

Maja Rant

Samostojnost in pomoč starim ljudem pri vsakodnevnih opravilih

POVZETEK

Članek analizira podatke iz raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji*, ki se nanašajo na samostojnost in pomoč pri vsakodnevnih opravilih. Izhaja iz običajne delitve na osnovna vsakodnevna opravila (oblačenje, osebna higiena, uporaba stranišča in kopalnice, hranjenje, vstajanje iz postelje, gibanje po stanovanju) in instrumentalna vsakodnevna opravila (kuhanje in priprava hrane, čiščenje stanovanja, pranje in likanje perila, drobna popravila v hiši, nakupovanje, denarni posli).

Anketiranci iz starostne skupine od 50 do 79 let so skoraj vsi samostojni pri opravljanju osnovnih vsakodnevnih opravil, nato pa začne njihova samostojnost padati. Pri starejših od 90 let pade na polovico ali malo čez, starejši od 80 let pa vse pogosteje rabijo različne oblike pomoči s strani družinske in formalne oskrbe. Glede pomoči pri vsakdanjih opravilih so razlike med moškimi in ženskami zanemarljive.

Pri opravljanju nekaterih instrumentalnih vsakodnevnih opravil (kuhanje in priprava hrane, čiščenje stanovanja ter pranje in likanje perila) so ljudje med 50. in 79. letom prav tako v veliki večini samostojni, nato pa začne njihova samostojnost padati; pri starejših od 90 let jih je pri tem samostojnih manj kot 20 %. Pri drugih instrumentalnih vsakodnevnih opravilih (drobna popravila v hiši, nakupovanje in denarni posli) so samostojni do 74. leta, nato pa njihova samostojnost pada, tako da je starejših od 90 let samostojnih manj kot 13 %. Pri opravljanju teh aktivnosti so precejšnje razlike med spoloma.

Pri opravljanju instrumentalnih vsakodnevnih opravil torej ljudje prej in pogosteje potrebujejo pomoč kakor pri osnovnih.

Ključne besede: vsakodnevna opravila, osnovna vsakodnevna opravila, instrumentalna vsakodnevna opravila, samostojnost starih ljudi, pomoč starim ljudem, raziskava 50+

AVTOR: *Maja Rant* je univerzitetna diplomirana socialna delavka, zaposlena na Inštitutu Antona Trstenjaka kot operativna pomočnica socialnih programov. Med drugim sodeluje pri vodenju domačih in evropskih razvojnih projektov na področju staranja, sožitja generacij ter preventive zasvojenosti in omam med mladimi.

ABSTRACT

Independence of the elderly people and the need for assistance in performing activities of daily living

Article analyses data from the survey, The standpoints, needs and potentials of Slovenian population aged 50+, about independence and help with the activities of daily living. These activities can be divided into basic (dressing and undressing, personal hygiene and grooming, self feeding, functional transfers like getting into and out of bed or wheelchair, getting onto or off toilet, etc.) and instrumental activities (cooking and food preparation, cleaning a house, doing the laundry, small house repairs, shopping, managing money).

Nearly all of the respondents, aged 50 - 79 years, are independent in performing basic activities of daily living. After the age of 80 the rate of independence starts to decrease, at the age of 90, there are more than half of the elderly, who need some kind of help. However, people aged 80 and over need various forms of support more frequently. The differences between genders are negligible.

Most people, aged 50 – 70 years are independent in performing some instrumental activities of daily living (cooking and food preparation, cleaning a house and doing the laundry). With increasing age, the rate of independence starts to decrease and drops to less than 20 % in people aged 90 years or more. When performing other instrumental activities (small house repairs, shopping, managing money) most people are independent until the age of 74. When crossing this age elderly people become more and more dependant. However, at the age of 90, there are less than 13 % of people, who perform other instrumental activities (small house repairs, shopping, managing money) independently. The differences between genders are substantial.

In conclusions, when comparing instrumental and basic activities of daily living, elderly people need help sooner and more often in performing instrumental activities.

Key-words: activities of daily living, basic activities of daily living, instrumental activities of daily living, independence of the elderly people, helping elderly people, survey 50+

AUTHOR: *Maja Rant* is graduated social worker, employed at Anton Trstenjak Institute. She helps on the implementation of various social programs. She also participates in management of the of domestic and European development projects in the field of aging, the intergenerational relations and the prevention of drug addiction among young people.

1. VSAKODNEVNA OPRAVILA

Za človeka je pomembno, da lahko poskrbi sam zase. To še toliko bolj velja za starega človeka, saj je samostojnost pri opravljanju vsakodnevnih življenjskih opravil pomemben vidik kakovostne starosti.

Človekovo zdravje je ogroženo vse življenje, s starostjo pa se ogroženost precej poveča, zato je v tretjem življenjskem obdobju zdravje posebej dragocena vrednota (Ramovš, 2003).

S starostjo se povečuje tudi človekova onemoglost, zato brez pomoči drugih ne more opravljati vsakodnevnih življenjskih opravil. Onemoglost je zaradi pešanja organizma še posebej pogosta v visoki starosti. Zato človek ne more samostojno opravljati opravil, ki jih telesno, duševno, duhovno ali socialno zdrav človek opravlja s samoumevno lahkoto (Ramovš, 2010).

Vsakodnevna opravila so pomemben pojem pri sodobnih sistemih dolgotrajne oskrbe, njihove opredelitve najdemo predvsem v tovrstni literaturi (*Activities 2012, Activities 2012a, Activities 2012b, Hvalič 2007a, Hvalič 2007b*). To so opravila, ki so potrebna pri redni skrbi za človekovo varno in samostojno življenje v domačem okolju. Delimo jih na osnovna in instrumentalna vsakodnevna opravila.

Osnovna vsakodnevna opravila so osnovne naloge, ki se jih ljudje naučimo v zgodnjem otroštvu. Mednje ponavadi prištevamo:

- osebno higieno (kapanje, tuširanje, umivanje zob, las, britje, striženje nohtov),
- oblačenje (izbira primerne obleke, oblačenje, slačenje, zapenjanje gumbov, zadrge, obuvanje in vezanje čevljev),
- hranjenje (uživanje hrane),
- gibanje (po stanovanju, hoja s pripomočki ali brez njih, vstajanje iz postelje, s stola, invalidskega vozička),
- ohranjanje kontinence (sposobnost kontroliranega izločanja vode in blata oziroma samostojno nadzorovanje inkontinence),
- samostojno uporabo stranišča.

Instrumentalna vsakodnevna opravila so kompleksne spretnosti in znanja, ki jih potrebujemo za uspešno samostojno življenje in se jih večinoma naučimo v obdobju adolescence. So manj bistvena za zdravje in blagostanje posameznika kot osnovna vsakodnevna opravila, a so kljub temu pomembna, saj človeku zagotavljajo samostojnost in varno življenje v domačem okolju. Mednje ponavadi štejemo:

- gospodinjstva opravila (čiščenje stanovanja, pranje in likanje perila, drobna popravila),
- kuhanje in priprava hrane,
- nakupovanje (hrane in drugih manjših potrebščin),
- uporabo transportnih sredstev (vožnja avtomobila ali uporaba javnega prometa za nakupe in druge opravke),
- upravljanje z denarjem (plačevanje položnic, dvigovanje gotovine),
- jemanje zdravil, kot je predpisano,
- uporabo telefona, interneta.

Ljudje so v starosti večinoma še sposobni samostojno skrbeti za osnovna vsakodnevna opravila, težave se pojavijo pri opravljanju instrumentalnih vsakodnevni opravil, pri katerih prej potrebujejo pomoč.

Tema vsakodnevni opravil je tesno povezana z oskrbo, ki jo v tej številki revije obravnava članek Oskrba onemoglih ljudi. Delež ljudi, ki pri nas potrebujejo oskrbo, je skladen s podatki drugih nam primerljivih držav. Pri nas so starejši po 50. letu v več kot 14 % odgovorili, da jim je v zadnjega pol leta kdo pomagal in nudil oskrbo zaradi bolezni ali druge onemoglosti. Pri tistih, ki so stari 65 let in več, jih je zadnjega pol leta potrebovalo oskrbo 18,9 %, med starimi 80 let in več pa 43,4 % (Ramovš idr., 2012).

Tisti, ki ne morejo sami poskrbeti za svoja vsakodnevna opravila, tako osnovna kot instrumentalna, so deležni različne pomoči. Ta pomoč je lahko neformalna, ki jo nudi družina, prijatelji, sosede in prostovoljci. Ti jim nudijo čustveno varnost, pretok informacij, materialno in fizično pomoč, druženje ipd. (Hvalič, 2006).

Vso zgodovino je bila družina glavni oskrbovalec starih ljudi. Včasih so za stare ljudi znotraj družine skrbele predvsem ženske, sedaj se ta struktura in vloga družine pri skrbi za stare ljudi spreminja. Čeprav se tega pogosto ne zavedamo, pa v današnji razviti Evropi še delujejo tradicionalne socialne mreže npr. družinsko-sorodstvene in sosedske. Te so učinkovitejše, če imajo primerno podporo od zunaj.

Programi za delno samostojne ljudi so namenjeni tistim, ki so jim opešale nekatere telesne, duševne in duhovne ali socialne sposobnosti in ne morejo samostojno opravljati vseh

vsakodnevnih opravil. Delna pomoč jim te izpade nadomesti, tako da v svojem življenjskem okolju živijo relativno samostojno.

Isto ali še več dosežemo tudi z usposabljanjem njihovih svojcev za boljše sožitje s starim človekom. Ko svojci spoznajo značilnosti starostnega obdobja in izboljšajo komunikacijo s starim družinskim članom, lahko pride do izboljšanja zdravstvenega stanja in kondicije starega človeka, tako da ta postane bolj samostojen. Prav nadaljevanje življenja v domačem okolju, ki ga je človek navajen, je za večino ljudi tako pomembna sestavina kakovostne starosti, da je nobeno povečanje telesnega udobja in materialne varnosti v drugem okolju ne more povsem nadomestiti. Zato se zadnji dve desetletji v razvitem svetu pojavljajo kar naprej novi programi, ki pomagajo starim ljudem ohranjati relativno samostojnost v njihovem domačem okolju (Ramovš, 2003).

V skupnosti naj bi bili na voljo tudi različni formalni programi socialnih mrež za oskrbo starih ljudi. Naštejmo najbolj pogoste.

- Dostava hrane na dom.
- Oskrba in nega na domu. Poklicna oskrbovalka pride po potrebi (dnevno, tedensko) pomagat staremu človeku na njegov dom pri tistih vsakdanjih opravilih, ki jih sam ne zmore več.
- Elektronska pomoč na daljavo. Obstajajo številni elektronski pripomočki, preko katerih lahko star človek pokliče pomoč, če jo potrebuje.
- Dnevno varstvo, ki je namenjeno varstvu starega človeka čez dan.
- Nočno varstvo zagotavlja varstvo starega človeka ponoči; v poštev pride zlasti pri demenci, kjer bolnikova nočna budnost in nemir hitro izčrpa domače oskrbovalce.
- Varstvo za oddih je namenjeno kratkotrajni namestitvi starega človeka od enega dne do enega meseca; potrebno je zlasti v času bolezni in dopusta domačih.
- Oskrbovana stanovanja. Vanje se preselijo stari ljudje, ki želijo imeti v bližini oskrbo in nego, kolikor jo želijo in potrebujejo.
- Dom za stare ljudi omogoča stalno nastanitev, dolgotrajno socialno oskrbo in zdravstveno nego. V zahodnem svetu se po letu 1990 gradijo domovi gospodinjskih skupin oziroma t. i. domovi četrte generacije, v katerih je življenje starega človeka veliko bolj podobno življenju v domačem okolju.
- Oskrbniška družina naj bi na podoben način kakor domovi za stare ljudi sprejemala in oskrbovala enega ali več tujih starih ljudi.
- Hospic pomaga svojcem ali poklicnim oskrbovalcem ustrezno spremljati umirajočega, po njegovi smrti pa pomaga žalujočim.

Formalni programi za oskrbo v Sloveniji večinoma zaostajajo za programi v nam primerljivih evropskih državah. Posebej to velja glede zaostajanja v razvoju formalne oskrbe na domu in glede razvoja domov za stare ljudi (Imperl, 2012; Ramovš, 2012). Ena od pomembnih slabosti tovrstnega zaostajanja za razvojem je tudi to, da stari ljudje ob namestitvi v tujem okolju in ob neustrezni organizaciji pomoči ne morejo uporabiti nekaterih svojih sposobnosti za samostojno opravljanje tistih vsakdanjih opravil, ki bi jih v sodobnem sistemu pomoči na domu še lahko opravljali sami.

2. SAMOSTOJNOST IN POMOČ V NAŠI RAZISKAVI

Inštitut Antona Trstenjaka je opravil raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji*. Podatki so bili pridobljeni v letih 2009/10 z osebnim anketiranjem na terenu. Reprezentativni vzorec je zajel 1800 oseb v RS, ki so bile stare nad 50 let, od teh smo uspešno anketirali 1047 ljudi. Podrobnejša predstavitev raziskave, vzorec, metode, vsebinska področja in potek raziskave je bil opisan v posebnem članku, objavljenem v drugi številki 14 letnika revije *Kakovostna starost* (Ramovš, 2011).

Vprašalnik je zajel trinajst področij, eno izmed njih je tudi *giblјivost, hoja in vsakdanja opravila*. V tem članku bomo podrobneje predstavili analizo vprašanja o tem, *v kolikšni meri anketiranec opravlja različna vsakdanja opravila sam, oziroma, kdo in koliko mu pri tem pomaga*. Pri tem smo spraševali po naslednjih vsakdanjih opravilih: *oblačenje, osebna higiena, uporaba stranišča in kopalnice, kuhanje in priprava hrane, hranjenje, vstajanje iz postelje, gibanje po stanovanju, čiščenje stanovanja, pranje in likanje perila, drobna popravila po hiši, nakupovanje, kdo opravlja denarne posle ter o drugih za vas pomembnih vsakdanjih opravilih*.

Pri vsakem od teh opravil nas je zanimalo, ali ga anketiranec zmore opravljati sam ali ne; če ga ne zmore, pa tudi, kdo in kako mu pri tem pomaga. Odgovore o tem, kdo jim pomaga, so anketarji sproti šifrirali v naslednje kategorije: *partner, hči, sin, hči in njena družina, sin in njegova družina, vnuki, oče, mati, ostali sorodniki, ostale službe, prijatelji, drugi*.

Pri obdelavi podatkov smo anketirance razdelili v starostne skupine po pet let, saj je za načrtovanje dolgotrajne oskrbe odločilno, pri kateri starosti in pri katerih opravilih (osnovnih in instrumentalnih) ljudje potrebujejo pomoč.

Tabela 1: Starostna razdelitev anketirancev pri odgovoru o opravljanju vsakodnevni opravil

Starost	Število anketirancev	%	Brez odgovora	%
50 do 54	154	14,71	1	0,096
55 do 59	200	19,10	1	0,096
60 do 64	160	15,28	1	0,096
65 do 69	153	14,61	2	0,19
70 do 74	129	12,32	2	0,19
75 do 79	115	10,98	2	0,19
80 do 84	81	7,74	3	0,29
85 do 89	39	3,73	5	0,48
nad 90	16	1,53	5	0,48
	1047	100	22	2,1

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010

Med anketiranci je bilo 432 moških (41,26 %) in 615 žensk (58,74 %).

2.1 PRI OSNOVNIH VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

Odgovori na vprašanje, v kolikšni meri anketiranec opravlja različna vsakdanja opravila sam oziroma, kdo in kako mu pri tem pomaga, dajejo nabor glavnih osnovnih ali instrumentalnih vsakodnevni opravil. K osnovnim vsakodnevnim opravilom lahko štejemo

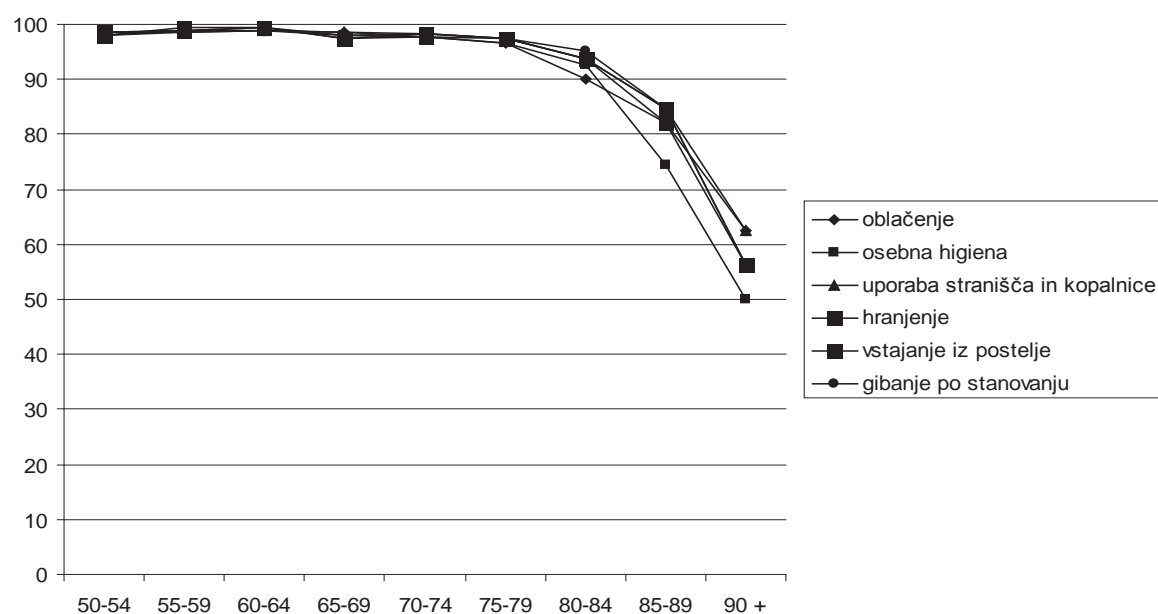
odgovore o oblačenju, osebni higieni, uporabi stranišča in kopalnice, hranjenju, vstajanju iz postelje in gibanju po stanovanju.

Tabela 2: Samostojnost in pomoč pri osnovnih vsakodnevni opravilih (v odstotkih)

Starost	Oblačenje	Osebna higiena	Uporaba stranišča in kopalnice	Hranjenje	Vstajanje iz postelje	Gibanje po stanovanju
50 do 54	98,7	98,1	98,7	98,7	98,1	98,1
55 do 59	98,5	98,5	99	99	99,5	99
60 do 64	98,8	98,8	98,8	99,4	99,4	99,4
65 do 69	98,7	98	98,7	97,4	97,4	98
70 do 74	97,7	97,7	98,4	97,7	98,4	98,4
75 do 79	96,5	96,5	97,4	97,4	97,4	97,4
80 do 84	90,1	92,6	93,8	93,8	93,8	95,1
85 do 89	82,1	74,4	84,6	82,1	84,6	84,6
nad 90	62,5	50	62,5	56,25	56,25	56,25

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010

Slika 1: Samostojnost in pomoč pri osnovnih vsakodnevni opravilih (v odstotkih po starostnih skupinah)



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010

Ljudje v starostnih skupinah od 50 do 79 leta so večinoma samostojni pri opravljanju osnovnih vsakodnevni opravil. Pri oblačenju in osebni higieni je takih več kot 96 %, še nekoliko več (čez 97 %) pa pri uporabi stranišča in kopalnice, hranjenju, vstajanju iz postelje in gibanju po stanovanju. Po 80. letu se začne ta odstotek nižati. Starejši od 90 let pri oblačenju ter uporabi stranišča in kopalnice pomoči ne potrebujejo v 62,5 %. Pri hranjenju, vstajanju iz postelje in gibanju po stanovanju je samostojnih 56,25 % starejših od 90 let. Pri osebni higieni jih je pri tej starosti samostojnih le še polovica (50 %). Pri osnovnih vsakodnevni opravilih praktično ni razlik med spoloma, saj so manjše od 1 %.

Pri osnovnih vsakodnevni opravilih starejšim ljudem najpogosteje pomagajo formalne oskrbovalne službe; anketiranci so večinoma navajali zaposlene v domu za stare ljudi. Pogosto pa jim pomaga partner ali hči.

2.2 PRI INSTRUMENTALNIH VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

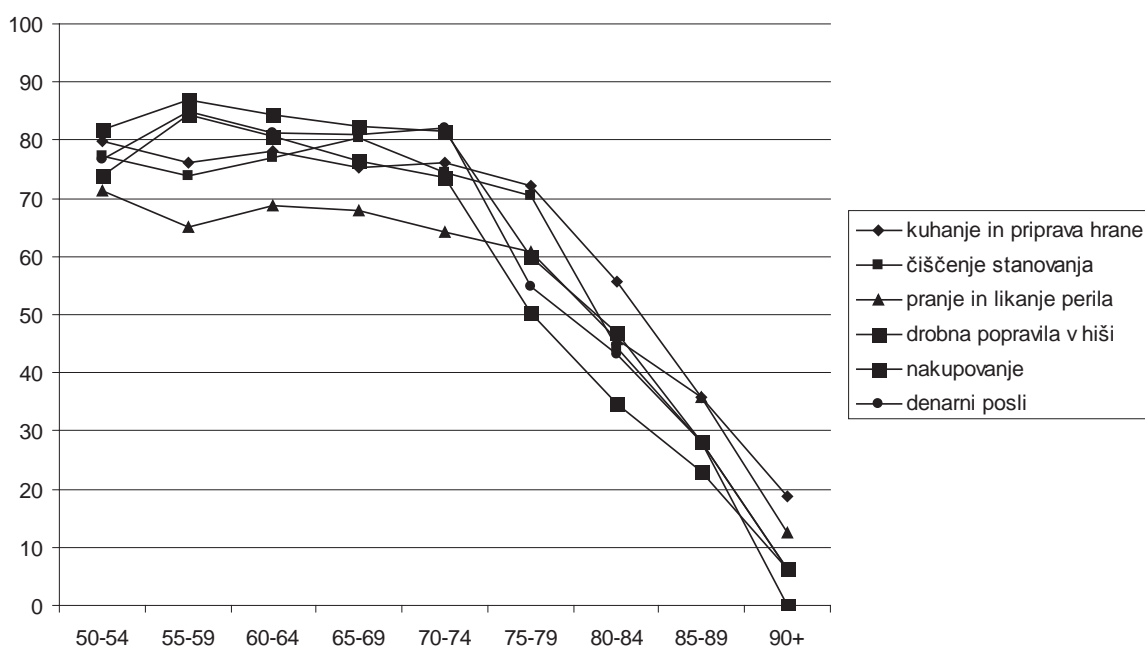
K instrumentalnim vsakdanjim opravilom lahko uvrstimo odgovore iz naše raziskave o kuhanju in pripravi hrane, čiščenju stanovanja, pranju in likanju perila, drobnih popravilih v hiši, nakupovanju, denarnih poslih ter drugih za anketiranca pomembnih opravilih.

Tabela 3: Samostojnost in pomoč pri instrumentalnih vsakodnevni opravilih (v odstotkih)

Starost	Kuhanje in priprava hrane	Čiščenje stanovanja	Pranje in likanje perila	Drobna popravila v hiši	Nakupovanje	Denarni posli
50 do 54	79,9	77,3	71,4	74	81,8	76,6
55 do 59	76	74	65	84,5	87	85
60 do 64	78,1	76,9	68,8	80,6	84,4	81,3
65 do 69	75,2	80,4	68	76,5	82,4	81
70 do 74	76	74,4	64,3	73,6	81,4	82,2
75 do 79	72,2	70,4	60,9	50,4	60	54,8
80 do 84	55,6	44,4	45,7	34,6	46,9	43,2
85 do 89	35,9	28,2	35,9	23,1	28,2	28,2
nad 90	18,75	6,25	12,5	6,25	0	6,25

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010

Slika 2: Samostojnost in pomoč pri instrumentalnih vsakodnevni opravilih (v odstotkih po starostnih skupinah)



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010

Samostojnost oseb pri opravljanju posameznih instrumentalnih vsakodnevnih opravil kaže naslednje stanje.

- Kuhanje in pripravo hrane samostojno opravi od 72,2 % do 79,9 % oseb, ki so stare med 50 in 79 let, vendar to zmore le 18,75 % starejših od 90 let.
- Čiščenje stanovanja samostojno opravi od 70,4 % do 80,4 % oseb, ki so stare med 50 in 79 let, vendar to zmore le še 6,25 % starejših od 90 let.
- Pranje in likanje perila samostojno opravi od 60,9 % do 71,4 % oseb, ki so stare med 50 in 79 let, vendar to zmore le 12,5 % starejših od 90 let.
- Drobna popravila v hiši samostojno opravi od 73,6 % do 84,5 % oseb, ki so stare med 50 in 74 let, vendar to zmore le 6,25 % starejših od 90 let.
- Nakupovanje samostojno opravi od 81,4 % do 87 % oseb, ki so stare med 50 in 74 let, vendar tega ne zmore nihče, ki je starejši od 90 let.
- Denarne posle samostojno opravi od 76,6 % do 85 % oseb, ki so stare med 50 in 74 let, vendar to zmore le 6,25 % starejših od 90 let.

Pri kuhanju in pripravi hrane, čiščenju stanovanja ter pranju in likanju so ljudje v starosti od 50 do 79 let v večini samostojni, vendar odstotki znotraj tega starostnega obdobja nihajo. Po 80. letu pa začne število tistih, ki so samostojni pri opravljanju teh aktivnosti, hitro padati, in pri starejših od 90 let pade na zelo nizko stopnjo. Pri drobnih popravilih v hiši, nakupovanju in denarnih poslih so ljudje večinoma samostojni le do 74. leta, tudi tukaj odstotki znotraj tega starostnega obdobja nihajo. Že po 75. letu pa začne število samostojnih ljudi padati in pri starejših od 90 let pade na zelo nizko stopnjo. Po 90. letu je pri vseh instrumentalnih vsakdanjih opravilih samostojnih manj kot 20 % ljudi, pri večini teh opravil manj kot 10 %.

Pri instrumentalnih vsakodnevnih opravilih so tudi precejšnje razlike glede na spol; kaže jih Tabela 4.

Tabela 4: Samostojnost in pomoč pri instrumentalnih vsakodnevnih opravilih (v odstotkih)

Dejavnost	Moški	Ženske
Kuhanje in priprava hrane	49,5	84,5
Čiščenje stanovanja	50,2	84,7
Pranje in likanje perila	31,9	84,9
Drobna popravila	85,2	57,2
Nakupovanje	75,3	74,3
Denarni posli	74,8	70,7

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010

Ženske so skoraj dvakrat pogosteje samostojne od moških pri kuhanju in pripravi hrane, čiščenju stanovanja ter pranju in likanju perila. Pri teh, t. i. gospodinjskih opravilih verjetno ni vzrok v tem, da jih moški ne bi bili zmožni samostojno opravljati, ampak gre vzrok iskati v dejstvu, da je v naši kulturi ustaljena delitev tega dela med spoloma, in ga v družini pogosteje opravljajo ženske. Obratno je pri drobnih hišnih opravilih, ki jih veliko pogosteje samostojno

opravijo moški kot ženske. Pri nakupovanju razlik med spoloma skoraj ni, denarne posle pa nekoliko pogosteje samostojno opravljajo moški kot ženske, vendar je ta razlika majhna.

Tistim, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju instrumentalnih vsakodnevni opravil, najpogosteje pomaga partner, sledijo hči, ostale službe in sin. Ta pomoč je torej v večini neformalna znotraj družine.

Na vprašanje o drugih pomembnih vsakdanjih opravilih je odgovorilo 206 anketirancev, to je slabih 20 %. Navajali so, da so zanje druga pomembna vsakdanja opravila delo na kmetiji, na vrtu, okrog hiše, košenje trave, priprava drv, delo, obrt, varstvo in skrb za otroke (vnuke), skrb za mamu in jemanje zdravil.

3. SKLEPNA SPOZNANJA

Pri opravljanju osnovnih vsakodnevni opravil so starejši ljudje v večini samostojni do 80. leta, nato vse pogosteje rabijo pomoč. Pri instrumentalni vsakodnevni opravilih potrebujejo pomoč še prej in pogosteje, pri nekaterih opravilih že po 75. letu. Ljudje večinoma veliko dlje samostojno opravljajo osnovna vsakodnevna opravila.

Za samostojno in varno življenje v domačem okolju je bistvena samostojnost pri opravljanju vsakodnevni opravil, tako osnovni kot instrumentalni. Domače okolje je starim ljudem poznano, zato s v njem veliko bolj in dalj časa samostojni. Večina tudi želi do smrti živeti doma. Zato je pomembno, da so jim na voljo različne oblike pomoči. To bi uspešno rešili z uvedbo zakonsko določene in bolj organizirane dolgotrajne oskrbe, ki bi ponujala široko paleto storitev, namenjenih tistim, ki vsakodnevni opravil ne morejo več opravljati sami. Mreža pomoči je kakovostna, če jo sestavljajo domači, skupnost in ustanove. Viri zanjo naj bi bili tako formalni kot neformalni. Pri formalni pomoči sta zlasti pomembni strokovna zdravstvena nega in socialna oskrba na domu, pri neformalni pa je pomembno, da imajo domači in drugi neformalni dostop do potrebnega usposabljanja za oskrbo (Hvalič, 2007).

Zaključimo lahko, da je onemoglost v starosti dejstvo, pred katerim si niti posameznik, niti družba, niti znanost ne sme zatiskati oči. Oskrbo v starosti je zato potrebno načrtovati v skladu s potrebami ljudi in jo razvijati po sodobni oskrbovalni, organizacijski in drugih spoznanjih (Ramovš, 2003).

LITERATURA

- Hvalič Touzery Simona (2006). Neformalna pomoč. V: *Kakovostna starost*, letnik 9, št. 3, str. 55.
- Hvalič Touzery Simona (2007). Dolgotrajna oskrba. V: *Kakovostna starost*, letnik 10, št. 3, str. 72.
- Hvalič Touzery Simona (2007). Osnovna vsakodnevna opravila/dnevne življenjske aktivnosti (ADL). V: *Kakovostna starost*, letnik 10, št. 4, str. 69-70.
- Hvalič Touzery Simona (2007). Instrumentalna vsakodnevna opravila/instrumentalne dnevne življenjske aktivnosti (IADL). V: *Kakovostna starost*, letnik 10, št. 4, str. 70.
- http://en.wikipedia.org/wiki/Activities_of_daily_living (sprejem 6.8.2012)
- <http://www.caring.com/articles/activities-of-daily-living-what-are-adls-and-iadls> (sprejem 7.8.2012)
- <http://www.seniorhomes.com/p/activities-of-daily-living/> (sprejem 3.8.2012)
- Imperl Franc (2012). *Kakovost oskrbe starejših – izziv za prihodnost*. Logatec: Firis Imperl & Do., Seniorprojekt.

- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš Jože (2010). Onemoglost. V: *Kakovostna starost*, letnik 13, št. 1, str. 83-84.
- Ramovš Jože (2011). Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji: Predstavitev raziskave prebivalstva Slovenije, starega 50 let in več. V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 2, str. 3–21.
- Ramovš Jože (2012). *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka (3. dopolnjena izdaja).
- Ramovš Jože, Lipar Tina in Ramovš Marta (2012). Oskrba onemoglih ljudi. V: *Kakovostna starost*, letnik 15, št. 3, str. 3-32.

Kontaktne informacije:

Maja Rant

Inštitut Antona Trstenjaka

Resljeva 11

1000 Ljubljana

e-naslov: maja.rant@gmail.com