala od začetka leta 2017 do konca leta 2018.

Dom starejših občanov Ljubljana – Tabor je imel 1. 1. 2017 286 oskrbovancev; 230 žensk in 56 moških. Nad 95 let je imelo 40 oskrbovancev (13,9 %) – 34 žensk in 6 moških. 1. 1. 2018 je bilo v domu 296 oskrbovancev; 240 žensk in 56 moških. Nad 95 let je imelo 33 žensk in 9 moških, skupaj 14,1 % od vseh stanovalcev.

Vključitveni kriteriji za raziskavo so bili: starost vsaj 95 let, samostojna pokretnost – lahko s pomočjo palic ali hodulje – in kognitivna urejenost oz. odsotnost demence. Izključitveni kriteriji: nepokretnost ali pokretnost s pomočjo invalidskega vozička, demenca in starost pod 95 let.

Oskrbovance sem izbrala s pomočjo domskega medicinskega osebja in podatkov iz zdravstvene dokumentacije domske ambulante. Odsotnost demence pri izbranih starostnikih sem preverila z rezultati KKPS – testov, ki jih ob vključitvi v domsko oskrbo opravi psihiater. Izbrala sem 10 oskrbovancev v starosti od 95 do 103 leta – tri moške in sedem žensk (Tabela 2).

Tabela 2: Preiskovani stoletniki

	stoletnik	spol	starost	regija rojstva	stan	Število otrok	poklic
1	Marta B.	Ž	103	osrednjeslovenska	poročena	3	šivilja
2	Ivana P.	Ž	103	posavska	poročena	3	čistilka
3	France M.	M	101	dolenjska	poročen	3	agronom
4	Ignacij V.	M	95	osrednjeslovenska	poročen	1	zgodovinar
5	Marko B.	M	99	osrednjeslovenska	poročen	1	geolog
6	Štefanija M.	Ž	100	osrednjeslovenska	samska		uradnica
7	Agneta Š.	Ž	96	posavska	samska		učiteljica
8	Stana C.	Ž	95	štajerska	poročena	2	uradnica
9	Ivana G.	Ž	100	osrednjeslovenska	poročena		trgovka
10	Emilijana Š.	Ž	95	gorenjska	poročena	1	tajnica

4.2 ZBIRANJE IN OBDELAVA PODATKOV

Podatke o življenjskem slogu stoletnikov sem zbirala z delno strukturiranim intervjujem z naslednjimi štirimi osnovnimi vprašanji odprtega tipa, ki sem jih po potrebi razširila in dopolnila s podvprašanji.

- Kako je vaša rodna družina skrbela za zdravje?
- Kako ste sami skrbeli za svoje telesno in duševno zdravje (prehrana, gibanje, razvade)?
- Kakšni so bili vaši odnosi z drugimi ljudmi (osebni značaj, družabnost, konjički, stik z mlajšo generacijo, poklic)?
- Kaj je po vašem mnenju najbolj pripomoglo, da ste tako zdravi dočakali visoko starost?

Vsakega od anketirancev sem po predhodnem dogovoru intervjuvala v njegovi sobi. Intervjuje sem zvočno snemala. Trajali so od pol ure do dveh ur.

V sprotni analizi teksta sem opredelila kriterij nasičenosti glede na pojavljanje novih kod in tem. Nasičenost je bila dosežena po približno sedmih intervjujih, ko se nove kode niso več pojavljale, vendar sem opravila vse predvidene intervjuje.

Po večkratnem branju prepisanih zvočnih zapisov sva dve neodvisni raziskovalki (DP in SG) neodvisno kodirali tekst po načelu odprtega in aksialnega kodiranja. Ob tem je prišlo do posameznih razlik v kodiranju, ki sva jih po razpravi uskladili in napisali seznam kod. Potem sva kode glede na podobnost zreducirali in glede na interpretacijo sorodnih kod identificirali teme. Z združevanjem in interpretacijo tem sva pridobili najvišji nivo analiziranih podatkov – kategorije.

5 REZULTATI

V analizi je bilo identificiranih 96 kod, ki se združujejo v šest tem, te pa v tri kategorije:

1. življenjski slog, ki vsebuje naslednje teme: gibanje, prehrana in smiselno izpolnjen čas;
2. človeške vezi, ki vsebuje temi: družina in družabnost;
3. osebnostne lastnosti.

5.1 ŽIVLJENJSKI SLOG

Gibanje. Vsi stoletniki navajajo veliko naravnega gibanja v otroštvu, predvsem prosto igro in hojo, štirje pa so hodili tudi k telovadbi v gimnastično društvo. Primer izjave:

Celo življenje sem veliko hodila. Smo imeli senožet. Peš sem nesla koscem kosilo iz Tomišlja do Podpeči. Pa sem bila majhna. (I. G., 100 let)

Praktično vsi stoletniki so se vse življenje gibali. Izstopa naravna vsakodnevna hoja in hoja po opravkih, gibanje v naravi ob koncih tedna, smučanje, ples in vrtnarjenje.

Telovadil nisem več, samo potem sem pa smučat začel. Prvič sem na smuči stopil petnajst let star, pa sem potem do petinosemdesetega leta smučal. Ko sem bil v službi, sva z enim prijateljem kočo na Krvavcu zgradila, »bajta« smo ji rekli. Na višini 1500 m. Poleti smo zmeraj gor bili. Pa takrat še ni bilo žičnice. Je bilo treba iz Kamnika peš iti. Dobro štiri ure vzpona. Planina se je imenovala Jezerca. To mi je zelo pomagalo k dolgemu življenju. Tudi sem v hribe hodil. (M. B., 99 let)

Tudi v starosti skrbijo za redno gibanje.

Čez dvajset let jaz že vsak dan telovadim. Sedemdeset let sem bila stara, ko sem začela s temi vajami. To je, kot se zjutraj recimo umiješ. Pri devetinosemdesetih letih pa sem bila operirana na hrbtenici in sem dobila vaje, ki jih tudi še danes izvajam vsako jutro po zajtrku. (S. C., 95 let)

Grem veliko ven poleti, zdaj malo manj. Od dveh do pol petih imam hodnik prost. Lahko hodim s hojco gor pa dol. To pa moram gibat. To čutiš. (I. G., 100 let)

Prehrana. Vsi stoletniki navajajo, da so v otroštvu in mladosti uživali preprosto, doma pridelano hrano; meso so običajno jedli le ob nedeljah in praznikih. Že tako skromna prehrana se je še poslabšala med drugo svetovno vojno.

Čeprav smo bili v mestu, smo imeli nekaj vrta. Doma smo tudi vsako zimo vzredili kakšnega prašička. Jedli smo veliko zelenjave, mlečnih stvari in sadja. Mesa bolj malo. Med vojno pa je bilo vsega bolj malo. (Š. M., 100 let)

Samo tisto, kar smo pridelali, smo pojedli; pa brez kruha. Živelimo od žgancev. Pa močnik, krompir, fižol, zelje, repa pozimi. Tisto, kar smo pridelali, pa kar je bilo. Če ni bilo – pa krompir. (I. P., 103 leta).

Bolj kakor vrsto hrane je vsaj pol stoletnikov poudarilo, da so skrbeli za zmerno in redno prehrano.

Pa zmeraj smo kuhali. Nikoli nismo bili brez kosila. Red je bil pri hiši. (I. P., 103 leta)

Treba je zmerno živeti. Jesti ne preveč, pretirano. To je najbolj važno za telo. (M. B., 99 let).

Smiselno izpolnjen čas. Stoletniki so se ob svojem poklicu ukvarjali z dejavnostmi, ki so jim pomagale premagovati težave, jih sproščale in jim smiselno izpolnjevale čas.

Ja, štrikala sem, zelo veliko sem štrikala. Jaz sem včasih po devet jopic naredila, pa smo imeli za srečelov. Gor na dementnem oddelku sem enkrat naredila dvaintrideset parov nogavic. (I. P., 103 leta)

Bil sem član akademskega pevskega zbora od začetka. Zelo sem se zanimal za glasbo. Kupoval sem plošče in kasneje CD-je. Lahko sem zraven strokovno delal in raziskoval in sem imel glasbo, ki me je vzpodbujala in dvigala; me ni motila. To je bila predvsem klasična glasba. Deset let sem bil pri zboru, potem pa ne več, ker sem imel preveč strokovnega dela. (I. V., 95 let)

Tudi v visoki starosti imajo konjičke in dejavnosti, ki jih veselijo, in s katerimi premagujejo stres.

Meni pomaga ene vrste meditacija, molitev. Jaz sem krščansko vzgojena. Hodim vsako nedeljo k maši. In to mi veliko pomaga. Jaz grem vsak večer k maši v bližnjo cerkev. Posebno, kadar si takole v stiski, da te zelo boli, da se ti zdi življenje že ničvredno, je dobro, da imaš eno tako oporo. (S. C., 95 let)

Se znam zaposliti. Berem, križanke rešujem, če je kakšna dobra glasba, poslušam, na televiziji gledam, če je kaj. Dolgčas mi sploh ni. Veliko se druživa z gospo C. (A. Š., 96 let)

Pa te rože so moje; vse jaz komandiram. Jaz imam to veselje. Pa če bi imela vrt, bi še zmeraj brkljala na vrtu. (I. P., 103 leta)

Stoletniki so vse življenje fizično in umsko aktivni.

Tukaj je eno prijetno vzdušje in vključil sem se v te dejavnosti. Recimo, je kakšen zbor ali pa kakšen nastop, pa me zmeraj prosijo, da se na koncu zahvalim. Pa izkoristim, da še kaj drugega povem. Včasih mi bolj, včasih mi manj rata. Imel

sem en ciklus predavanj iz dubrovniške zgodovine. V zadnjem času sem imel tudi predavanja o celjskih grofih. Imel sem tudi predavanja o »Ljubljani, ki je ni več«, drugič pa »Biseri Ljubljane«. (I. V., 96 let)

Tudi v starosti se učijo.

Redno telovadim, berem, križanke rešujem, na računalniku sem zelo rada; to vsak dan pregledam. Dobivam razne mejle, pa komuniciram tudi z drugimi. Ali pa, če kaj želim – sem dobila novo zdravilo, pa ni bilo nobenega navodila in sem si poiskala na računalniku. (S. C., 95 let)

5.2 ČLOVEŠKE VEZI

Družina. Raziskovanim stoletnikom je družina zelo pomembna. Polovica stoletnikov je navedla družinsko dolgoživost – visoko starost sorojencev ali staršev. Skoraj vsi so se dobro razumeli s starši in sorojenci.

Jaz sem imela veliko pomoči doma; tudi od bratov, od sester. Smo se zelo razumeli. Saj so nam še nekateri rekli, da smo klan. To so znali tudi starši narediti, da smo se razumeli. Kregali se nismo. Nekaj časa smo bili tudi narazen; trije bratje so bili na fakulteti, me na učiteljsišču. Potem smo se pa bolj za praznike in za počitnice dobili. Kakor je bil prost dan, smo že domov leteli. (A. Š., 96 let)

Trije stoletniki so poudarili srečen zakon.

Če je v zakonu ljubezen, imaš res vse. Tudi če ješ močnik ali pa krompir; če z veseljem pride mož domov ali pa ti greš, pa z veseljem skuhaš, meni se zdi, da je to lepo. (I. P., 103 leta)

Z ženo sem se razumel odlično. Petinšestdeset let sva bila poročena. Bila je iz Ljubnega v Savinjski dolini. Vsake počitnice sva bila tam. Dosti sva planinarila. Pred osmimi leti je umrla in jo še zdaj pogrešam. (M. B., 99 let)

Vsi, ki so imeli svoje družine, so navedli dobro razumevanje in povezanost z otroki in vnuki.

Vsak vikend grem pa k hčerkam. Med tednom sta zaposleni in ju nočem obremenjevati. V soboto grem k eni na kosilo, pa se malo podružimo in pridejo še vnuki, v nedeljo pa k drugi. Dobro se razumemo. (S. C., 96 let)

Moje fantje so zlati. Vsak dan so pri meni – vsi trije. Dobri, pa tudi žene so dobre. Niso ljubosumne. Ko sem bila mlada – kakor so imeli mamo, je bila prva žena, pa dolgo nič. (M. B., 103 leta)

Pol pa tudi s širšo družino, z nečaki, nečakinjami, z brati. Smo se dobivali ob vseh mogočih priložnostih. Tako, da je tudi ta vez obstajala. Nismo šli drug od drugega. Ali pa z bratom in ženo po ženini liniji; praznovanja z njenimi starši, poroke, rojstva – tako, da je bil ta krog zelo širok. Z vsemi smo se dobro razumeli. (I. V., 95 let)

Tudi samski stoletnici sta povezani s širšo družino.

Poročena nisem bila nikoli. Sem pa imela veliko nečakov in nečakinj. Tudi pazila sem jih. Radi so me imeli. Še zdaj pridejo vsak konec tedna in me kam peljejo. (Š. M., 100 let)

Družabnost. Vsi stoletniki so bili tekom življenja poleg družine povezani tudi z drugimi ljudmi; razen dveh so bili zelo družabni.

Ko sva se z ženo malo ustalila, pa smo se dobivali z njenimi kolegicami in njihovimi možmi, ki pa so bili v nekem smislu tudi moji kolegi. Žena je imela kolegice na šoli, na Prulah. Vse so bile poročene z možmi, ki so bili na fakultetah in smo se med sabo poznali in smo skupaj praznovali od petdesetletnic naprej. Vse obletnice skupaj do osemdeset let. Še devetdesetletnico z enim kolegom in njegovo ženo. Družabno življenje v tem okviru smo kar vzdrževali. Vsak je bil iz neke druge stroke in smo izmenjevali to svoje znanje, se dopolnjevali in se zanimali drug za drugega. Bilo je prijetno in živahno. (I. V., 95 let)

Nekateri ohranjajo dolgoletna prijateljstva z bivšimi sodelavci.

Zdaj sem že dolgo v pokoju, ampak kolikor nas je še živih, se še vedno dobimo. Z eno kolegico se dobimo vsako soboto na trgu. S hojco lepo gremo in se dobimo in klepetamo ob kavi. Eno, ki je bolj oslabela, pa pokličemo po telefonu. (A. Š., 96 let)

Tudi v domu imajo prijatelje. Trije so poudarili stike z mlajšo generacijo.

Jaz sem šla ravno v pokoj, potem sem pa nečaku otroke čuvala. Vsak dan sem zjutraj prišla. Še zdaj smo zelo prijatelji. Če imaš stik z mlajšimi, potem si drugačen. Mladina te malo pomladi. (A. Š., 96 let)

5.3 OSEBNOSTNE LASTNOSTI

Stoletniki, ki so sodelovali v raziskavi, so bili pretežno ekstrovertirani, umirjeni, disciplinirani, vzdržljivi, zadovoljni, skromni in altruistični.

Veste kako, ljudje moramo biti ljudje. Moramo znat pomagat. Moramo znat tudi trpet, če vidimo, da drugi trpijo. Ne bit prehud egoist. Bit zmeren. Če ne moraš lepega reči človeku, rajši molči. (F. M., 101 leto)

Jaz kot tak sem zadovoljen. Marsikaj bi lahko drugače blo. Da se preživet. Nimam kakšnih večjih težav. Razumem, da smo tukaj ljudje iz vseh vetrov, zelo različni, da težko marsikdo nekoga drugega prenaša. Recimo v jedilnici slišim toliko govorjenja – sem in tja – hudega, a ne, pa si mislim: ljudje, bodimo zadovoljni, da smo tukaj, da smo brez skrbi, tut, če se kaj potrese ... Ja, mislim, da smo dobro spravljeni. (F. M., 101 leto)

Odkritost, poštenje in resnicoljubnost. In odnos do sočloveka, tak pošten, da ni nobene žalitve. Ne smeš biti žaljiv do drugega. Vsakega poskušat razumet in spoštovati njegove odločitve. (I. V., 96 let)

Jaz sem bila zmeraj bolj vesele narave. (A. Š., 96 let)

Pozitivno mišljenje. Vsaka stvar ima dobro in slabo stran. In mene je vedno le dobra stvar zanimala. Tako, da sem optimist, optimist. Če bi negativno gledal, bi samo o negativnih stvareh razmišljal. (M. B., 99 let)

Bila sem potrpežljiva, sem se navadila. Moj oče je bil strog, njegova beseda je morala veljati. Moj mož tudi ni bil ravno ljubezniv. Je bil bolj hud za vsako stvar, če ni bilo narejeno tako, kot bi on hotel. Včasih pa tudi človeku »fali«, pa če bi hotel

še tako dobro. Je bilo tudi kričanje. Nisem kričala nazaj, ker ni bilo vredno. Saj tudi pri hčeri ni vredno. (I. G., 100 let)

Ja, mir v srcu, mir v duši, tako, da nimaš kaj nad sabo; kakšno lumparijo – to v prvi vrsti najbolj grize. Da imaš srce na pravem mestu. (M. B., 103 leta)

Saj je še tu, v mestu lepo. Glejte, zadnjič z možem sediva tukajle, ko je sonce šlo dol, pa kar naenkrat pravi Miro: »A čutiš, kakšen zrak je prišel od teh dreves?« Zelo sem zadovoljna. (E. Š., 95 let)

Ampak, kako bi rekla, jaz se tudi enega reda držim. Jaz ne tako ali bi ali ne bi. Jaz grem vstat. To se mora. To se mora pomesti, to se mora iti na zajtrk. Pa se gre na telovadbo. To jaz vztrajam. Jaz hočem. Mogoče še – kmalu grem spat. (I. P., 103 leta)

Ja, delat moraš. Vedno si moraš neko nalogo dat. (I. V., 95 let)

6 RAZPRAVA

6.1 RAZPRAVA O REZULTATIH

Mnenja stoletnikov v raziskavi pritrjujejo ugotovitvam, da je za dolgoživost ključen ustrezen življenjski slog, na katerega lahko sami vplivamo.

Raziskava je odkrila šest glavnih tem, ki so jih izpostavili udeleženci; to so: gibanje, prehrana, smiselno izpolnjen čas, osebne lastnosti, družina in družabnost. Teme se združujejo v tri kategorije: življenjski slog, človeške vezi in osebne lastnosti. Kategorija osebnostne lastnosti je razčlenjena v največ tem.

Teme ni bilo lahko razporediti, ker so se navzkrižno (aksialno) povezovale oziroma so se nanašale na več kategorij, npr. redoljubnost je lahko osebna lastnost, lahko pa del življenjskega sloga.

Stoletniki so, čeprav so bili zelo heterogena skupina, navajali podobne kazalce dolgoživosti. Po dobri polovici intervjujev je bila dosežena nasičenost. Navedli so kazalce dolgoživosti iz predhodnih raziskav.

Glavne teme naše raziskave se najbolj skladajo z izsledki okinawske raziskave. V njej je med dejavniki dolgoživosti največ tem, ki se ujemajo z osebnostnimi značilnostmi slovenskih stoletnikov.

1. **Prehrana.** Vsi stoletniki so uživali skromno, doma pridelano hrano, ki je bila predvsem rastlinskega izvora, kar vpliva na manjšo kardiovaskularno smrtnost (Reimers in sod., 2021). Ker so živeli v drugačnem geografskem okolju kot japonski stoletniki, niso uživali veliko rib. Uživali so tudi mlečne izdelke, ki so jih japonski stoletniki le malo uporabljali. Raziskovani stoletniki so bili zaradi vojnih razmer večkrat lačni. Tudi v boljših življenjskih razmerah so bili pri hrani zmerni, kar se sklada z okinavskim pravilom, ki priporoča, da se človek pri obroku ne naje do popolne sitosti (Wang in sod., 2014).
2. **Umirjen življenjski slog** z manj stresa. Pri raziskovanih stoletnikih nisem opazila, da bi v mladosti živeli manj stresno kot drugi, saj so vsi živeli med

drugo svetovno vojno, nekateri pa so tudi izgubili svojce. Tudi v starosti se srečujejo z izgubami, kroničnimi boleznimi in drugimi težavami. Verjetno so razvili boljše mehanizme za premagovanje stresa. Stoletniki v skladu s svojimi pozitivnimi osebnostnimi lastnostmi znajo živeti umirjeno in izpolnjeno; našli so neko notranjo umirjenost, čeprav so nenehno zaposleni. Pri najdenih temah izstopajo osebnostne značilnosti stoletnikov kot so umirjenost, odsotnost razburjanja, zadovoljstvo, redoljubnost, disciplina, vztrajnost, strpnost, zmernost in nesebičnost, kar se sklada z manj stresnim življenjem.

Njihove značajske lastnosti, ki vključujejo ekstravertiranost, nizko stopnjo nevrotičnosti in vestnost, so bile v povezavi z dolgoživitostjo potrjene v georgijski raziskavi (Chevanne in sod., 2007).

3. **Socialna vključenost.** Naši stoletniki so povezani s svojimi otroki oz. razširjeno družino. S svojci se dobro razumejo. Večina jih vzdržuje dolgoletna prijateljstva, ki jih ohranjajo tudi v starosti. Tudi v domu starejših občanov živijo v manjših prijateljskih skupnostih in se pri aktivnostih srečujejo z ostalimi oskrbovanci. Japonski stoletniki običajno živijo v naklonjeni lokalni skupnosti pri svojcih. Pri raziskovanih slovenskih stoletnikih, ki ne živijo več v svojem domu, lokalno skupnost nadomeščajo skrbni svojci, ki jih obiskujejo. Razvejana socialna mreža v zgodnjih in srednjih letih in kvalitetni socialni odnosi v kasnejših letih so jih ohranili v relativno dobrem fizičnem zdravju (Lee in sod., 2015).
4. **Telesna aktivnost.** Japonski stoletniki še v starosti vrtnarijo. Stoletniki v naši raziskavi navajajo vseživljenjsko hojo in predvsem veliko gibanja v naravi. Vsi po svojih zmožnostih telovadijo in hodijo; pa čeprav le s hoduljo po hodniku. Stalna telesna aktivnost jih je zaščitila pred smrtnostjo zaradi kardiovaskularnih, presnovnih in rakavih bolezni (Wang in sod., 2014; Reimers in sod., 2012), pomagala pa jim je tudi pri ohranitvi kognitivnih funkcij (Wen in sod., 2011).
5. **Duhovnost in molitev.** Dve stoletnici sta izpostavili molitev in vero kot oporo v življenju. Res pa je, da vprašanja, ki sem jim jih zastavila, niso neposredno zajela tudi področja duhovnosti. Videti pa je, da so eden od dejavnikov dolgoživitosti za naše stoletnike tudi dejavnosti, ki so jih veselile in sproščale, na primer ročna dela, poslušanje glasbe, branje, intelektualno ustvarjanje in podobne dejavnosti, ki so uvrščene v glavno temo »smiselno izpolnjen čas«; tudi te dejavnosti zmanjšujejo kronični stres in s tem kronične starostne bolezni (Wang in sod., 2014).

6.2 RAZPRAVA O METODOLOGIJI

Kvalitativna raziskava, ki sem jo opravila kot specializantka družinske medicine, ima določene omejitve. Vzorec stoletnikov, ki sem jih izbrala, je majhen in

se zato rezultatov raziskave ne da prenesti na celotno populacijo stoletnikov. Vsi raziskovani stoletniki so živeli v institucionalnem okolju. Mogoče bi stoletniki, ki živijo doma, bolj poudarili druge kazalce dolgoživosti. Ker so stoletniki kljub mojim v naprej določenim vprašanjem večkrat sami razširili pogovor na druge vsebine, so se moja podvprašanja pri posameznih intervjujih razlikovala glede na smer pogovora, je verjetno tudi to vplivalo, katere teme so izpostavili.

Prednost raziskave je njena natančna izvedba v skladu z navodili kvalitativne metodologije in neodvisna analiza dveh raziskovalk. Velikost vzorca z desetimi intervjuji je zadoščala za nasičenost podatkov. Način raziskave je razkril poglobljen vpogled v življenjski slog stoletnikov, ki bi se ga dalo promovirati ne le za doseganje zdrave dolgoživosti, ampak tudi kot zdrav življenjski slog za ljudi vseh starosti, kar se že uveljavlja v Ameriki v projektu *Modre cone*.

7 ZAKLJUČEK

Stoletniki so potrdili ključen pomen življenjskega sloga na dolgoživost. Ker so bile zelo poudarjene osebne značilnosti stoletnikov, bi bilo vredno raziskati, koliko so te lastnosti podedovane in koliko pridobljene. Morda bi stoletniki, ki živijo v domačem okolju, bolj izpostavili kak drug kazalec dolgoživosti. Glede na pomen socialne vključenosti na razvoj starostnih kroničnih bolezni bi bilo v primarno preventivo smiselno vključiti tudi skrb za vzpostavljanje in ohranjanje socialne mreže. Življenjski slog stoletnikov je pomemben ne le za doseganje zdrave dolgoživosti, ampak tudi kot zdrav življenjski slog za vse, ki bi radi ohranili svoje zdravje.

LITERATURA

- Arai Y, Sasaki T, Hirose N. (2017). Demographic, phenotypic, and genetic characteristics of centenarians in Okinawa and Honshu, Japan: Part 2 Honshu, Japan. *Mechanisms of ageing and development*. 165(Pt B): 80-85.
- Bandur S. *Slovenski stoletniki o skrivnostih svoje starosti*. Http: <https://www.delo.si/magazin/zanimivosti/skrivnosti-slovenskih-stoletnikov-88018.html> (17. 1. 2019).
- Barzilai N, Atzmon G, Schechter C, Schaefer EJ, Cupples AL, Lipton R, Cheng S, Shuldiner AR. (2003). Unique lipoprotein phenotype and genotype associated with exceptional longevity. *JAMA*, 15;290(15):2030-40.
- Buettner D, Skemp S. (2016). Blue Zones: Lessons from the World's Longest Lived. *Am J Lifestyle Med.*;10(5):318-321.
- B. L. *Med stoletniki v Sloveniji je največ učiteljic, veteranov in neporočenih žensk*. Dosegljivo na: <https://www.rtvsl.si/zabava/novice/med-stoletniki-v-sloveniji-je...in.../350555> (18. 1. 2019).
- Chevanne M, Calia C, Zampieri M, Cecchinelli B, Caldini R, Monti D, Bucci L, Franceschi C, Caiafa P. (2007). Oxidative DNA damage repair and parg 1 and parg 2 expression in Epstein-Barr virus-immortalized B lymphocyte cells from young subjects, old subjects, and centenarians. *Rejuvenation Res*, 10(2):191-204.
- Herskind AM, McGue M, Holm NV, Sørensen TI, Harvald B, Vaupel JW. (1996). The heritability of human longevity: a population-based study of 2872 Danish twin pairs born 1870-1900. *Hum Genet*, 97(3): 319-23.
- Jazwinski SM. (2000). Aging and longevity genes. *Acta Biochim Pol.* 47(2):269-79.

- Kje živijo najstarejši. <http://www.zlatikamen.si/clanki/analize/kje-zivijo-najstarejsi/> (17. 1. 2019).
- Lee AT, Richards M, Chan WC, Chiu HF, Lee RS, Lam LC (2015). Intensity and Types of Physical Exercise in Relation to Dementia Risk Reduction in Community-Living Older Adults. *J Am Med Dir Assoc.* 1;16(10):899.e1-7.
- Martin P, da Rosa G, Siegler IC, et al. (2006). Personality and longevity: findings from the Georgia Centenarian Study. *Age (Dordr)*, 28(4):343-52.
- Podpečan B. (2010). Prva Slovenka na seznamu potrjenih super stoletnikov. *Kakovostna starost*; 13, št. 2: 74-75.
- Poon, L. W., Sweaney, A. L., Clayton, G. M., Merriam, S. B., et al. (1992). The Georgia Centenarian Study. V: *The International Journal of Aging & Human Development*, 34(1), 1-17.
- Reimers CD, Knapp G, Reimers AK. (2012). Does physical activity increase life expectancy? A review of the literature. *J Aging Res.*, 243958.
- Sebastiani P, Perls TT. (2012). The genetics of extreme longevity: lessons from the new England centenarian study. *Front Genet.* 3:277.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika* (1985), str. 952-953. V: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html> (22. 2. 2019).
- SURS: Prebivalstvo po velikih in petletnih starostnih skupinah in spolu, statistične regije, Slovenija, letno. <https://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> 17.1.2018 (17.1.2019).
- Wang X, Ouyang Y, Liu J, et al. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ.* 349:g4490.
- Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, Chan HT, Tsao CK, Tsai SP, Wu X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet*, 1;378(9798):1244-53.
- Wikipedia. *Centenarian*. V: <http://en.wikipedia.org/wiki/Centenarian> (22. 2. 2019).
- Wikipedia. *Gerontology Research Group*. V: https://en.wikipedia.org/wiki/Gerontology_Research_Group (22. 2. 2019).
- Yang YC, Boen C, Gerken K, Li T, Schorpp K, Harris KM. (2016). Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *Proc Natl Acad Sci U S A.*, 113(3):578-83.

Naslov avtorice:

Silvija Grad, dr. med.: silvija.grad@gmail.com