

duhu tesnih medgeneracijskih odnosov in solidarnosti.

Za tiste, ki vas opisana tematika zanima, avtorji priporočajo naslednjo literaturo:

Conlon, C., Carney, G., Timonen, V. & Scharf, T. (2013, forthcoming) 'Emergent reconstruction' in grounded theory: learning from team-based interview research, *Qualitative Research*.

Timonen, V., Conlon, C., Scharf, T. & Carney, G. (2013) Family, state, class and solidarity: re-conceptualising intergenerational solidarity through the grounded theory approach, *European Journal of Ageing* DOI 10.1007/s10433-013-0272-x.

Timonen, V., Scharf, T., Conlon, C. & Carney, G. (2012) Intergenerational solidarity and justice in Ireland: towards a new national dialogue, *Journal of Intergenerational Relationships* 10, 3, pp. 317-321.

Arber, S. & Attias-Donfut, C. (eds) (2000) *The myth of generational conflict: the family and state in ageing societies*. London: Routledge.

Binstock, R.H. (2010) From compassionate ageism to intergenerational conflict, *The Gerontologist* 50, 5, pp. 574-585.

Charmaz, K. (2006) *Constructing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Howker, E. & Malik, S. (2010) *Jilted generation: how Britain has bankrupted its youth*. London: Icon Books.

Kohli, M. (2006) Aging and justice. In R.H. Binstock & L.K. George (eds) *Handbook of aging and the social sciences* (6th edition). San Diego, CA: Academic Press, pp. 456-478.

Saraceno, C. (Ed.) (2008) *Families, ageing and social policy: intergenerational solidarity in European welfare states*. Cheltenham: Edward Elgar.

Willems, D. (2010) *The Pinch: how the baby boomers stole their children's future – and how they can give it back*. London: Atlantic Books.

Urška Stepanek

*Formal Volunteering and health in the 50+ age group in Northern Ireland. Final Report (2013)*. V: <http://www.science.ulster.ac.uk/psyri/sites/psyri/IMG/pdf/FormalVolunteeringhealth.pdf> (dostop 14.11.2014).

## RAZISKAVA O PROSTOVOLJSTVU IN ZDRAVJU STAREJŠIH LJUDI NA SEVERNEM IRSEKEM

Tako kot v drugod Evropi se tudi na Severnem Irskem prebivalstvo stara. Demografske spremembe so prispevale k političnemu diskurzu, ki se osredotoča predvsem na težave zdravstva in sociale zaradi staranja prebivalstva. Ne poudarja pa prevzemanja aktivnih vlog starejših ljudi v družbi, med katere sodi tudi prostovoljsko delo.

*Unlocking Potential Project* je petletna iniciativa, ki se je začela leta 2008. Projekt je bil financiran s strani *Atlantic Philanthropies* izvajala ga je organizacija *Volunteer Now*. Ta deluje na področju spodbujanja prostovoljstva na Severnem Irskem. Povezuje se z organizacijami in posamezniki, da skupaj gradijo zdravo skupnost in prispevajo k pozitivnim spremembam. Prostovoljcem in organizacijam, ki se ukvarjajo s prostovoljskim delom, zagotavljajo izobraževanja, informacije, podporo ter primere dobre prakse.

Glavni cilj projekta *Unlocking Potential Project* je spodbujanje kakovostnega staranja in državljskega udejstvovanja na Severnem Irskem. Eden od načinov uresničevanja tega cilja je spodbujanje starejših ljudi, da se vključijo v prostovoljstvo.

Ostali cilji projekta so:

- ozaveščanje o pozitivnih učinkih prostovoljstva,
- povečanje števila starejših prostovoljcev,
- izboljšanje dostopnosti in možnosti za prostovoljsko delo starejših,
- izboljšanje kakovosti življenja starejših v okviru enakosti, socialne vključenosti ter zdravja.

V petletnem obdobju se je v tem projektu odvilo več raziskav. Raziskava o prostovoljstvu in zdravju prostovoljcev, starejših od 50 let, je ena od njih. *Volunteer Now* je v sodelovanju z Univerzo v Ulstru na Severnem Irskem izvedla longitudinalno raziskavo med prostovoljci, starimi 50 let in več. Trajala je 3 leta, začela se je marca 2010, zbiranje podatkov se je končalo julija 2012. Končne ugotovitve raziskave so bile predstavljene oktobra 2013.

Z raziskavo so želeli ugotoviti, ali je vključenost v prostovoljstvo povezana s telesnim in psihičnim zdravjem, s telesno dejavnostjo ter odnosom do staranja. Poleg tega je raziskovalce zanimalo, ali izkušnje iz prostovoljstva med starejšimi napovedujejo kakršne koli spremembe v zdravju, koliko vlivajo prostovoljske dejavnosti na odnos do staranja in zdravja ter ali prostovoljstvo vpliv na izboljšanje ali poslabšanje zdravstvenega počutja. Poleg tega so želeli ugotoviti, ali demografske spremembe, odnos do starosti in socialna podpora vplivajo na odnos med prostovoljsko izkušnjo in zdravjem in ali dejavniki napovedujejo spremembe v zdravju posameznika skozi čas.

Raziskovalci so uporabljali različne tehnike raziskovanja, med njimi poizvedne (fokusne) skupine in intervjuje. Raziskava nudi tudi longitudinalni okvir za evalvacijo sprememb v zdravju med novimi prostovoljci ter prostovoljci, ki že imajo prostovoljsko izkušnjo.

Vprašanja intervjuja so se nanašala na število zdravstvenih diagnoz, težo in višino, zadovoljstvo s prostovoljsko izkušnjo, čas prostovoljskega dela, kakovost življenja in duševnega zdravja, odnos do staranja, socialne odnose in podporo, telesno dejavnost, splošni vprašalnik o zdravju (GHQ-12), indeks telesne mase, področje organizacije, kjer delujejo kot prostovoljci, ter demografska vprašanja.

V raziskavi je sodelovalo 344 prostovoljcev iz 109 organizacij na Severnem Irskem. Od teh je bilo 60 % žensk in 40 % moških med 50. in

90. letom starosti. Večina intervjuvancev je bila stara med 60 in 69 let. V vzorec so bili vključeni prostovoljci z veliko prostovoljskih izkušenj (64,8 %) ter prostovoljci z malo izkušenj (33 %). Večina je bilo upokojenih (69,8 %), 18 % polovično zaposlenih ter 8,7 % brezposelnih.

Anketiranci so se vključevali v različne dejavnosti, med katerimi je bila najbolj popularna organizacija dogodkov (34,4 %), sledilo je dajanje nasvetov (30,5 %), mentorstvo (29,7 %) in zbiranje denarja (29,1 %).

## MOTIVACIJA ZA PROSTOVOLJSKO DELO

Odločitev za prostovoljstvo med starejšimi ljudmi nakazuje, da imajo prostovoljci veliko znanja in spretnosti. Motivacija za vključevanje v prostovoljske dejavnosti je navezovanje socialnih stikov, učenje in dobrobit lokalne skupnosti. 65 % jih je odgovorilo, da želijo s prostovoljstvom izboljšati področje, na katerem delujejo. To so v raziskavi označili kot altruizem. 54,7 % jih motivira za prostovoljstvo uporaba lastnih spretnosti in znanja, medtem ko se jih 35,8 % želi naučiti novih znanj in spretnosti. Le 45 ljudi iz celotnega vzorca je prenehalo s prostovoljstvom v času raziskave. Razlogi za prenehanje so bili večinoma osebni in ne razlogi, povezani s prostovoljskim delom ali organizacijo. Organizacije so prostovoljce pridobivale preko intervjujev ali prijavnice (94,1 %). Večina jih je tudi nudila izobraževanja (95,6 %), mentorstvo (94,1 %) in supervizijo (91,2 %). Podpora prostovoljcem s strani organizacij se je izkazala kot zelo pomemben dejavnik, predvsem na začetku prostovoljskega dela.

## ZDRAVJE IN PROSTOVOLJSKO DELO

Eno od sedmih osnovnih zdravstvenih diagnoz (visok krvni tlak, revma, težave s srcem, diabetes, kap, rak, kronična bolezen pljuč) ima diagnosticirano 54,5 % prostovoljcev, 45,4 %

pa nima nikakršnih zdravstvenih težav. Kljub zdravstvenim težavam je 78,6 % prostovoljcev reklo, da so zadovoljni s svojim zdravjem. Velik odstotek prostovoljcev (86 %) je mnenja, da lahko normalno opravljajo dnevne dejavnosti in 91 %, da se jih počuti zelo dobro. Zdravje prostovoljcev je bilo konstantno skozi celotno obdobje raziskave, z rahlim izboljšanjem po enem letu prostovoljstva med starostno skupino od 50 do 69 let. Indeks telesne mase je v povprečju ostajal isti skozi celotno raziskavo. Stabilnost zdravja je zanimiv podatek, saj ima v tej starostni skupini več kot ena tretjina ljudi zvišan krvni tlak ali revmo. Prostovoljci so bili v dobrem psihičnem stanju. V okviru raziskave so ugotovili, da ima tako ženska kot moška populacija prostovoljcev manjši potencial za psihične težave. Telesno zdravje se je izrazito izboljšalo po šestih mesecih prostovoljstva, potem pa je počasi upadalo. Prostovoljci so v povprečju telesno aktivni 1 do 2 dni na teden. Bil pa je viden upad telesne aktivnosti pri starostni skupini 70 let in več.

#### **PROSTOVOLJSKE DEJAVNOSTI IN ZADOVOLJSTVO S PROSTOVOLJSKIM DELOM**

Razlike med moškimi in ženskami so se kazale predvsem pri dejavnostih, ki so jih opravljali kot prostovoljci. Ženske so v večji meri kot moški (42 %) obiskovale starejše (56 %), medtem ko so se moški bolj vključevali v praktično izvajanje dejavnosti (46 %) kot ženske (25,5 %). Vodenje je bilo enako izraženo pri obeh spolih. Večina prostovoljcev je bila vključenih v eno ali dve prostovoljski dejavnosti. Starejši prostovoljci (70 let in več) so bili v večji meri vključeni v več različnih prostovoljskih dejavnosti kot prostovoljci iz starostne skupine med 50. in 69. letom. Večina prostovoljcev je povedala, da je zadovoljna s svojim prostovoljskim delom, da ga je sposobna opravljati ter čuti, da je njihovo delo cenjeno.

#### **URE, NAMENJENE PROSTOVOLJSKEMU DELU**

V povprečju so moški posvetili več časa prostovoljskemu delu kot ženske. Povprečje prostovoljskih ur se je močno povečalo med 6. in 12. mesecem prostovoljskega dela, od 22 na 26 ur mesečno. Po 12 mesecih prostovoljskega dela pa so se ure prostovoljstva zmanjšale. Zanimivost te raziskave je, da zdravje ne vpliva na število prostovoljskih ur; ta podatek je v nasprotju z drugimi ugotovitvami. Tudi večje število prostovoljskih ur ni vplivalo na večje zadovoljstvo s prostovoljstvom. Prostovoljci so izražali pozitiven odnos do organizacije, kjer so delali. Počutili so se sposobni opravljati svoje prostovoljske dejavnosti. Občutili so, da je njihovo delo cenjeno s strani organizacije. Potrebno pa je poudariti, da je malo prostovoljcev čutilo, da lahko vplivajo na razvoj organizacije, za katero delajo, vendar pa ta dejavnik ni vplival na njihovo zadovoljstvo s prostovoljstvom.

#### **DRUGE RAZISKAVE O PROSTOVOLJSTVU STAREJŠIH LJUDI IN ZDRAVJU**

Raziskave starejših ljudi so pokazale, da je prostovoljsko delo eden od dejavnikov, ki zmanjšuje možnost za nastanek ter poslabšanje bolezni ter da je povezan z izboljšanjem zdravja in zadovoljstva z življenjem.

Raziskovalci (Harris in Thoresen, *Forgiveness, unforgiveness, health and disease*, 2005) so želeli ugotoviti, ali organizirano prostovoljstvo lahko upočasni upadanje zdravja pri starejših. Ugotovili so, da tisti, ki opravljajo prostovoljsko delo, živijo dalj časa. Dokazano je, da vključenost v socialne aktivnosti, kakšno je prostovoljstvo, lahko izboljša kakovost življenja starejših. Angleška longitudinalna raziskava o staranju (*English Longitudinal Study on Ageing – ELSA*, 2011) je primerjala spremembe v počutju

skozi dveletno obdobje med upokojenimi prostovoljci in upokojenci, ki ne delajo prostovoljsko. Uporabljeni so bili štirje indikatorji: simptomi depresije, kakovost življenja, zadovoljstvo z življenjem in socialna izolacija. Pregled sprememb je pokazal, da so na prvih treh indikatorjih prostovoljci boljši od tistih, ki niso prostovoljci. Razlike med prostovoljci in ne-prostovoljci so bile le delno pojasnjene s socialno-ekonomskimi in zdravstvenimi razlikami. Pokazalo se je, da sta razlike povzročala število in pogostost prostovoljskih dejavnosti.

## ZAKLJUČEK

Upokojitev je lahko čas, v katerem starejši človek preizkuša nove stvari, je pa tudi ena od težjih sprememb v človekovem življenju. Lahko ima negativen vpliv na zdravje in počutje ljudi, zlasti tistih, ki ne znajo zapolniti prostega časa. Raziskava poudarja koristi prostovoljskega dela za dobro počutje posameznika ter vrednost prostovoljstva za kakovostno staranje. Da se starejša oseba odloči za prostovoljsko delo, so odločilne dobre prakse v okolju in podpora prostovoljcem. Rezultati raziskave so tudi pokazali, da imajo prostovoljci manj možnosti za razvoj zdravstvenih težav kot ostala populacija. Prostovoljska izkušnja je torej stvarna možnost za izboljšanje zdravja v starosti.

Maša Birsa

*Rok Grdiša, Pavel Koltaj (2014). Majhni posegi za velike učinke. Prilagoditve bivalnega okolja in uporaba pripomočkov za starejše. Ljubljana: ZDUS, 16 strani.*

## MAJHNI POSEGI ZA VELIKE UČINKE

Brošura *Majhni posegi za velike učinke* je nastala na podlagi praktičnih izkušenj svetovanja v svetovalnici za izboljšanje bivanja starejših. Svetovalnica je bila odprta v prostorih ZDUS-a, in sicer v okviru mednarodnega

projekta *HELPS* v jeseni 2012. Poglavitni namen svetovalnice je podpora starejšim osebam in njihovim svojcem pri iskanju optimalne rešitve glede bivanja v starosti. Svetovalnica nudi informacije o paleti potencialnih možnosti, od tega, kako čim dlje ohraniti neodvisnost in ostati doma (prilagoditve stanovanja, oskrba na domu), do alternativnih oblik bivanja (sobivanje starejših) ter informacij o razpoložljivih mestih v domovih za starejše.

Predstavljena brošura je bila prvič izdana leta 2013. Odziv uporabnikov je bil nad pričakovanji, prejeli so številne klice in prošnje za brošuro, zato jim je zaloga kmalu pošla. V letošnjem letu pa so se odločili za prenovno in ponovni natis brošure. Poleg izboljšav obstoječe vsebine so predstavili tudi vzorčno prilagoditev stanovanja, kjer je iz konkretnega primera razvidno, kako lahko z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšamo varnost starejšega stanovalca.

Izkušnje iz tujine kažejo, da je v več kot 60 % primerov dovolj že manjša prilagoditev opreme, ki ne pomeni večjih stroškov. Najprimernejši čas za prilagoditev stanovanja je takoj po upokojitvi, saj tako preprečujemo poškodbe in izgubo samostojnosti.

Prilagoditve bivalnega okolja so najbolj potrebne tam, kjer so poškodbe najbolj pogoste – v kopalnici in kuhinji. Ob tem se je potrebno zavedati, da ima lahko slabo nameščena oprema za prilagoditev prav nasprotni učinek in namesto večje varnosti prinaša dodatne nevarnosti za padce in poškodbe. Študije prenovitvenih posegov v Nemčiji kažejo, da je 10 % posegov opravljenih v kuhinji, 60 % v kopalnici in 30 % v drugih prostorih. Gradbeni posegi pogosto tudi niso potrebni, dovolj so manjše prilagoditve, ki ne zahtevajo večjega vložka časa in denarja.

Padci so najpogostejši v kopalnici, in sicer pri vstopanju v kopalno kad ali pod prho. S pravilno namestitvijo opreme (ročaji, kopalna