

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

OSNOVNA VSAKDANJA OPRAVILA

angleško: *Basic Activities of Daily Living (ADL, včasih BADL)*

Z osnovnimi vsakdanjimi opravili ljudje zadovoljujemo svoje osnovne vsakdanje življenjske potrebe. Otrok, ki se zdravo razvija, se jih nauči v zgodnjem otroštvu. Zdrav človek jih opravlja sam, v bolezni, invalidnosti in starostni onemoglosti pa lahko potrebuje pomoč pri njihovem opravljanju. Osnovna vsakdanja opravila so skupaj s *podpornimi vsakdanjimi opravili* kriterij potrebe po oskrbi; v sodobnih *sistemih dolgotrajne oskrbe in zakonih o dolgotrajni oskrbi* so po njih pripravljena ocenjevalna orodja za upravičenost do vrste in količine oskrbovalne in negovalne pomoči. Osnovna in podporna vsakdanja opravila so pomembna raziskovalna kategorija funkcionalne samostojnosti starajočih se ljudi, po letu 2010 se jim pridružuje raziskovanje *višjih človeških vsakdanjih dejavnosti*, ki so odločilne za uresničevanje razvojno višjih človeških potreb in zmožnosti, praviloma pa niso pravica v sistemih dolgotrajne oskrbe.

Zdravstvena in psihosocialna spoznanja o osnovnih človeških potrebah, raziskovalni podatki o funkcionalni ne/zmožnosti za ugotavljanje upravičenosti do oskrbe in nege v sodobni dolgotrajni oskrbi ter vsakdanje izkušnje pri *oskrbovanju* starostno onemoglih, kronično bolnih in invalidnih ljudi kažejo, da so osnovna vsakdanja opravila naslednja:

1. **osebna higiena**, to je umivanje, kopanje, tuširanje, umivanje zob in las, britje in striženje nohtov;
2. **oblačenje**, to je izbira primerne obleke, oblačenje, zapenjanje gumbov in zadr,

obuvanje in vezanje čevljev **ter slačenje in sezuvanje**;

3. **hranjenje**, to je uživanje hrane in pijače ter **pravilna uporaba potrebnih zdravil**;
4. **gibanje**, to je vstajanje s postelje, stola ali invalidskega vozička, hoja po stanovanju in v okolici s pripomočki ali brez njih;
5. **obvladovanje izločanja vode in blata** (kontinence) z uporabo stranišča, njegovih nadomestnih sobnih pripomočkov ali nadzorovanje inkontinence z uporabo plenice;
6. **varno spanje in počitek**;
7. **navezovanje medčloveškega stika**, da človeka vsak dan nekdo osebno ogovori, obišče ali vsaj pokliče.

Seznami vsakdanjih opravil ter instrumenti, lestvice in indeksi za ugotavljanje potrebe po pomoči pri njihovem zagotavljanju v bolezni, invalidnosti in starostni onemoglosti se intenzivneje razvijajo že od sredine šestdesetih let prejšnjega stoletja (Katz in njegov *indeks odvisnosti v osnovnih vsakdanjih opravilih*). Danes sistematično zbirajo podatke o potrebah ljudi po pomoči pri opravljanju osnovnih in podpornih vsakdanjih opravil redne nacionalne in mednarodne raziskave (npr. SHARE), ki so osnova za sistemske ukrepe v prilagajanju držav in družb na staranje prebivalstva. Med podatki je za načrtovanje oskrbovalnih sistemov pomemben ta, da začne potreba po pomoči pri osnovnih vsakdanjih opravilih naraščati po 80. letu starosti, vsaj deloma samostojno pa opravlja osnovna vsakdanja opravila še polovica devetdesetletnikov.

V oskrbovalnih sistemih in pri neformalni domači oskrbi je z vidika gornjega nabora osnovnih vsakdanjih opravil največkrat

izpuščeno ali zapostavljeno navezovanje dnevnega medčloveškega stika. Zato je osamljenost najbolj razširjena kronična psihosocialna bolezen v starosti. Ustanovna listina Svetovne zdravstvene organizacije (1946) je v opredelitvi zdravja izenačila njegovo telesno, duševno in socialno razsežnost, vendar pa zdravstveni sistemi v svojem razvoju pogosto zelo zaostajajo v upoštevanju duševnega, zlasti pa socialnega zdravja; to velja tudi pri dolgotrajni oskrbi («pozdravstvenje» dolgotrajne oskrbe). Neupoštevanje psihosocialnih vidikov se dogaja tudi tam, kjer imajo na oblikovanje sistema dolgotrajne oskrbe odločilni vpliv ljudje z zgolj ekonomskim gledanjem («ekonomizacija» dolgotrajne oskrbe). Ker ima v starosti psihosomatski vzvratni učinek še posebej izrazit vpliv na telesno zdravje in ker so skupni stroški in kakovost dolgotrajne oskrbe najbolj odvisni od telesne in psihosocialne pomoči svojcev, so »pozdravstveni« ali »ekonomizirani« sistemi dolgotrajne oskrbe v celoti dražji – slabše namreč vzdržujejo in krepijo zdrave ljudi, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju vsakdanjih opravil, in slabijo neformalno oskrbo družinskih oskrbovalcev. Zadnji predlog slovenskega zakona o dolgotrajni oskrbi (2017, čl. 6) je kot storitve osnovnih dnevnih opravil navedel: prehranjevanje in pitje, osebno higieno, oblačenje in slačenje, izločanje in odvajanje, gibanje ter pripravo na spanje in počitek – prezrl je torej samo temeljno opravilo za človeško sožitje in socialno vključenost onemoglih ljudi.

Pomoč nesamostojnemu človeku pri osnovnih vsakdanjih opravilih ima dve razsežnosti: storitev in človeški odnos. Za pomoč pri izvajanju oskrbovalnih in negovalnih storitev se naglo razvija informacijsko-komunikacijska tehnologija ter robotika. Ta bo v prihodnje čedalje bolj vstopala v izvajanje teh storitev, nikoli pa ne bo mogla

nadomestiti pristnega človeškega odnosa med oskrbovancem in oskrbovalcem. Človeški stik in komuniciranje z oskrbovancem je najšibkejša točka v razvoju sodobne evropske dolgotrajne oskrbe, zato je v konici strokovnih prizadevanj razvoj *odnosne nege in oskrbe*. Če zakon o dolgotrajni oskrbi upošteva potrebo po človeškem odnosu kot osnovno pravico vsakega in dolžnost vseh, je posledica tega sistematično usposabljanje družinskih oskrbovalcev v vsaki krajevni skupnosti, poklicni oskrbovalci morajo biti enako kakor za telesno nego in oskrbo usposobljeni tudi za duševne in odnosne vidike pri njima, v javnosti (vrtci, šole, javna občila in kultura) pa je pozornost sistematično usmerjena v prizadevanje za humano pomoč vsem, ki ne morejo sami opravljati osnovnih in podpornih vsakdanjih opravil. To je najbolj učinkovit mehanizem za preprečevanje nasilja nad starimi ljudmi, njihovega *trpinčenja* in *zanemarjanja* ter sistemskih zlorab, ki jih povzroča ekonomski pohlep po dobičku z industrijsko brezosebnimi oskrbovalnimi storitvami.

Strokovno izrazje na področju dolgotrajne oskrbe se oblikuje šele v zadnjem času, zato so se uporabljali različni slovenski izrazi. Beseda *opravilo*, ki se je uveljavila, je ustrezna, ker poudarja storitev, pri kateri je odločilno, da je zadovoljivo opravljena; tukaj ni v ospredju celosten osebni človeški vidik, zato se za izvajanje oskrbovalnih opravil razvija tudi sodobna tehnologija. Tudi beseda *vsakdanja* je jezikovno ustrezna – jasno pove, da gre za nujno potrebna opravila, ki morajo biti opravljena redno vsak dan. Izraz *dnevna* opravila ni dober, ker poudarja, da jih opravljamo podnevi in ne ponoči; ta poudarek zavaja, saj je izločanje lahko tudi nočna potreba, z njo vred pa pri minimalni gibljivosti tudi vstajanje iz postelje in gibanje do stranišča. Isto velja za izraz *vsakodnevna*

– poleg izključevanja vsakonočnih opravil je ta izraz tudi jezikovno bolj papirnat v primerjavi z živo besedo vsakdanja opravila.

PODPORNA VSAKDANJA OPRAVILA

angleško: *Instrumental Activities of Daily Living (IADL)*

Podporna vsakdanja opravila so kompleksne spretnosti in znanja, ki jih potrebujemo za uspešno samostojno življenje in se jih večinoma naučimo v obdobju adolescence. Čeprav so manj bistvena za zdravje in blagostanje posameznika kakor *osnovna vsakdanja opravila*, so vsakemu človeku potrebna, ker zagotavljajo samostojnost in varno življenje v domačem ali drugem okolju. Podporna vsakdanja opravila so poleg osnovnih opravil kriterij potrebe po oskrbi. V sodobnih sistemih *dolgotrajne oskrbe* in *zakonih o dolgotrajni oskrbi* so bolj ali manj vključena med oskrbovalne pravice ter v ocenjevalna orodja za upravičenost do oskrbovalne pomoči. Njihovo raziskovanje poteka skupaj z osnovnimi vsakdanjimi opravili.

Med podporna vsakdanja opravila se ponavadi štejejo:

1. čiščenje stanovanja, pranje in likanje perila ter druga osnovna gospodinjstva opravila;
2. kuhanje, priprava in strežba hrane;
3. nakupovanje hrane in drugih potrebščin za vsakdanje življenje;
4. **uporaba transportnih sredstev** (vožnja avtomobila ali uporaba javnega prometa);
5. **upravljanje z denarjem** (plačevanje položnic, dvigovanje gotovine);
6. drobna popravila po stanovanju ali hiši;
7. uporaba telefona, interneta ali drugih komunikacijskih sredstev.

Podobno kakor osnovna vsakdanja opravila so tudi zmožnosti oziroma nezmožnost

za opravljanje teh opravil v bolezni, starostni onemoglosti in invalidnosti začeli raziskovati v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Eden od uveljavljenih instrumentov za njihovo merjenje (vprašalnik IADL; Lawton in Brody, 1969) vključuje štirinajst področij podpornih vsakdanjih opravil: uporaba stranišča, hranjenje, oblačenje, osebna nega (urejenost las, nohtov, roka, obraza, oblačil), fizična zmožnost, kopanje in osebna higiena, uporaba telefona, nakupovanje, priprava obrokov, gospodinjstva opravila, pranje perila, načini prevoza, odgovorna uporaba zdravil in zmožnost upravljanja lastnih financ. SHARE zbira podatke o pripravi toplega obroka, nakupovanju življenjskih potrebščin, opravljanju telefonskega klica, jemanju zdravil, delu po hiši ali na vrtu in urejanju denarnih zadev, kot je plačevanje računov ali vodenje izdatkov. Raziskovalna in ocenjevalna orodja za upravičenost do dolgotrajne pomoči so v naboru podpornih vsakdanjih opravil manj enotna in sistematična kakor pri osnovnih vsakdanjih opravilih; nekateri dajejo določeno opravilo med osnovna, drugi med podporna opravila ali celo med višje vsakdanje dejavnosti. Ugotavljanje zmožnosti za opravljanje teh opravil poteka večinoma s samoocenjevanjem in z ocenjevanjem drugega, ki človeka dobro pozna in z njim dela.

Predlog slovenskega zakona leta 2017 je kot upravičene storitve podpornih vsakdanjih opravil navedel: pomoč pri hišnih opravilih, pomoč pri nakupu živil in življenjskih potrebščin, prinašanje, pripravo in postrežbo obrokov ter spremstvo uporabnika v povezavi z izvajanjem storitev dolgotrajne oskrbe. V istem členu je vseboval tudi **storitve neakutne zdravstvene nege** (spremljanje vitalnih funkcij in drugih parametrov, spremljanje zdravstvenega stanja uporabnika, priprava in dajanje zdravil ter nadzor nad njihovim jemanjem, preprečevanje razjed

zaradi pritiska) ter **storitve za ohranjanje samostojnosti in preprečevanje poslabšanje stanja ali povečanje samostojnosti** (rehabilitacija, reintegracija, svetovanje za prilagoditev bivalnega okolja, pripomočki in storitve informacijsko-komunikacijske tehnologije ter storitve na daljavo za spremljanje telesnih aktivnosti in zagotavljanje varnosti). Vse to so pomembne potrebe človeka, ki so lahko smiselno umeščene v enovit socialno-zdravstveni sistem sodobne dolgotrajne oskrbe; osnovno zdravstvo postane s tem učinkovitejše zaradi tesnega sodelovanja s formalno in neformalno socialno oskrbo.

Podporna vsakdanja opravila veljajo za nadgradnjo osnovnih vsakdanjih opravil. Vzrok za to je večja nujnost osnovnih za vsakdanje življenje, vendar pa nekateri avtorji postavljajo pod vprašaj to hierarhičnost. Pri podpornih opravilih večinoma priskočijo starim ljudem, invalidnim in kronično bolnim na pomoč ljudje iz neformalne mreže.

Potreba po pomoči pri opravljanju podpornih vsakdanjih opravil začne naraščati po 70. letu starosti. Med osebami, starimi 80 let ali več, jih ima 40 % vsaj eno omejitev pri njihovem opravljanju. Po 85. letu starosti potrebuje pomoč pri večini podpornih opravil nad tri četrtine ljudi. Pri odvisnosti od pomoči pri podpornih vsakdanjih opravilih so še posebej vidne razlike med spoloma, ker so nekatera od njih vezana tradicionalno bolj na moški spol (npr. drobna popravila) ali na ženski spol (npr. kuhanje in priprava hrane, čiščenje stanovanja, pranje in likanje perila).

Glede strokovnega izraza *vsakdanja opravila* velja, kar je rečeno pri pojmu *osnovna vsakdanja opravila*. Pred predlogom zakona o dolgotrajni oskrbi (2017) je bil v uporabi tudi izraz *instrumentalna opravila*, vendar je v tem predlogu uporabljen izraz *podporna opravila* v slovenščini ustrežnejši in jasnejši.

VIŠJE VSAKDANJE DEJAVNOSTI

angleško: *Advanced Activities of Daily Living*

Raziskovanje človeških funkcionalnih sposobnosti za samostojno in kakovostno življenje ob starostnem pešanju, bolezni in invalidnosti postaja po letu 2010 čedalje pozornejše tudi na razvojno najvišje človeške zmožnosti; pred tem so raziskovali in upoštevali samo *osnovna vsakdanja opravila* in *podporna vsakdanja opravila*. Po klasičnem razlikovanju Maslowa med osnovnimi in višjimi človeškimi potrebami, ki omogočajo njegovo človeško samouresničevanje, jih imenujemo višje vsakdanje dejavnosti.

Za te dejavnosti je značilno:

- da so celostno človeške, odvisne pa so predvsem od razvojno najvišjih osebnostnih, kognitivnih, emocionalnih ter duhovnih (Frankl) zmožnostih človeške osebe;
- da so odvisne od konkretnega posameznika, njegovega razvoja in usmeritve, zato se v teh potrebah in dejavnostih ljudje zelo razlikujejo drug od drugega;
- da je njihovo zadovoljevanje odločilno za kakovost življenja in staranja;
- da ima njihovo kakovostno zadovoljevanje zelo močan vzratni učinek na telesno, duševno in socialno zdravje, oziroma na *ključovalno moč duha* (Frankl) v bolezni in onemoglosti.

Kot višje človeške vsakdanje dejavnosti raziskovalci ugotavljajo »sodelovanje starejših v izobraževalnih, državljanskih, religioznih in prostočasnih aktivnostih« (Nascimento de Araújo in drugi, 2017). Golferi Dias in sodelavci (2015) so za njihovo raziskovanje uporabili orodje z dvanajstimi postavkami s področja kognitivnega in socialnega funkcioniranja starejših ljudi: stiki

z drugimi preko pisem, telefona ali e-pošte, obiski prijateljev na njihovem domu, nudenje pomoči drugim, prostovoljsko delo, obiskovanje restavracij, kina ali drugih javnih mest z drugimi osebami, izleti in potovanja, ukvarjanje z ročnimi deli, vožnja avtomobila in podobno. De Vriendt in sodelavci (2013) pa so oblikovali raziskovalno orodje za merjenje 49 višjih vsakdanjih dejavnosti, ki se nanašajo na 15 življenjskih področij, na primer: sofisticirane kuharske aktivnosti, uporaba gospodinjskih pripomočkov, vrtnarjenje, kognitivne in intelektualne stimulative aktivnosti, ročna dela in umetniško ustvarjanje, kompleksne ekonomske aktivnosti in transakcije, šport, skrb ali pomoč drugim itd.

Višje človeške vsakdanje dejavnosti večinoma niso pravica v sodobnih sistemih dolgotrajne oskrbe, ampak predmet raziskovanja starosti, staranja in zdravega človeškega funkcioniranja. Ker pa gre za bistvene človeške dejavnosti, je pomembno, da jih sodobni sistemi dolgotrajne oskrbe upoštevajo posredno v okviru kakovosti osnovnih in podpornih vsakdanjih opravil – njihovo smiselno uresničevanje je pogoj za kakovostno pomoč človeku, ki je odvisen od drugih pri opravljanju vsakdanjih opravil.

V nasprotju z osnovnimi in podpornimi vsakdanjimi opravili uporabljamo tukaj izraz višje vsakdanje *dejavnosti*. Opravila večinoma vključujejo posamezno razsežnost človeka in so zato manj osebna, medtem ko je dejavnost bolj celostno in osebno človeško delovanje, ki hkrati vključuje telesno, duševno, duhovno, socialno, razvojno in bivanjsko razsežnost. Opravljanje višjih človeških vsakdanjih dejavnosti je zato lahko samo individualno osebno in nikakor ne brezosebna storitev po »normativih in standardih«, niti ni mogoče misliti, da bi jih človeku opravljal tehnologija. Pri slovenjenju angleškega izraza z jezikoslovci iščemo vsebinsko in jezikovno čim ustrežnejši in čim lepši slovenski strokovni izraz (nikakor to ne morejo biti »napredne dejavnosti« kot prevajajo nekateri, saj bi to nakazovalo, da so ostala opravila nazadnjaška). Vsekakor mora izraz za te dejavnosti vsebovati pomenke prvine osebnega in osebnostnega, razvojnega, človeško specifičnega, zahtevnejšega in samouresničitvenega; zdi se, da se je temu najbolj približal izraz višje vsakdanje dejavnosti.

J. Ramovš