

Izvirni znanstveni članek / Original article

## ARHITEKTONSKE OVIRE IN UPORABA TEHNIČNIH PRIPOMOČKOV V BIVALNEM OKOLJU STAROSTNIKA

PHYSICAL BARRIERS AND THE USE OF ASSISTIVE DEVICES IN SENIOR CITIZENS' EVERYDAY LIFE

*Mateja Berčan, Majda Pajnkihar, Jože Ramovš, Zmago Turk*

**Ključne besede:** kakovostna starost, grajene ovire, notranje in zunanje okolje, pripomočki

**Key words:** quality of life in old age, physical barriers, home and outdoor environment, assistive devices

### IZVLEČEK

**Izhodišča:** Delež starega prebivalstva je v Sloveniji visok, občutno se povečuje delež prebivalstva, starejšega od 80 let. Raziskali smo problem arhitektonskih ovir v zunanjem in notranjem bivalnem okolju ter uporabo tehničnih pripomočkov. Stari ljudje si želijo ostati doma, v okolju, ki ga poznajo, kjer imajo vzpostavljene socialne mreže, vendar jih v starosti motijo arhitektonske ovire tako v ožjem kot tudi širšem bivalnem okolju. Za samostojno, varno in udobno bivanje v lastnem stanovanju potrebujejo tudi tehnične pripomočke.

**Metode:** Raziskava je bila izvedena na območju občine Ig v letu 2009. Uporabljen je bil kvantitativni raziskovalni pristop. Podatke smo zbirali s tehniko delno strukturiranih vprašalnikov. Starostniki so bili ustno naprošeni za sodelovanje v anketi, podpisali so soglasje za sodelovanje v raziskavi, v kateri jim je bila zagotovljena anonimnost. Na zastavljena anketna vprašanja so odgovarjali pisno ali ustno. Raziskovalni vzorec je zajemal 80 starostnikov, ki so bili razdeljeni v tri starostne skupine: od 65 do 70 let – 45 starostnikov, od 71 do 75 let – 28 starostnikov, od 76 do 80 let – 7 starostnikov. Za analizo podatkov in prikaz rezultatov smo uporabili statistično metodo standardnega odstotka.

**Rezultati:** Iz dobljenih podatkov je razvidno, da je kar 95 % vseh anketiranih izrazilo nenaklonjenih preselitvi v starostnikom prilagojeno stanovanje. Svoje sedanje stanovanje 89 % vprašanih ocenjuje kot ustrezno in primerno za zadovoljevanje potreb po kakovostnem bivanju v tretjem življenjskem obdobju. Zaradi starostnih sprememb uporabljajo različne tehnične pripomočke, predvsem pripomočke za komunikacijo (stacionarni telefon 100 %) in gibanje (palico 27 %), ki starostnikom zagotavljajo občutek varnosti, samostojnosti in neodvisnosti. Glede na potrebe potrebujejo tudi prilagoditve zunanjega in notranjega (namestitvev

### ABSTRACT

**Introduction:** The ratio of the elderly population in Slovenia is relatively high and the number of citizens over eighty years old has been increasing. The present paper explores the physical barriers in the indoor and outdoor environment of the elderly and the use of assistive devices enhancing the safety, autonomy and quality of their lives. Senior citizens prefer to live at home, within the familiar environment and the established social networks. The quality of life in the old age is, however, oftentimes impaired by the physical barriers within their environment. The safety and independent self care at home should at times be supported by the daily living aids and assistive devices.

**Methods:** In 2009, a qualitative research was conducted in the municipality of Ig. The data were collected through a survey questionnaire with partially structured questions. The respondents were asked to sign the research participation consent form and their anonymity was guaranteed. The questions could be answered orally or in writing. The research sample consisted of 80 participants, divided into three age groups: 65 to 70 age group (45 respondents), 71 to 75 age group (28 respondents), 76 to 80 age group (7 respondents). The standard deviation was applied in the statistical analysis and presentation of the data collected.

**Results:** The research findings show that 95 % of the respondents are not willing to relocate to assisted living facilities (e.g. nursing home). 89 % of the respondents consider their home environment adequate to meet the challenges of the old age. However, the age-related problems often necessitate the use of assistive devices to secure safety, autonomy and independent living of the elderly, especially the availability of telephone communication (landline, 100 %) and the assistive devices for people with movement disorders (walking canes, 27 %). The majority of the respondents also

Mateja Berčan, dipl. m. s., mag. zdr. nege, Dejavnost patronaže in zdravstvene nege na domu, e-naslov: mateja.bercan@siol.net

doc. dr. Majda Pajnkihar, viš. med. ses., univ. dipl. org., Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede

prof. dr. Jože Ramovš, dipl. soc. del., Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, Ljubljana

prof. dr. Zmago Turk, dr. med., Univerzitetni klinični center Maribor, Inštitut za fizikalno in rehabilitacijsko medicino, Maribor

Članek je nastal na osnovi magistrske naloge z naslovom: Arhitektonske ovire in uporaba tehničnih pripomočkov v bivalnem okolju starostnika v letu 2009 na Fakulteti za zdravstvene vede v Mariboru.

Del raziskave je bil objavljen v zborniku 4. strokovnega srečanja Združenja zasebnih medicinskih sester pod naslovom: »Patronažna zdravstvena nega starostnika«, ki je potekalo v Žalcu 22. 4. 2009. Rezultati dela raziskave so bili prikazani glede na spol in ne glede na starost.

držal 69 %) bivalnega okolja ter želijo odstranitev grajenih ovir tako v zunanem kot tudi notranjem prostoru.

**Diskusija in zaključki:** Starostniki želijo ostati v domačem okolju, v sedanjih stanovanjih, vendar potrebujejo prilagoditve okolja in tehnične pripomočke za samostojno opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. Za kakovostno bivanje starostnikov so potrebne tudi spremembe v zakonodajnih podlagah, spremembe v izboljšanju ponudb različnih oblik bivanja in pomoči na domu ter v kontinuiranem sistemu informiranja. Z raziskavo smo pridobili potrebne smernice za kakovost bivanja starostnika v domačem okolju.

## Uvod

Elementi kakovosti življenja starejših s psihičnega, socialnega in fizičnega vidika so naslednji: samostojnost, ustrezní bivalni pogoji, uporaba nove tehnologije, izobraževanje, šport in rekreacija, uravnovešena in kakovostna prehrana ter zdrav način življenja (Pahor, Domajnko, 2005). Funkcionalna sposobnost, dobri pogoji bivanja, aktivni življenjski stil in dobri družbeni odnosi so dejavniki, ki tudi opisujejo kakovost življenja starostnikov (McKevitt et al., 2003; Kamper et al., 2005; Ozcan et al., 2005). Številni avtorji kot najpomembnejši delež kakovosti življenja pri starejših izpostavljajo ohranitev zdravja in sposobnost samooskrbe (Bowling et al., 2003; Petek - Štern, Kersnik, 2004; Grindley, Zizzi, 2005). Kakovost življenja zajema posameznika in njegovo bivalno okolje (Ferrans et al., 2005).

Z vstopom v tretje življenjsko obdobje se spremenijo tako arhitekturne kot socialne zahteve bivanja. Ljudje so vse bolj dovzetni za arhitektonske ovire v prostoru, kjer bivajo, in v okolici (Vovk, 2000). S poenostavitvijo opreme, organiziranjem predmetov, uporabo tehničnih pripomočkov in adaptacijo stanovanja se staremu človeku omogoči in podaljša vodenje lastnega gospodinjstva, prav tako se na ta način zmanjšuje potreba po zavodskem varstvu oziroma se le-ta pomakne v višjo starost (Bertalanič, 2008). Tako starostnik lahko še naprej biva doma, v okolju, ki ga je vajen in v katerem ima spleteno socialno mrežo. Na ta način stari ostajajo vpeti v širšo skupnost (Sendi, Filipovič, Černič, 2002).

Pomožna tehnologija oziroma različna tehnična pomagala in opremljenost stanovanja so za varno, udobno in samostojno bivanje starih in invalidnih ljudi v lastnem stanovanju izrednega pomena. Z njihovo pomočjo se oblikuje »varnostna« socialna mreža, znotraj katere se posameznik počuti varno povezanega z drugimi (Rudel, 2007).

## Namen

Namen raziskave je predstaviti problem arhitektonskih ovir v zunanem in notranjem bivalnem okolju starostnika ter uporabo tehničnih pripomočkov starostnika v domačem okolju.

expressed the need for adaptations to their internal and external home environment (installing handles, 69 %) and for physical barrier removal at home and in public areas.

**Discussion and conclusions:** The research results indicate that the elderly prefer to remain living at home which often entails the necessary environmental adjustments and the use of assistive devices to independently perform the activities of daily living. The quality of life of the elderly depends also on the state health policy, the diversity of accommodation options, the availability of home care services and the modification of continuous information system. The research findings can be used to guide the professional practice in securing higher quality home and community environment of the elderly.

Odgovoriti želimo na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Katere grajene ovire v notranjem in zunanem bivalnem okolju ovirajo starostnike pri izvajanju njihovih vsakodnevnih aktivnosti?
- Ali se starostniki želijo preseliti v stanovanje, ki je prilagojeno starejšim?
- Katere tehnične pripomočke starostniki najpogosteje uporabljajo za kakovostno bivanje v domačem okolju?

## Metode

Uporabljena je bila deskriptivna raziskovalna metoda. Podatke smo zbirali s tehniko delno strukturiranih vprašalnikov, kjer so starostniki na zastavljena vprašanja odgovarjali pisno ali ustno. Za analizo podatkov smo uporabili statistično metodo standardnega odstotka.

## Vzorec

Raziskava je potekala na domovih v raziskavo vključenih starostnikov na območju občine Ig v letu 2009. Iz občinske baze podatkov o številu prebivalcev smo izbrali 80 starostnikov s stalnim prebivališčem v občini Ig.

V raziskavi je sodelovalo 80 starostnikov, od tega 55 žensk in 25 moških, ki so bili razvrščeni v tri starostne skupine: od 65 do 70 let – 45 starostnikov, od 71 do 75 let – 28 starostnikov, od 76 do 80 let – 7 starostnikov. 66 % vseh anketiranih živi v mestnem, 34 % v podeželskem okolju. Po kriteriju povsem naključnega izbora smo določili ciljno osebo – anketiranca, ki je starejši od 65 let. Uporabljeni postopek temelji na slučajnosti in zagotavlja, da ima vsaka oseba, starejša od 65 let, iz obravnavane populacije enako verjetnost izbora. Anketiranje izbranih starostnikov je potekalo v sklopu preventivnih patronažnih obiskov starostnikov na njihovem domu. Izbrani starostniki so bili ustno naprošeni za sodelovanje v anketi, podpisali so soglasje za sodelovanje v raziskavi, zagotovljena jim je bila anonimnost. V primeru, da ciljna oseba v določenem času ni bila dostopna,

smo po predhodnem telefonskem klicu obisk ponovili v naslednjih dneh. Anketa je potekala v dopoldanskem in popoldansko-večernem času. Realiziranih anket je bilo 80 (100 % realizacija vzorca).

**Etični vidik**

Za izvedbo raziskave smo pridobili soglasje etične komisije Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Starostniki so bili neposredno ob obisku ustno seznanjeni z vsebino in namenom raziskave ter z možnostjo, da sodelovanje odklonijo. Zagotovljena jim je bila anonimnost, njihova identiteta ne bo razkrita v nobenih dokumentih.

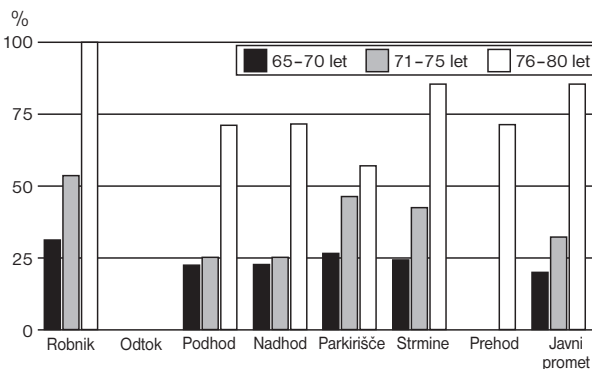
**Rezultati**

Najpogostejše grajene ovire v zunanem prostoru za vse tri starostne skupine starostnikov predstavljajo cestni robniki: pri 14 anketiranih (31 %) v skupini od 65 do 70 let, pri 15 vprašanih (53 %) v skupini od 71 do 75 let, v najstarejši skupini – to je od 76 do 80 let, je vseh sedem anketiranih potrdilo, da jim le-ti predstavljajo največjo oviro pri gibanju (Sl. 1).

Najpogostejše ovire, ki v notranjem okolju vsem anketiranim otežujejo gibanje, so stopnice – tako je odgovorilo 15 (33 %) anketiranih iz prve starostne skupine, 21 (75 %) iz druge in vseh 7 iz tretje starostne skupine (100 %) (Sl. 2).

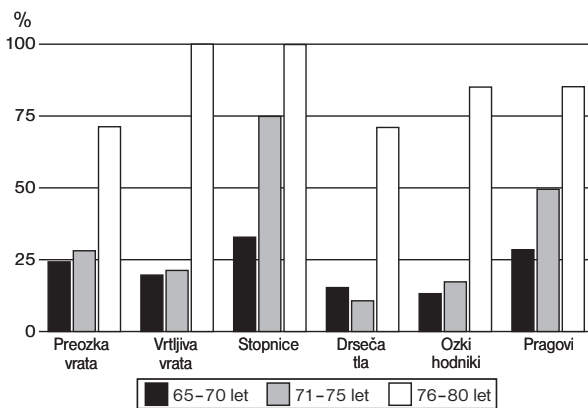
Največja potreba po prilagoditvi notranjega okolja je po mnenju anketiranih nameštitev držal ob stopnicah; v skupini od 65 do 70 let tako trdi 17 anketiranih (38 %), v skupini od 71 do 75 let 19 anketiranih (68 %) in v skupini od 76 do 80 let vseh 7 anketiranih (100 %) (Sl. 3).

Kar 41 (91 %) vseh anketirancev v skupini od 65 do 70 let, 25 (89 %) v skupini od 71 do 75 let in šest (86 %) v starostni skupini od 76 do 80 let meni, da je njihovo sedanje stanovanje primerno za zadovoljevanje potreb



Sl. 1. Grajene ovire v zunanem prostoru glede na starost.

Figure 1. Physical barriers in the outside environment by age.

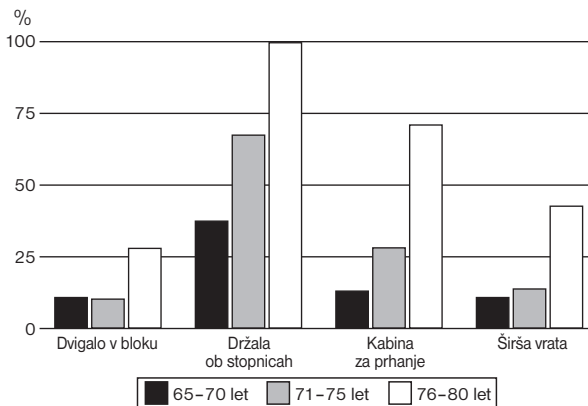


Sl. 2. Vrste grajenih ovir v notranjem prostoru glede na starost.

Figure 2. Types of barriers in the indoor environment by age.

starejših po kakovostnem bivanju v tretjem življenjskem obdobju (Sl. 4).

43 oseb (96 %) v skupini anketiranih od 65 do 70 let, 27 (96 %) v skupini od 71 do 75 let in šest (86 %) v starostni skupini od 76 do 80 let je izrazito nenaklonjenih preselitvi. Samo dve osebi (4 %) v skupini od 65

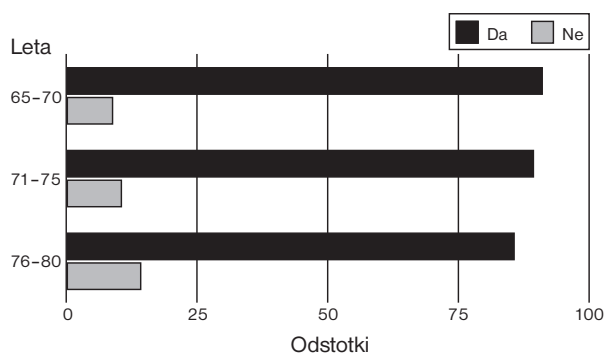


Sl. 3. Potrebne prilagoditve notranjega bivalnega okolja starostnikom glede na starost.

Figure 3. Needed adjustments of the outdoor environment by age.

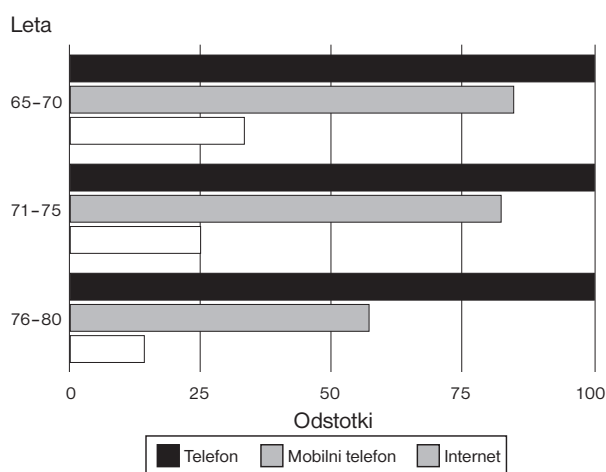
do 70 let in ena (4 %) v skupini od 71 do 75 let in prav tako ena oseba (14 %) v starostni skupini od 76 do 80 let bi se preselili v prilagojeno stanovanje, vendar vsi ti anketirani živijo v zelo slabih stanovanjskih razmerah in stanovanjskih pogojih.

Največ anketiranih ima v kabini za prhanje nameščena oprijemala: pet (11 %) v skupini od 65 do 70 let, prav tako pet (71 %) v skupini od 76 do 80 let in kar enajst (39 %) v skupini od 71 do 75 let. Po-gosta je tudi namestitev oprijemal ob straniščni školjki (Sl. 5).

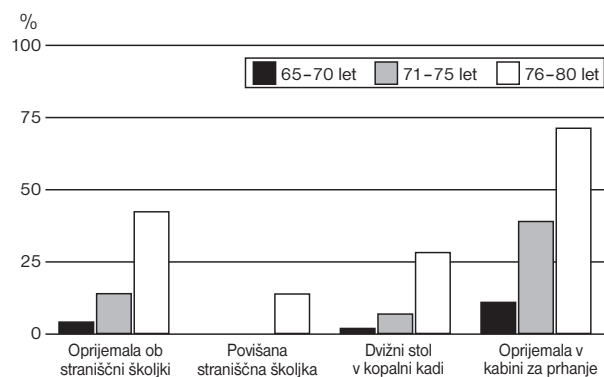


Sl. 4. Primernost stanovanja, v katerem anketirani živijo, za zadovoljevanje potreb starejših po kakovostnem bivanju v tretjem življenjskem obdobju glede na starost.

Figure 4. Adequacy of housing of the senior citizens by age.

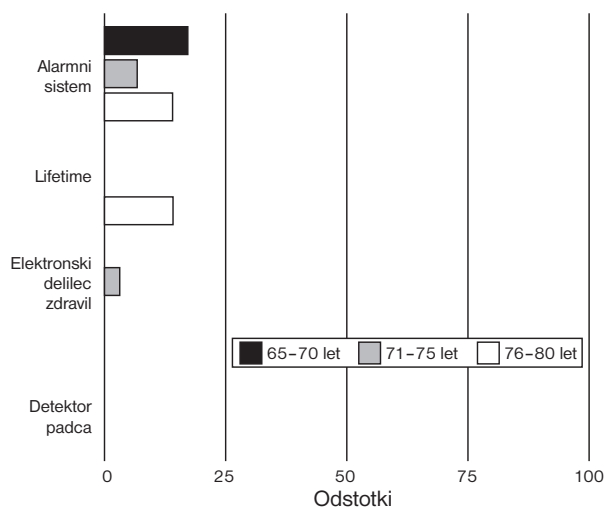


Sl. 7. Uporaba pripomočkov za komunikacijo.  
Figure 7. The use of communication devices.



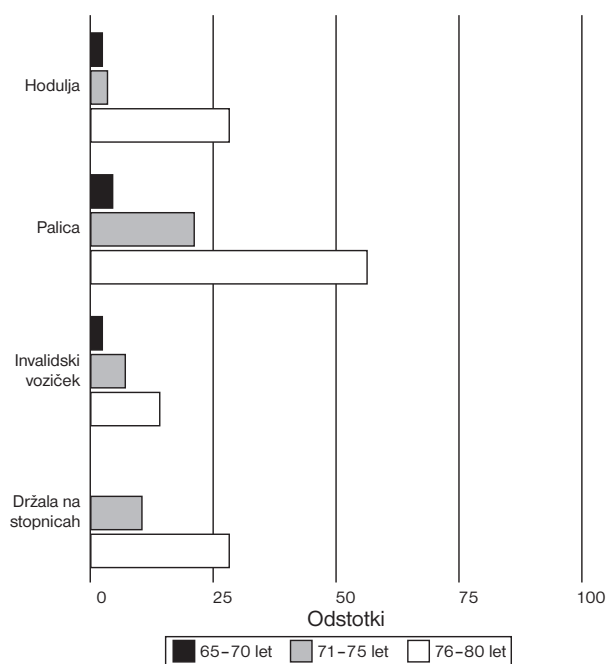
Sl. 5. Uporaba pripomočkov v kopalnici.

Figure 5. The use of assistive devices in the bathroom.



Sl. 6. Uporaba pripomočkov za varnost.

Figure 6. The use of safety devices.



Sl. 8. Uporaba pripomočkov za gibanje.

Figure 8. The use of movement-assistive devices.

Alarmni sistem uporablja osem (18 %) oseb v prvi starostni skupini, v drugi starostni skupini dve (7 %) ter v tretji starostni skupini ena (14 %) (Sl. 6).

Na prvem mestu uporabe pripomočkov za komuniciranje je pričakovano stacionarni telefon, ki ga uporabljajo vsi anketirani iz vseh treh starostnih skupin (100 %). Sledi uporaba mobilnega telefona in interneta (Sl. 7).

Palica je najpogostejši pripomoček za gibanje starejših – pri dveh (4 %) v skupini od 65 do 70 let, pri šestih (21 %) v skupini od 71 do 75 let in pri štirih (57 %) v

skupini od 76 do 80 let; sledijo držala na obeh straneh stopnic, hodulja in invalidski voziček (Sl. 8).

## Razprava

Najpogostejše ovire starim ljudem v zunanjem okolju predstavljajo robniki, in sicer pri 31 % anketiranih v skupini od 65 do 70 let, pri 54 % anketiranih v skupini od 71 do 75 let in kar pri vseh anketiranih v skupini od 76 do 80 let. Sledijo parkirišča, strmine, podhodi, nadhodi, javni promet in nazadnje odtoki.

V notranjem okolju največjo oviro predstavljajo stopnice – pri 33 % anketiranih v skupini od 65 do 70 let, pri 75 % v skupini od 71 do 75 let in kar pri vseh v skupini od 76 do 80 let. Naslednje najpogostejše ovire so pragovi, preozka vrata, vrtljiva vrata, drseča tla, ozki hodniki.

91 % anketiranih v skupini od 65 do 70 let, 89 % v skupini od 71 do 75 let in 86 % v skupini od 76 do 80 let je primernost njihovega stanovanja za zadovoljevanje potreb starejših po kakovostnem bivanju v tretjem življenjskem obdobju ocenila kot ustrezno, kar se sklada z rezultati raziskave Urbanističnega inštituta iz leta 2002 (Sendi, Filipovič, Černič, 2002), kjer 82 % vseh vprašanih meni, da njihovo stanovanje ustreza potrebam starejših ljudi. Starejši svojih potreb ne vidijo kot različne od običajnih potreb prebivalstva (kot je na primer želja živeti v udobnem, kakovostnem stanovanju), kar kaže na prednost pristopa t. i. doma za celo življenje (Redburn, 1998), toda prevladujoče prepričanje anketiranih lahko ne odraža dejanskega razmer. Visoko stopnjo zadovoljstva verjetno lahko pripišemo tudi dejstvu, da so starostniki skromnejši in manj zahtevni. Iz rezultatov ankete je razvidno, da starostniki potrebujejo določene prilagoditve in spremembe bivalnega okolja. Pri kar 38 % anketiranih v skupini od 65 do 70 let, pri 68 % v skupini od 71 do 75 let in pri vseh v skupini od 76 do 80 let prevladuje potreba po namestitvi držal ob stopnicah. Sledijo zamenjava kopalne kadi s kabino za prhanje, širša vrata, in če je mogoče, namestitve dvigala v blokih.

96 % anketiranih skupini od 65 do 70 let, prav tako 96 % v skupini od 71 do 75 let ter 86 % v skupini od 75 do 80 let želi ostati v domačem okolju. To pomeni, da so starostniki izrazito nenaklonjeni preselitvi, kar potrjuje tudi Hlebec (2003) v raziskavi o socialni integraciji starejših. To je skladno tudi z ugotovitvami tujih raziskovalcev (Lamura et al., 2008).

Iz raziskave je razvidno, da imajo starostniki težave s premagovanjem arhitektonskih ovir v svojem bivalnem okolju. Želijo si odstranitev ovir in namestitev pripomočkov, ki starostniku zagotavljajo pomoč na domu in občutek varnosti. Ne želijo se preseliti v stanovanje, ki je prilagojeno bivanju v tretjem življenjskem obdobju, ali oditi v neko institucionalno obliko bivanja. To potrjuje tudi Walker (2005), ki ugotavlja, da stari ljudje želijo ostati doma, v okolju, ki ga poznajo, kjer imajo vzpostavljene socialne mreže, v stanovanju, na

katerega jih vežejo spomini in v katerem so preživeli velik del svojega življenja. To je še toliko bolj značilno za Slovenijo, kjer zelo velik odstotek starostnikov živi v lastniških stanovanjih za razliko od zahodnih držav, kjer so selitve pogostejše in več ljudi živi v najemniških stanovanjih. Stari ljudje bi naredili vse, da bi lahko čim dlje živeli v tem njim znanem okolju. Kot kaže tudi naša raziskava, je ta problem nedvomno zelo aktualen, nanj so opozorili že Sendi, Filipovič, Černič (2002), ko so preučevali stanovanjske potrebe upokojencev, in Filipovič (2008), ko je raziskoval kakovost bivanja starejših v Sloveniji.

Fiziološki upad starostnika, neprilagojeno okolje, najrazličnejša kronična, degenerativna obolenja, jemanje številnih zdravil z medsebojnimi stranskimi učinki in nekatere akutne bolezni, vse to so dejavniki, ki staremu človeku iz dneva v dan otežujejo življenje in ga vedno znova spominjajo na njegovo starost in vedno večjo nesamostojnost in odvisnost od drugih. Uporaba tehničnih pripomočkov lahko v starostnikovo življenje vnese čisto novo dimenzijo, saj postane ponovno neodvisen od drugih.

Na vprašanje o uporabi pripomočkov v kopalnici je večina anketiranih odgovorila, da že uporabljajo oprijemala, držala in zidne ročaje, saj jim le-ti zagotavljajo oporo, stabilnost in omogočajo samostojno ter varno umivanje. Pri uporabi pripomočkov za gibanje prevladujejo palice, v manjši meri hodulje, ki starostniku pri hoji prerazporedijo in povečajo oporno površino in mu zagotavljajo samostojnost in neodvisnost. Pomembno sredstvo varne samostojnosti v domačem okolju so tudi pripomočki za komunikacijo. Brez teh pripomočkov bi bila samostojnost starostnika zaradi zdravstvenih in starostnih težav ogrožena. Uporaba stacionarnega telefona je pri anketiranih starostnikih na prvem mestu v vseh starostnih skupinah, saj daje občutek varnosti in deluje tudi kot preventivno sredstvo osamljenosti in izolacije. Presenetljiva je tudi uporaba interneta, kar pomeni, da so starostniki pripravljeni na novosti, želijo iskati informacije, biti aktivni, samostojni, neodvisni od drugih in samozadostni. Na vlogo tehničnih pripomočkov v življenju starostnika je opozoril Rudel (2007) v raziskavi Informacijsko-komunikacijske tehnologije za oskrbo bolnika na domu in Wild, Kirschner (1994), ki ugotavljata, da aktivnosti z uporabo različnih pripomočkov pripomorejo k ohranjanju identitete in lastnega dostojanstva starega človeka.

Številne študije so pokazale, da ljudje v Evropi niso naklonjeni bivanju v institucijah, do njih so negativni ali odklonilni (Hvalič - Touzery, 2007). Na drugi strani posamezne raziskave kažejo, da veliko starejših ljudi ne želi živeti s svojimi družinami, ampak si želijo »intimnosti na daljavo«. To pomeni, da želijo biti v dobrih odnosih s svojimi otroki in ožjimi svojci, vendar ne želijo biti od njih neposredno odvisni (Hvalič-Touzery, 2007a).

Tudi v članku predstavljena raziskava je pokazala, da starostniki želijo ostati v domačem okolju, v seda-

njih stanovanjih, ter v poznanem socialnem okolju in ne želijo oditi v institucionalno obliko bivanja ter biti obkroženi le z ljudmi enake starosti (prebivati v t. i. »starostnem getu«). Raziskava nakazuje tudi veliko željo ljudi po samostojnosti pri bivanju in opravljanju vsakodnevnih aktivnosti. Programi stanovanjske oskrbe starostnikov bi se zato morali usmeriti predvsem v prilagoditev obstoječih stanovanj za potrebe bivanja starejših (Vovk, 1997) in v uporabo tehničnih pripomočkov, ki starostniku zagotavljajo pomoč na domu in občutek varnosti (Rudel, 2007).

## Zaključek

Država, znanost in civilna družba, zlasti na ravni krajevne skupnosti, morajo v naslednjih letih razviti nove sisteme in uvesti v prakso programe, ki bodo omogočili človeško in ekonomsko vzdržno dolgotrajno oskrbovanje izjemno povečanega deleža in števila najstarejših starih ljudi v prihodnjih letih.

Poleg ustvarjanja ponudbe različnih oblik bivanja in pomoči starim je zelo pomembno tudi ustrezno informiranje, ki mora izboljšati v zdravje usmerjene kompetence starostnikov, jih učiti zdravega načina življenja in ohranjanja dobrega zdravja kljub kroničnim boleznim. Ob tem je potrebno razviti učinkovitejšo pomoč in oskrbo na domu, ki bo starostniku tudi z uporabo primernih pripomočkov pomagala v čim krajšem času priti do samostojnosti in neodvisnosti. To informiranje mora biti kontinuirano in množično, saj ugotavljamo, da velik del starejših ni dovolj informiran o kakovostnem bivanju v tretjem življenjskem obdobju. Dokler so pri močeh in aktivni, jim te informacije niso dovolj zanimive, toda ko s starostjo nastopijo potrebe po spremembah, nanje niso pripravljene in se ne znajdejo. Zavedati se moramo, da starost pride sama od sebe, vendar ne kakovostna starost.

Za dobro in uspešno načrtovanje oblik in obsega pomoči, ki bo v prihodnje potrebna za čim daljše bivanje ljudi v njihovem domačem okolju, so potrebne dodatne raziskave, ki bi odgovorile na naslednji vprašanji:

- koliko in kakšne pomoči so stari ljudje danes deležni v svojih družinah (npr. v urah na teden);
- na kakšno in kolikšno angažiranje pripadnic in pripadnikov danes srednje in mlade generacije za oskrbovanje ostarelih družinskih članov lahko v prihodnje še računamo.

Vsekakor lahko kot enega od izzivov v sodobnih družbah naslednjih desetletij predvidimo nujnost sistemskih sprememb, ki bodo zagotovile vso možno podporo družinam, v katerih naraščajo potrebe po oskrbi in negi družinskih članov. Za kakovostno bivanje starostnikov v domačem okolju so potrebne spremembe v zakonodajnih podlagah, spremembe v izboljšanju ponudb različnih oblik bivanja in pomoči na domu ter

v kontinuiranem sistemu informiranja. Prav tako je pomembno, da medicinske sestre starostnikom pomagajo pri doseganju njihovih pravic za omogočanje humanega bivanja v domačem okolju.

## Literatura

1. Bertalanč S. Tudi bivanje je potrebno načrtovati. In: Krevl I, ed. 7. festival za tretje življenjsko obdobje: zbornik predavanj. Ljubljana, 1.–2. oktober 2007. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, Zveza za tehnično kulturo Slovenije; 2008: 81.
2. Bowling A, Gabriel Z, Dykes J, Dowding LM, Evans O, Fleissing A et al. Let's ask them: a national survey of definitions of quality of life and its enhancement among people aged 65 and over. *Int J Aging Hum Dev* 2003;56(4):269–306.
3. Ferrans CE, Zerwic JJ, Wilbur JE, Larson JL. Conceptual model of health-related quality of life. *J Nurs Scholarsh*. 2005;37(4):336–42.
4. Filipovič M. Predstavitev izbranih domačih raziskav o bivanju starejših v Sloveniji. In: Krevl I, ed. 7. festival za tretje življenjsko obdobje: zbornik predavanj. Ljubljana, 1.–2. oktober 2007. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, Zveza za tehnično kulturo Slovenije; 2008: 41–2.
5. Grindley E, Zizzi S. Using a multidimensional approach to predict motivation and adherence to rehabilitation in older adults. *Top Geriatr Rehabil*. 2005;21(3):182–93.
6. Hlebec V. Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družbosl Razpr*. 2003;19(43):171–82.
7. Hvalič - Touzery S. Družinska oskrba starih družinskih članov. [Doktorska disertacija]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. 2007.
8. Hvalič - Touzery S. »Tukaj smo! Opazite naše delo! Pomagajte nam!« Raziskava o oskrbi starega človeka v družini. *Kakov Starost*. 2007a;10(3):4–27.
9. Kamper AM, Stott DJ, Hyland M, Murray HM, Ford I. Predictors of functional decline in elderly people with vascular risk factors or disease. *Age Ageing* 2005;34(5):450–5.
10. Lamura G, Mnich E, Wojszel B, Nolan M, Krevers B, Mesthenos L, et al. Izkušnja družinskih oskrbovalcev starih ljudi v Evropi pri uveljavljanju in uporabi podpornih storitev. *Kakov Starost*. 2008;11(2):10–27.
11. McKevitt C, Redfern J, La-Placa V, Wolfe CD. Defining and using quality of life: a survey of health care professionals. *Clin Rehabil*. 2003;17(8):865–70.
12. Ozcan A, Donat H, Geleck N, Ozdirenc M, Karadibak D. The relationship between risk factors for falling and the quality of life in older adults. *BMC Public Health*. 2005;5(1):90.
13. Pahor M, Domajnko B. Celostna obravnava zdravja starejših ljudi: pregled literature v Sloveniji 1994–2004. *Kakov Starost*. 2005;8(8) 20–30.
14. Petek - Štern M, Kersnik J. Obravnava starostnika v družinski medicini. *Zdrav Vestn*. 2004;73(10):767–71.
15. Redburn ED. The »Graying« of the world's population. In: Redburn ED, McNamara PR, eds. *Social gerontology*. Westport, London: Auburn House; 1998: 1–16.
16. Rudel D. Informacijsko-komunikacijske tehnologije za oskrbo bolnika na daljavo. *Rehabilitacija*. 2007;6(Supl. I):94–100.
17. Sendi R, Filipovič M, Černič B. Bivanje za starejše. *Stanovanjske študije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede; 2002: 93–110.
18. Vovk M. Prenova obstoječih stanovanj v korist starih ljudi. *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, 1997: 77–89.
19. Vovk M. Načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja in korist funkcionalno oviranim ljudem. *Priročnik*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije; Trnovski pristan, 2000: 102–34.
20. Walker AA. European perspective on quality of life in old age. *Eur J Ageing*. 2005; 2(1):2–12.
21. Wild C, Kirschner A. Technology for the elderly: safety-alarm systems, technical aids and smart homes. *Knegsel: Akontes*; 1994.