

in hiš, za katere je potrebna različna stopnja prilagoditve.

V priročniku so na pregleden in jasen način popisane možne pomanjkljivosti bivalnega okolja hiš in stanovanj, ki kakorkoli ovirajo ali onemogočajo praktično in varno uporabo teh prostorov. Za vsako pomanjkljivost je predlagana tudi rešitev za prilagoditev in oprema za varno staranje. Opisi so na več mestih podkrepjeni s ponazoritvami – risbami ali fotografijami, kar precej pripomore k boljši predstavi kritične situacije ali predlagane rešitve. Najbolj problematične so preнове v majhnih in zastarelih stanovanjih. Pri skupnih prostorih v večstanovanjskih zgradbah je navedeno tudi, kdo je možni nosilec izboljšav – upravnik stavbe, stanovanjska skupnost (lastniki stanovanj) ipd.

V osmih poglavjih se podrobno posvetijo posameznim delom stavb oz. prostorom: vhod in dostop do njega, predsoba/notranji hodnik oz. stopnišče, kuhinja in jedilnica, dnevni prostor, spalnica, kopalnica in stranišče, balkon, terasa in vrt ter pomožni prostori.

Najprej je opisana problematična točka in nato konkretna in praktična rešitev, primer:

*Pred vrati v stanovanje je predpražnik, ki drsi in se viha.*

Rešitev: *Predpražnik naj bo debel največ pol centimetra in s spodnje strani gumiran. Naj bo dovolj težek, da se ne more vihati, sicer ga je treba odstraniti. Predpražnik ne sme biti v predsobi pred vrati, saj sicer ni mogoče neovirano odpreti vrat.*

Priročnik je namenjen tako strokovnjakom, ki se ukvarjajo z načrtovanjem prostora, po drugi strani pa je dovolj poljuden

in ilustrativen, da je primeren tudi za laike – ljudi, ki želijo sebi ali svojim bližnjim izboljšati bivalno okolje, da se bodo lahko čim dlje varno, samostojno in zdravo starali na svojih domovih.

V zaključku avtorji poudarjajo, da bi moralo biti zagotovljeno sofinanciranje tovrstnih prilagoditev, cene določene že vnaprej, postopki za pridobivanje subvencij pa bi morali biti natančno opredeljeni, prav tako strokovni nadzor. Na ta način bi se starejši in njihovi svojci prav gotovo lažje odločali za potrebne prilagoditve svojih domov in s tem podaljšali varno in samostojno staranje v bivalnem okolju, ki so ga najbolj vajeni.

*Alenka Ogrin*

Vir: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301220980243>

## **IZKUŠNJE VNUKOV, KI SKRBIJO ZA DEMENTNE STARE STARŠE**

Velik del raziskav se osredotoča na izkušnje partnerjev in odraslih otrok, ki skrbijo za dementne svojece, manjši delež pa na vnuke, ki skrbijo za dementne stare starše. Družinski člani vsak na svoj način doživljajo vlogo družinskih oskrbovalcev v različnih življenjskih obdobjih in v drugačnih družinskih vlogah.

Povzeli bomo ugotovitve zgoraj navedenega članka, ki je bil analiziral 12 tovrstnih študij. Vnuki so opisali spremembe, povezane z demenco, spremembo svoje vloge in odnosa s starimi starši. Opisani so različni vidiki oskrbovanja, vpliv drugih družinskih odnosov na oskrbo in pozitivni vidiki oskrbovanja.

Vnuki, ki so imeli dementne stare starše, niso imeli visokih pričakovanj glede

skupnih aktivnosti in vloge starih staršev, ni bilo občutka obveznosti glede oskrbe. Nekateri so izpostavili, da starim staršem vračajo za njihovo skrb, ki so jim jo namenili v preteklosti. Nekateri so povedali, da bolje razumejo demenco in z njo povezane simptome. Nekaj jih je občutilo krivdo, frustracije in žalost zaradi vpliva demence na njihove stare starše, kar pri vrstnikih ni bilo dobro sprejeto ali razumljeno. Strategije za spopadanje s tem so bile različne, zlasti sprejetje drugačnega vedenja, trud za ohranjanje odnosa s starimi starši, načrtovanje pogovornih vsebin in izogibanje težkim situacijam.

Odnos vnukov in starih staršev se je spremenil. Največ sprememb je bilo opaziti pri zmanjšanju fizičnih stikov, pri čustveni bližini in zadovoljstvu z odnosom glede na odnos pred pojavom demence. Več vnukov je povedalo, da so se nekateri vidiki odnosa spremenili, vendar to ni vplivalo na celoten odnos med njimi in starimi starši. Nekateri so odnos opisovali kot slabši, drugi so opisali pozitivne vidike, na primer večjo bližino in več skupnih dejavnosti.

Več študij govori o vključenosti vnukov pri oskrbi starih staršev in o tem, kako jim pomagajo pri vsakdanjih opravilih. Vnuki, ki so pomagali več, so opisovali večjo naklonjenost starim staršem in večjo vključenost svojih staršev v oskrbo. Oskrbovanje ima nanje večji vpliv, če se zavedajo, kakšen stres pri oskrbi doživljajo drugi družinski oskrbovalci, zlati njihovi starši. Nekateri vnuki so izrazili negativne izkušnje pri oskrbi, kot so izgube, krivda, frustracija, jeza, zadrega, depresija, stres in motnje spanja. Drugi so poročali o pozitivnih vidikih oskrbovanja – o zadovoljstvu, sreči in večji kakovosti življenja. Veliko

jih je izrazilo večjo zrelost v primerjavi z vrstniki.

Nekatere študije opisujejo, kako vpliva odnos z drugimi družinskimi člani na odnos vnukov do starih staršev in njihovo pomoč pri oskrbi. Vnuki so se naučili strategij za spopadanje s problemi oskrbe od svojih staršev in zdravega starega starša. Več jih je poudarilo, da so ob prevzemanju določenih nalog oskrbe izboljšali svoj odnos s primarnimi družinskimi oskrbovalci, ki skrbijo za dementne stare starše. Drugi poročajo o večjem stresu, ki ga je deležna celotna družina.

Članek je opredelil različne vloge, ki jih imajo vnuki pri oskrbi starih staršev. Ugotovitve kažejo, kako lahko oskrba svojca z demenco na različne družinske člane vpliva pozitivno in negativno.

*Tjaša Grebenšek*

<https://sweden.se/life/society/elderly-care-in-sweden>

## SKRB ZA STAREJŠE NA ŠVEDSKEM

Na Švedskem živi več kot 2 milijona starejših ljudi, ki so presegli standardno upokojitveno starost 65 let in tvorijo 20 % prebivalstva. Pričakovano je, da se bo njihov delež do leta 2040 povečal na 23 %, predvsem zaradi visoke rodnosti v štiridem stih letih prejšnjega stoletja. Poleg tega je pričakovana življenjska doba na Švedskem med najvišjimi na svetu: 80,6 let za moške in 84,3 let za ženske. Več kot 5 % prebivalcev te države je starejših od 80 let.

Čeprav se delež starejših ljudi in pričakovana življenjska doba povečujeta, pa se potrebe po oskrbi od osemdesetih let zmanjšujejo. Vse več starejših ljudi je namreč kljub starosti v dobrem zdravstvenem stanju. To kaže, da je skrb za starejše ljudi