

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Martina Starc, Mojca Slana, Klemen Jerinc, Tanja Pihlar

ŠVICA: TELOVADBA OB GLASBI ZMANJŠA NEVARNOST PADCEV PRI STAREJŠIH

Švicarski zdravniki so odkrili, da lahko ena ura telovadbe ob glasbi tedensko pri starejših od 65 let po šestih mesecih zmanjša verjetnost padca za 50 %. Pozitivni učinki so se kazali tudi še pol leta po prenehanju aktivnosti. To je dodaten dokaz, da lahko vadba prepreči padce, poveča pa tudi hitrost hoje in dolžino koraka.

V raziskavo so vključili dve skupini, od katerih je ena telovadila ob klavirski glasbi, druga pa je izvajala običajne vaje. Vaje so vključevale širok razpon gibov, od katerih so vsi na svoj način obremenili sistem za ravnotežje. Vadbeni inštruktor, ki je nadziral vaje, je težavnost vaj počasi stopnjeval. Rezultati so pokazali zmanjšano verjetnost padcev in uspešnost eksperimentalnega programa. Pri ljudeh nad 65 let bi lahko primeren program vadbe preprečil do 7000 nepotrebnih smrti na leto. Posledice padcev so namreč zelo resne in vključujejo zmanjšano gibljivost, odvisnost od drugih ali celo smrt. Padci so pomembna tema tako za posameznike kot za družbo, saj so veliko breme za zdravstveno blagajno. Stroške bi lahko bistveno zmanjšali z ustreznimi preventivnimi ukrepi.

Vir: bbc.co.uk (2010). *Music-based exercise reduces falls in elderly people*. V: *BBC News - Health*, <http://www.bbc.co.uk/news/health-11796896> (sprejem 28. 12. 2010)

ZDA: ČUSTVENA INTELIGENTNOST DOSEŽE VRH V ŠESTDESETIH

Raziskovalci na univerzi Berkeley v Kaliforniji so ugotovili, da starejši ob gledanju čustvenih ali gnusnih prizorov iz filmov težje zadržijo svoja čustva, od mlajših pa so boljši v tem, da lažje odkrijejo pozitivne vidike stresnih situacij in lažje sočustvujejo z nesrečniki v prizorih.

Psiholog Robert Levenson je vodja raziskave, ki preučuje, kako se čustvene strategije in odzivi spreminjajo z leti. Rezultati podpirajo predpostavko, da se čustvena inteligentnost in kognitivne veščine z leti izboljšajo. To bi lahko pomenilo, da imajo starejši ljudje prednost na delovnem mestu in v osebnih odnosih. »Vse bolj se razkriva, da je pomen življenja v starosti osredotočen na socialne odnose, skrb za druge in sprejemanje skrbi drugih,« pravi Levenson.

V prvi študiji so raziskovalci preverili, kako odrasli v dvajsetih, štiridesetih in šestdesetih letih reagirajo na nevtralne, žalostne in gnušne odlomke filmov. Zanimala jih je uporaba tehnik spoprijemanja s stresnimi situacijami, kot so *ocenjevanje od daleč*, *ponovna pozitivna ocena* in *potlačevanje vedenja*. Spremljali so tudi krvni tlak, utrip, potenje in vzorce dihanja. Pri ocenjevanju od daleč so si morali udeleženci prizadevati film spremljati objektivno in nečustveno. Pri ponovni pozitivni oceni so se morali osredotočiti na pozitivne vidike prizora. Za potlačevanje vedenja pa so bila navodila taka, naj ne pokažejo čustev.

Starejši ljudje so bili najboljši v ocenjevanju negativnih prizorov na pozitiven način, kar ni presenetljivo, saj gre za mehanizem spoprijemanja, ki je pomembno povezan v življenjskimi izkušnjami. Mlajši in srednje stari udeleženci so bili boljši v ocenjevanju od daleč. Ta tehnika temelji na usmerjanju pozornosti proč od neprijetnih prizorov. Temelji na delovanju prednjih možganskih režnjev, kjer je sedež »izvršilnih funkcij« in ki so odgovorni za spomin, načrtovanje in nadzor impulzov. Učinkovitost izvršilnih funkcij se z leti zmanjša, kar pojasni, zakaj starejši težje uporabljajo to tehniko. Vse tri skupine so bile enako dobre pri potlačevanju vedenja, ki pa ni najbolj zdrav način za nadzor čustev.

Študija zaključuje, da je za starejše pomembno, da kljub stresnim situacijam ostanejo socialno vključeni. V starosti so socialni stiki priložnost za boljšo kvaliteto življenja, hkrati pa prinašajo nevarnost izgub, žalosti in bolečine. Namesto odtujevanja od družbenih situacij in socialnega izoliranja lahko starejši za soočanje s stresnimi situacijami uporabljajo pozitivno ocenjevanje.

V drugi študiji so ugotovili, da se starejši drugače odzivajo na žalostne prizore in so nanje bolj občutljivi. Vendar pa v nasprotju s splošnim prepričanjem občutljivost za žalost v tem primeru ne pomeni tudi večjega tveganja za depresivnost. V starosti je žalost posebno pomembno in uporabno čustvo, saj je njeno razumevanje pomembno pri soočanju z neizbežnimi izgubami in pri tolaženju drugih.

Vir: Anwar Yasmin (2011). Emotional intelligence peaks as we enter our 60s, research suggests. V: <http://newscenter.berkeley.edu/2010/12/16/agingemotion/> (sprejem 20. 1. 2011)

ZDA: OBČUTEK MLADOSTNOSTI JE POVEZAN Z MISELNO SPOSOBNOSTJO

Kronološka (dejanska) starost vodi vedenje in razmišljanje, vendar je manj pomembna kot subjektivna starost, to je starost, ki jo čutimo oziroma si jo pripišemo sami. Večina ljudi na vprašanje, kako stari se počutijo, odgovori s starostjo, ki je nižja od njihove kronološke starosti. V številki 2 lanskega letnika revije so avtorice Maja Zupančič, Martina Horvat in Blanka Colnerič v svojem članku ugotovile, da je razlika med kronološko in subjektivno starostjo pri starejših ljudeh večja kot pri mladih. Raziskovalci v Purdueu pa so občutek mladostnosti povezali z miselnimi sposobnostmi. Ugotovili so, da so tisti posamezniki, ki se počutijo mlajše, tudi bolj samozavestni glede svojih miselnih sposobnosti. Ni pa znano, ali so ohranjene miselne sposobnosti tiste, ki dajejo občutek mladostnosti ali, obratno, občutek mladostnosti pripomore k višji

samozavesti in ohranjanju miselnih sposobnosti. Pri tem raziskovalci pravijo, da lahko na ugotovitve gledamo tako s pozitivnega kot negativnega vidika. V današnji družbi je ohranjanje mladosti zelo poudarjeno, zato se ljudje želijo počutiti mlajše. Ko se nezadržno starajo, lahko to negativno vpliva na njihovo samozavest. Poleg tega je družbeni pritisk po ohranjanju mladosti večji za ženske, vendar študija ni odkrila bistvenih razlik med ženskami in moškimi v povezanosti mladostnosti in miselnih sposobnosti.

Vir: The Medical News (2010). Maintaining a sense of being younger gives an edge. V: <http://www.news-medical.net/news/20100303/Maintaining-a-sense-of-being-younger-gives-an-edge.aspx> (sprejem 18. 8. 2010)

ZDA: MAMA TE JE VEDNO IMELA RAJE

Prepričanje, da naj bi starši vse svoje otroke imeli enako radi, je globoko vpeto v našo kulturo, raziskave pa potrjujejo to, kar otroci trdijo že od malih nog: favoritizem v družinah obstaja. Karl Pillemer je gerontolog, ki je na območju Bostona raziskoval mame med 65. in 75. letom. Večina mam je izkazala jasne preference v zvezi z lastnimi otroki – z enim od njih imajo npr. najmočnejšo čustveno vez, z drugim največ konfliktov ipd. Ko je dr. Pillemer delal raziskave pri njihovih otrocih v srednjih letih, so tudi oni priznavali, da imajo občutek, da imajo starši enega izmed njih raje kot druge, vendar so redko pravilno ocenili, kdo bi to lahko bil. Največkrat so omenili sebe, vendar so se večinoma motili.

Zakaj je favoritizem v družini pomemben? Skrb za ostarele starše največkrat pade na njihove otroke, ponavadi tako, da eden od otrok nosi največ odgovornosti. Matere pogosto izrazijo jasne želje glede svojega skrbnika, zato imajo njihove preference jasne posledice. Izberejo otroka, ki jim je čustveno najbližje, deli z njimi stališča in vrednote. Običajno gre za hčerko, ki je tudi v preteklosti nudila pomoč in podporo svoji materi. Po eni strani lahko v tem vidimo tradi-

cionalno žensko vlogo, hkrati pa kaže tudi večjo stopnjo povezanosti med materami in hčerami v primerjavi z materami in sinovi. Stari ljudje pričakujejo postopno izgubljanje avtonomije, zato si želijo skrbnika, ki bi z njimi delil vrednote, saj se lahko zgodi, da bo odločal namesto njih o pomembnih stvareh.

Kaže pa, da drugi dejavniki, kot so ostale obveznosti otroka, zakonski stan, otroci ali viri, ki bi omogočali kakovostno skrb, niso pomembni za odločitve. Odločitev starša, kateri od otrok naj ga oskrbuje, je bolj čustvena in ne toliko pragmatična odločitev. Pravzaprav je tako, da se matere odločajo za otroka, ki so ga vedno imele najraje, tudi če se zdi, da je za oskrbo najmanj primeren. Tako materam odločitve za najljubšega otroka niso preprečile niti pretekle zlorabe drog, težave v duševnem zdravju ali nezakonite aktivnosti otrok.

Vir: Span Paula (2009). 'Mom Always Liked You Best'. The new old age: Caring and coping. The New York Times. V: <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2009/11/03/mom-always-liked-you-best> (sprejem 24. 9. 2010)

ZDA: TEHNOLOGIJA ZA SPREMLJANJE STARAJOČIH SE STARŠEV

Tekom življenja so ponavadi starši tisti, ki spremljajo, kaj počnejo njihovi otroci. Iznajdba novih tehnologij pa sedaj omogoča ravno obratno – otroci lahko vsakodnevno spremljajo aktivnosti svojih staršev. Namen takšnih tehnologij je predvsem ta, da otroci svoje starše spremljajo toliko, da niso v skrbeh zanje, da starši lahko relativno varno živijo doma in se jim ni treba preseliti v domove za starejše ali kakšno drugo podobno ustanovo, ki je ponavadi tudi dražja od takšnih tehnoloških sistemov.

Tehnologije so različne, vendar so si med seboj hkrati tudi zelo podobne. Temeljijo na senzorjih, ki omogočajo natančno spremljanje, npr. kdaj je oseba vstala iz postelje, kdaj je odprla hladilnik ali omarico z zdravili, če in kdaj

so se odprla vhodna vrata ipd. Nekateri sistemi omogočajo celo spremljanje nekaterih telesnih funkcij, kot je npr. krvni tlak. Kaj vse naj bi bilo opremljeno s senzorji ali kamerami, je seveda stvar dogovora uporabnikov.

Na podlagi takšnih informacij lahko otroci sklepajo, da so njihovi starši vzeli zdravila, da so si skuhalo kosilo, da so šli ven ipd. Sistemi so v glavnem zasnovani tako, da preko telefona ali e-pošte sporočijo odstopanja od programiranih vsebin. Če mora starš vzeti zdravilo ob določeni uri, omarica z zdravili pa približno v tistem času ni bila odprta, sistem pošlje otroku sporočilo, da omarica z zdravili ni bila odprta. Takrat se otrok seveda sam odloči, kaj bo s to informacijo naredil. Ali bo poklical starše in preveril, kako je z njimi, ali pa bo informacijo preprosto spregledal.

Zelo pomembno je, da se ob morebitnih spremembah aktivnosti, jemanja zdravil in življenjskega sloga sistem ne reprogramira, saj bo v nasprotnem primeru nepotrebno opozarjal na odstopanja.

Ob takih sistemih se seveda vedno pojavi vprašanje svobode posameznika in pravice do zasebnosti. Psihologi, ki se ukvarjajo z raziskavami na tem področju, pravijo, da je ključno vprašanje, če si starši takšnega nadzora želijo. Starši se morajo z vgraditvijo sistema v celoti strinjati, saj lahko to sicer zelo razdirajoče vpliva na njihov odnos z otrok. Marsikdo je na začetku nezaupljiv do sistema, skrbi jih zasebnost. Ni jim všeč ideja, da jih bo nekdo nadzoroval. Vendar se večina potem navadi in občutek kontrole izgine. Preliminarne raziskave so pokazale, da osebe, ki dobivajo povratne informacije od takšnih sistemov, redko več kot enkrat na dan preverijo aktivnosti oseb, ki jih spremljajo.

Vir: Stout Hilary (2010). Technologies Help Adult Children Monitor Aging Parents. New York Times. V: http://www.nytimes.com/2010/07/29/garden/29parents.html?_r=2&ref=elderly (sprejem 24. 8. 2010)

ZDA: KAKO DOŽIVETI 100 LET

Še nekaj desetletij nazaj je le redkokdo doživel 90 let ali več, sedaj pa to več ni tako neobičajno. Z razvojem tehnologij, medicine in s spremembami življenjskega sloga se življenjska doba še vedno zvišuje. Kakor si večina ljudi želi živeti čimdlje, še zlasti, če bi jim zdravje tudi na stara leta dobro služilo, tako dolgoživost vzbuja zanimanje tudi pri mnogih znanstvenikih. Pri svojem raziskovanju ubirajo različne pristope in skušajo dolgoživost pojasniti z vidika različnih področij; nekateri so usmerjeni na genetske predispozicije, drugi pa na prehrano, aktivnost, življenjski slog ipd. Na spletni strani revije *Time* je objavljena serija člankov na temo: Kako doživeti 100 let. Članki, napisani v angleškem jeziku, temeljijo na znanstvenih raziskavah in na zanimiv in poljuden način razlagajo, kako živeti boljše in dlje. Najdete jih lahko na spodnjem spletnem naslovu.

Vir: *Time* (2010). *Health checkup: How to live 100 years*. V: <http://www.time.com/time/specials/packages/completelist/0,29569,1963392,00.html> (sprejem 12. 11. 2010)

ZDRUŽENO KRALJESTVO: S PLETENIMI KAPICAMI ZBRALI MILIJON FUNTOV ZA STAREJŠE

V akciji *The Big Knit* (Veliko pletenje) so v organizaciji Age UK z 2,2 milijonoma majhnih pletenih kapic, ki so jih prostovoljci spletli od začetka akcije v letu 2004, zbrali že skoraj milijon funtov. Akcijo podpira proizvajalec pijač Innocent, saj kapice, ki jih spletejo prostovoljci, vsako leto v novembru okrasijo njihove steklenice. Za vsako prodano pijačo s kapico Age UK prejme 25 penijev. Lani je 625.000 kapic skupaj pomenilo 177.000 funtov za stare ljudi. Sir Roger Moore, igralec in podpornik projekta, je povedal: »Število spletenih kapic in denar, ki smo ga zbrali, kaže, kako zelo ljudje uživajo v projektu, ki je fantastičen tako za dobrodelne ustanove kot za stare ljudi.« Age UK in Innocent prosita ljudi, da kapice »reciklirajo«, tako da jih vrnejo Age-u in s tem

pomagajo zbrati še več denarja. Veliko starih ljudi pozimi trpi ali celo umre zaradi pomanjkanja toplote. Denar, zbran v projektu *The Big Knit*, bo financiral lokalne in nacionalne zimske projekte, ki informirajo, svetujejo in praktično pomagajo starejšim ljudem, da ostanejo na toplem v mrzlih zimskih mesecih.

Vir: Age UK (2011). *Hats off to knitters as Big Knit raises nearly £1 million*. V: <http://www.ageuk.org.uk/latest-news/hats-off-to-knitters-as-big-knit-raises-nearly-1-million/> (sprejem: 20. 1. 2011)

NEMČIJA: ZDRUŽENJE PLES ZA SENIORJE

Na spletnih straneh www.seniorentanz.de najdemo informacije o nemškem Zveznem združenju ples za seniorje (nem. *Bundesverband Seniorentanz*), ki deluje že 30 let. Zavzema se za to, da bi se starejši ljudje aktivno ukvarjali s plesom in da bi v čim večjem številu izkusili njegove pozitivne učinke. Ples namreč izboljšuje gibljivost in sposobnost za koncentracijo, na splošno je priznan njegov pozitiven učinek na zdravje.

Zvezno združenje združuje 17 pokrajinskih društev, ki prirejajo plesne prireditve za starejše ljudi, in jim omogoča, da se srečujejo, navezujejo nove socialne stike in preživljajo svoj prosti čas v veseli družbi. Sodeluje lahko vsakdo, tudi osebe, ki nimajo partnerja ali pa so brez prehodnega znanja. Ples v sedečem položaju je namenjen osebam z manjšimi gibalnimi sposobnostmi in tistim, ki potrebujejo nego. Vadba s pomočjo glasbe in ritma izboljša njihovo gibalno sposobnost.

Plese poučujejo kvalificirani plesni voditelji in voditeljice, ki jih usposablja združenje. To organizira tudi osnovne in nadaljevanje tečaje. Pod njihovim vodstvom se v številnih skupinah po državi tedensko srečuje več kot 200.000 ljudi. Plesna srečanja niso namenjena samo starejšim ljudem, ampak tudi srečevanju različnih generacij. Člani združenja, ki se redno ukvarjajo s plesom, zavestno skrbijo za svoje zdravje. Zdravstvene zavarovalnice, ki pri svojih strankah

podpirajo zdrav način življenja, jih nagrajujejo z bonus točkami.

Združenje med drugim izdaja tudi gradivo z opisom plesov in CD-je. Ima svoje glasilo Seniorji plešejo (nem. *Senioren tanzen*), ki izhaja štirikrat letno. V njem poročajo o delu zveznega združenja in pokrajinskih združenj, o usposabljanjih, prireditvah, srečanjih, seminarjih ipd., ki jih organizirajo.

Vir: Bundesverband Seniorentanz e.V. V: <http://www.seniorentanz.de> (sprejem 20. 5. 2009)

SLOVENIJA: MED NAMI

Meseca decembra je Zveza medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije izdala bilten *Med nami*. V biltenu so predstavljena medgeneracijska društva, vključena v Zvezo: Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Komenda, Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Laško, Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ljubljana, Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ribnica, Medgeneracijsko društvo Upanje Trbovlje, Medgeneracijsko društvo Srečno Zagorje in Društvo za kakovostno starost Zimzelen Žalec. Vsako društvo je pripravilo kratek pregled svojega dela v preteklem letu, večji del biltena pa obsegajo prispevki prostovoljcev, ki se s starimi ljudmi družijo prostovoljsko v družabniških parih ali v medgeneracijskih skupinah. Društva in prostovoljci pri svojem delu potrebujejo strokovno podporo, ki jo nudi Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Vir: *Med nami*

ZDA: ODNOSI IN SMRTNOST

Ljudje smo po naravi družabna bitja, vendar pa je moderni način življenja v veliki meri zmanjšal kakovost in količino socialnih odnosov. Mnogo ljudi ne živi v razširjeni družini, kot je bilo to včasih običajno, pogosto živijo daleč od svojih sorodnikov, odlagajo poroko in ustvarjanje družine na kasnejša leta ipd. Ljudje vseh starosti

vse pogosteje živijo sami, osamljenost pa postaja vse bolj razširjena.

Strokovnjaki menijo, da je socialna izključenost slaba za zdravje. Pretekle študije so pokazale, da ljudje z manj socialnimi odnosi v povprečju umirajo mlajši kot tisti z več odnosi. Kljub temu pa ideja, da pomanjkanje socialnih odnosov predstavlja dejavnik tveganja za smrt, še vedno ni širše prepoznana v zdravstvenih organizacijah in v javnosti. V pregledu in metaanalizi preteklih študij s tega področja so znanstveniki preučili, kako in kateri socialni odnosi vplivajo na tveganje za smrt in kateri vidiki socialnih odnosov najbolje napovedujejo smrtnost. Količnik verjetnosti je mera, ki temelji na primerjavi dveh skupin, ki se ločita v pomembni značilnosti (v tem primeru v socialnih odnosih). Pove nam, kolikokrat bolj verjetno je, da se bo nek dogodek (v tem primeru smrt) zgodil v skupini, ki značilnost ima (ali je bolj izražena), v primerjavi s skupino, ki značilnosti nima (ali je manj izražena). Znanstveniki so za smrtnost v povezavi s socialnimi odnosi poročali o količniku 1,5. To pomeni, da imajo ljudje z močnejšimi socialnimi vezmi za 50 % večjo verjetnost preživetja kot tisti z manj močnimi vezmi. Pri tem so boljši napovedniki tiste mere socialnih odnosov, ki so bolj kompleksne, vključujejo socialno vključenost in ne le število stikov, kar pomeni, da je važnejša kakovost odnosov.

Kot dejavnik tveganja so torej socialni odnosi po učinku primerljivi z »uveljavljenimi« dejavniki tveganja, kot sta kajenje ali pitje alkohola, in presegajo druge dejavnike, kot sta telesna neaktivnost in debelost. Za potrditev in razjasnitev tega učinka bodo sicer potrebne še nadaljnje študije, jasno pa je, da bi se morali zaposleni v zdravstvu, izobraževanju in medijih zavedati, da socialni odnosi vplivajo na zdravje odraslih, ter jih jemati tako resno kot druge dejavnike tveganja, povezane s smrtnostjo.

Vir: Holt-Lunstad Julianne, Smith Timothy B. in Layton Bradley J. (2010). *Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review*. V: *PLoS Me-*

dicine, letnik 7, št. 7, str. 1–20, <http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1000316> (sprejem 1. 10. 2010)

ZDRUŽENO KRALJESTVO: STROKOVNJAKI OPOZARJAJO NA NEVARNOSTI LEGALIZACIJE POMOČI PRI SAMOMORU

Center za politične študije (ang. *Centre for Policy Studies*) je opozoril na nevarnosti legalizacije evtanazije. Trenutno je pomoč pri samomoru v Angliji in Walesu kriminalno dejanje, ki se lahko kaznuje z do 14 leti zaporne kazni. V središču pozornosti so predvsem motivi tistih, ki nekomu pomagajo umreti. Potrebno je upoštevati možne negativne posledice. Legalizacija evtanazije lahko ogrozi najbolj šibke člane družbe. Starejšim, nezmožnim, duševno nestabilnim in tistim s terminalnimi boleznimi bi bil samomor predstavljen kot naravna, normalna in pričakovana končna rešitev. Pravica bi se tako lahko spremenila v obvezo v smislu, da je ob določeni starosti ali stopnji odvisnosti samomor edina prava odločitev. Kar je še slabše – v samomor bi jih lahko aktivno ali subtilno silile bolnišnice z naraščajočimi stroški, pohlepni dediči ali izčrpani oskrbovalci. Če bi evtanazija postala del kulture, bi lahko vlaganje v oskrbo ranljivih skupin postalo nepotrebna potrata.

V organizaciji Dostojanstvo v umiranju (ang. *Dignity in Dying*) pa pravijo, da podatki iz Oregona v ZDA in Nizozemske, kjer je evtanazija legalizirana, ne kažejo, da bi lahko prihajalo do tako hudih posledic. Legalizacija pomoči pri samomoru naj bi služila zaščiti vseh ljudi, predvsem starih, bolnih, nemih in onemoglih. Bolnikom da možnost, da odločajo o koncu svojega življenja, medtem ko je trenutna praksa osredotočena predvsem na odločitve zdravnikov in ne na želje pacientov. Legalizacija mora zagotoviti zaščito ranljivih skupin pred »dolžnostjo«, da umrejo, tistim umirajočim, ki si tega želijo, pa zaščito pred dolžnostjo, da trpijo.

Vir: *The Guardian* (2010). *Thinktank warns against legalizing assisted suicide*. V: <http://www.guardian.co.uk/society/2010/oct/18/thinktank-against-legalizing-assisted-suicide> (sprejem 21. 1. 2011)

ZDA: KO VAS OHROMI LASTNINA

Selitev v novo hišo ali stanovanje povzroča veliko stresa. Še posebno to velja za starejše ljudi, ki tekom življenja naberejo mnogo stvari, ki se jim težko odpovejo, saj so povezane z mnogimi prijetni spomini. Odločitve, kaj obdržati in kaj ne, so lahko boleče za starostnika, ki je soočen s selitvijo ali pa za njegove družinske člane, ki urejajo stvari po njegovi smrti. David J. Ekerdt na Univerzi v Kansasu bo v prihodnjih letih preučil, ali lahko stvari ogrožajo starejše ali otežijo odločitev za selitev, tudi kadar je ta nujno potrebna. Zaenkrat za to trditev še ni jasnega znanstvenega dokaza, vendar socialni delavci, gerontologi, domovi za starejše in družinski člani opozarjajo na ogromno količino stvari, ki se v tipičnem gospodinjstvu naberejo tekom človekovega življenja, izjemen telesni in miselni napor, ki ga vključuje prebiranje stvari in odločanje o tem, kaj je nujno potrebno, pa tudi psihološki udarec, ki ga doživimo, ko se moramo od nekaterih stvari ločiti – vse to lahko vodi do nekakšne ohromelosti, ki ohranja starejše na mestu, tudi kadar bi bilo zanje bolje, da se preselijo.

V naslednjih nekaj letih bo ekipa dr. Ekerdta obiskovala starejše pred selitvijo in po njej. Dosedanje izkušnje kažejo, da spadajo družinski člani, ki starejšim pomagajo pri selitvi, v dve skupini. Prvi staršem prepuščajo odločitve in jim pomagajo pri selitvi. To je priporočljiva strategija, saj starejšim pušča avtonomnost. Starejši človek se namreč veliko bolje zaveda pomena stvari, ki jih poseduje. Vse skupaj je lahko ob dobri organiziranosti prijeten proces. Vendar pa ta način zahteva, da je starejši človek sposoben odločati, ne da bi se zmedel ali bi ga preplavila negativna čustva. Pri drugem pristopu družinski člani prevzamejo pobudo in sami odločajo o tem, kaj ostane in kaj

gre. Ta pristop je pogostejši, kadar so zaskrbljeni glede zdravja ali varnosti starejšega, kadar le-ta noče ničesar vreči stran, kadar je dementen ali kadar bližajoči se rok selitve zahteva hitre odločitve brez premlevanja spominov. Dogaja se tudi, da družinski člani vržejo stran stvari, ki jih starejši pobere nazaj iz smetnjaka in na ta račun je lahko veliko jeze in užaljenosti. Priporočena je previdnost, ker ne gre zgolj za selitev kot v prejšnjih obdobjih življenja. Gre za korak, ki starejšega približa nezadržnemu svetu staranja, opomnik, da je časa vse manj. V tej situaciji želi ohraniti simbole svojega prejšnjega življenja in kompetenc. Lastnina ustvarja identiteto. Starejši, ki se odloča, kaj bo ohranil in kaj ne, se sooča tudi s tem, kdo je in kdo bo postal.

Dodatni zaplet je lahko tudi oporoča – bodisi se je težko odločiti, komu zapustiti katerega od dragocenih predmetov, bodisi je starejši užalosten, ker njegovih cenjenih lastnin nihče drug ne ceni toliko kot on in so obsojeni na prodajo. V pomoč pri urejanju stvari vam je lahko spletna stran *Who Gets Grandma's Yellow Pie Plate?* 'Kdo bo dobil babičin rumeni krožnik za pito?' (<http://www.yellowpieplate.umn.edu>), na kateri najdete zgodbe, delovne liste in kvize.

Vira: Span Paula (2010). When Possessions Lead to Paralysis in Possession Paralysis, Part 2. The new old age: Caring and coping. The New York Times. V: <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2010/09/16/a-scholar-examines-stuff-in> <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2010/09/20/possession-paralysis-pt-2> (sprejem 24. 9. 2010)

ZDA: VEČJE TVEGANJE ZA PADEC, ČE SMO BOSI

Na Inštitutu za raziskave o staranju v Bostonu so ugotovili, da je tveganje za padec pri starejših večje, če hodijo bosi, nosijo copate ali pa samo nogavice – brez čevljev. Rezultati študije so pokazali, da skoraj 52 % udeležencev raziskave, ki so padli, v času padca ni nosilo čevljev: več kot 18 % udeležencev je bilo bosih, skoraj 27 % jih

je imelo obute copate in 7 % jih je nosilo samo nogavice. V primerjavi z ostalimi so ti udeleženci poročali tudi o resnejših poškodbah, kot so npr. zlomi, izvini, izpahi in natrgane mišice.

Prejšnje raziskave so pokazale, da več kot 20 % ljudi doma ne nosi čevljev, če pa jih že, so to ponavadi copati. Prav tako je že bilo ugotovljeno, da imamo ljudje slabše ravnotežje, če smo bosi. Raziskovalci zato priporočajo, da starejši ljudje, kadar je to mogoče, doma nosijo čevlje. Omenjeni nasvet pa bi bilo potrebno vključiti tudi v programe za preventivo padcev. Kakšna je najvarnejša in najprimernejša obutev za starejše, je potrebno še raziskati, saj je pri oblikovanju obutve pomembnih več dejavnikov: model, udobje, upoštevanje raznih za starostnike značilnih težav s stopali, težavnost obuvanja in sezuvanja itd.

Vir: Edwards Scott (2010). Institute for Aging Research study says going barefoot in home may contribute to elderly falls. EurekAlert! V: http://www.eurekalert.org/pub_releases/2010-06/hsif-ifa062110.php (sprejem 25. 3. 2011)

AVSTRIJA: UPOKOJENCI NAVDUŠENI KOLESARJI

Več kot 30 % Avstrijcev, starih od 60 do 69 let, kolesari nekajkrat tedensko. To jih, kot ugotavlja Prometni klub Avstrija (VCÖ), uvršča na prvo mesto glede pogostosti kolesarjenja. S 27 % jim sledijo mladostniki, stari med 15 in 19 let.

Lani je bilo v Avstriji prodanih okrog pol milijona koles, strokovnjaki pa pravijo, da bi se ta številka v naslednjih letih zaradi uvedbe električnih koles lahko še povečala. Z namenom povečanja števila kolesarjev VCÖ načrtuje tudi kampanje ozaveščanja o zdravju in prometni onesnaženosti.

Vir: Austrian Times (2010). Elderly Austrians cycle the most, research shows. V: http://austriantimes.at/news/Panorama/2010-07-26/25391/Elderly_Austrians_cycle_the_most%2C_research_shows (sprejem 27. 12. 2010)