

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Martina Starc, Tina Lipar, Ksenija Saražin Klemenčič, Slavica Valenčak, Klemen Jerinc

EVROPA: PREDČASNA UPOKOJITEV IN MERJENJE NEIZKORIŠČENE ZMOGLJIVOSTI ZA DELO

Zgodnje upokojevanje predstavlja velik izziv evropskim socialnim in zdravstvenim politikam. V nekaterih evropskih državah bodo v naslednjih dvajsetih letih starejši od 60 let predstavljali skoraj tretjino prebivalstva, zato bo vedno manjše število delovno aktivnih ljudi moralo podpirati vedno večje število ekonomsko odvisnih starejših ljudi. Podatki raziskave *SHARE* o zdravju, staranju in upokojevanju v Evropi, v kateri je sodelovalo 14 evropskih držav (Avstrija, Belgija, Danska, Češka, Francija, Grčija, Irska, Italija, Nemčija, Nizozemska, Poljska, Švedska in Švica), kažejo, da predčasen odhod v pokoj spodbujajo slabi delovni pogoji ter da je slaba kakovost dela zaposlenih povezana s fizično in psihično zahtevnim monotonim delom ter drugimi stresnimi dejavniki.

Pomemben dejavnik predčasnega odhoda v pokoj je tudi neravnotežje med vrednostjo vloženega dela in plačilom zanj. Delež aktivnega prebivalstva, katerega vrednost vloženega dela presega višino plačila zanj, je visok na Poljskem in v Grčiji, zato je v teh državah zgodnje upokojevanje večje od povprečja opazovanih držav. Posledice neravnotežja med vrednostjo vloženega dela in plačilom zanj so večja ogroženost s kroničnimi boleznimi, kot so bolezni srca, ter čustvene motnje in invalidnost. V nasprotju s Poljsko in Grčijo pa je v povprečju visoka kakovost dela v smislu ravnotežja med vrednostjo vloženega dela in plačila zanj v nordijskih državah, na Nizozemskem in v Švici, ki imajo tudi najnižji delež starejših delavcev, ki si prizadevajo za zgodnjo upokojitev.

Delovna aktivnost starejših Evropejcev in njihovo upokojevanje je pomemben del političnih razprav v zvezi s pokojninsko reformo. Glede na

daljše pričakovano trajanje življenja se poudarja podaljševanje delovne dobe, da se zagotovi socialno varnost in ustrezno višino pokojnine. Nekateri starejši delavci zapustijo trg dela prej, kot je zaželeno glede na njihovo zdravstveno stanje in socialnodemografske lastnosti. Tako ostaja veliko neizkoriščene zmogljivosti za delo, ki se jo težko meri, saj so za to potrebni podatki o položaju posameznikov na trgu dela, njihovem zdravstvenem stanju, delovnih in socialnih razmerah ter o željah po prostem času.

Eden od načinov merjenja neizkoriščenih zmogljivosti za delo je delež delovno sposobnih posameznikov, starih od 50 do 64 let, ki menijo, da jih njihovo zdravstveno stanje ne ovira pri delu, ki ga opravljajo. Rezultati raziskave *SHARE* kažejo pri neizkoriščenih zmogljivostih za delo velike mednacionalne razlike, kot tudi razlike med spoloma. Tako več kot 40 % delovno sposobnih posameznikov od 50 do 64 let še vedno dela na Danskem, Švedskem, v Švici in na Irskem, manj kot 25 % pa jih dela v Italiji in Avstriji. Večinoma delajo moški, razen na Švedskem, kjer v omenjeni starostni skupini dela več delovno sposobnih žensk kot moških.

Vir: *SHARE Project (2009). Tackling the demographic challenge – The survey of health, ageing and retirement in Europe. V: <http://www.share-project.org/t3/share/index.php?id=407> (sprejem 6. 9. 2011).*

JAPONSKA: PLEŠOČE BABICE

Pred tremi leti je neki japonski župan z namenom promocije turizma poslal na televizijo osem starejših žensk, da bi odpele in odplesale svojo točko. Tri leta kasneje so nacionalne pop zvezde in del novega, bolj živahnega pogleda na staranje. Oblečene so v roznate majice in tradicionalne široke delovne hlače, imenujejo pa se GABBA, po slavni švedski skupini z dodanim g-jem za

granny, babica. Povprečna starost v skupini je 76 let, najstarejša pa jih šteje 93. Pokazati želijo, da so stari ljudje na Japonskem polni energije.

Nihče ni pričakoval, da bodo postale tako popularne. Na to je vplivalo tudi dejstvo, da je takih skupin med starejšimi malo in da so vseč širši populaciji. Nastopajo na televiziji, v šolah, tudi v tujini, npr. na Kitajskem. V šolah govorijo o svoji mladosti in o težavah, ki so jih premagale v življenju, nato pa zapojejo in zapešejo učencem in učiteljem. Mnoge od njih so še vedno aktivne tudi na delovnem področju.

Drugi so nad skupino manj navdušeni, saj naj ne bi kazale izrazitega talenta. Njihova privlačnost naj bi v veliki meri izhajala iz starosti, na podoben način, kot so vsem vseč točke, v katerih nastopajo otroci. Zato svarijo pred pretiranim navdušenjem in postavljanjem skupine za vir inspiracije in vzor drugim. Kljub temu pa nosijo pomembno sporočilo, da lahko človek v starosti najde več časa zase in za aktivnosti, ki njemu in drugim prinašajo veselje.

Vir: Makino Catherine (2010). Japan's dancing grannies defy the aging routine. V: We.news, <http://womensenews.org/story/aging/101015/japans-dancing-grannies-defy-the-aging-routine> (sprejem 27. 12. 2010)

ZDA: KAKO GOVORIMO S STAREJŠIMI?

V pogovorih s starejšimi številni ljudje spremenijo način in ton govora. Le-ta vključuje poenostavitev slovnice in besedišča ter upočasnjeno hitrost govora, kar pogosto spominja na pogovor z otrokom. Temelji prilagojenega načina govora s starejšimi ležijo v prepričanju, da imajo starejši okrnjene kognitivne sposobnosti in zato potrebujejo »nekaj pomoči«.

Nedavne raziskave so pokazale, da je lahko takšen pogovor ne samo žaljiv, ampak ima celo negativen vpliv na zdravje starejših. V študiji, ki jo je vodila Becca Levy, profesorica na Yale School of Public Health, so ugotovili, da starejši

ljudje v primeru pogoste izpostavljenosti stereotipom, povezanim s staranjem, bistveno slabše opravijo preizkuse za spomin in ravnotežje. V enem izmed mest Ohia je raziskovalna ekipa ugotovila, da ljudje, stari 50 in več let, ki imajo pozitivna stališča do staranja, živijo v povprečju 7,5 let dlje kot njihovi vrstniki, katerih stališča so negativna. To je bilo očitno tudi potem, ko so upoštevali zdravstvene dejavnike povezane, s povečano umrljivostjo.

Kristine Williams, profesorica na Univerzi v Kansasu, je preučevala vpliv prilagojenega govora za starejše na bolnike z Alzheimerjevo boleznijo. Ugotovila je, da so starejši v primeru prilagojenega govora z njimi bolj upirajoči (odvrčanje negovalnih aktivnosti, kričanje in jokavost, obračanje stran od ljudi, oprijemanje česa ali koga, brcanje ...). Profesorica Williams razlaga, da je takšno obnašanje mogoče pojasniti s tem, da imajo starejši neizpolnjene potrebe, in ker ne zmorejo zahtev opisati z besedami, se poslužujejo agresivnega vedenja. Tako bi bila lahko ena izmed neizpoljenih potreb potreba po spoštovanju in ravnanju z njimi kot z odraslim človekom. Ironično je, da so prilagojenega govora s starejšimi najpogosteje poslužujejo zdravstveni delavci.

Problem prilagojenega govora s starejšimi je v tem, da pogosto rani samopodobo tistih, ki jih nagovarjamo. S tem jih lahko pahnemo v spiralno pot navzdol v smeri slabega zdravja in celo prezgodnje smrti. Če starejši ljudje v pogovoru z nami opazijo, da jih imamo za šibke, nesposobne ali celo nekoristne, lahko to sprejmejo kot dejstvo in čez čas takšni tudi postanejo.

Zato naslednjič, preden starejše ljudi naslovimo s »pridna punca«, »dragica« in »ljubica« ali začnemo govoriti v poenostavljenem jeziku, s spremenjenim in počasnim tonom, raje še enkrat premislimo.

Vir: Chow Reuben (2008). »Elderly speak« can negatively affect health of older people. Natural News. V: http://www.naturalnews.com/024884_health_natural_WHO.html (sprejem 20. 9. 2011).

EKVADOR: PROGRAM OSKRBE STAREJŠIH

V Quito, glavnem mestu Ekvadorja, so pripravili program oskrbe starejših, ki je namenjen zapuščenim starejšim ljudem. V Quito je preko 1500 zapuščenih starejših ljudi brez družin. Prepuščeni so ulici, kjer prosjačijo, prodajajo cigarete, žvečilke in živijo v revščini. Center za oskrbo starejših ljudi nudi dom 150 zapuščenim starejšim ljudem. Poleg ustrezne zdravstvene in psihološke oskrbe center zagotavlja tudi socialno oskrbo. Program vključuje tudi prostovoljce, ki pripravljajo hrano, se družijo s stanovalci in organizirajo kulturne in športne prireditve. Če je kateri od prostovoljcev psiholog, potem je njegova glavna naloga, da nudi pomoč na tem področju. V program se prostovoljci lahko vključijo za najmanj dva meseca ob ustreznem znanju španskega jezika.

Vir: Ecuador Volunteer (2011). Elderly care program. V: http://www.ecuadorvolunteer.org/volunteer_projects/social_projects/elderly_care.html (sprejem 8. 8. 2011).

ITALIJA: IZGUBA APETITA PRI STAREJŠIH

Kljub temu, da je debelost pri starostnikih zelo pogosta bolezen, se pri tej starostni skupini neredko opaža manjši vnos hrane in izguba motivacije za hranjenje. S tem pride do težav v energijskem ravnovesju v telesu. Zmanjšan vnos energije, ki povzroči upad telesne teže, je lahko posledica socialnih ali fizioloških dejavnikov ali kombinacije obeh. Osamljenost, revščina in socialna izolacija predstavljajo socialne dejavnike, ki vodijo v zmanjšan vnos hranil. Depresija, povezana z izgubo socialne mreže, je pogost psihološki problem pri starejših, ki vodi v izgubo apetita. Zmanjšanje vnosa hranil je lahko tudi posledica zmanjšane občutka lakote ali hitrejšega občutka sitosti po obroku.

Fizični dejavniki, kot so slabo ohranjeno zobovje, slabo prilegajoča se zobna proteza, s

starostjo povezane spremembe okusa in vonja lahko vplivajo na izbiro hrane in zmanjšanje količine hrane ali iz jedilnika povsem odstranijo določeno vrsto živil. Zmanjšanje vnosa hranil povzročijo bolezni in stanja, kot so želodčne in črevesne težave, malabsorpcijski sindrom, akutna in kronična vnetja. Večina starejših tudi dnevno jemlje zdravila, katera lahko povzročijo slabšo absorpcijo hranil v telo, želodčne težave in izgubo apetita. Kljub temu, da je zmanjšan vnos energije v starosti lahko povezan s fiziološkimi procesi zdravega staranja, pa je po drugi strani lahko tudi posledica fizioloških, psiholoških in socialnih težav, ki postajajo s staranjem izrazitejše. Slaba prehranjenost pri starejših je povezana z razvojem in poslabšanjem kroničnih bolezni. Pomanjkanje beljakovin in energije povzroči slabšo mišično delovanje, zmanjšuje kostno maso, oslabi imunski sistem, povezano pa je tudi s slabokrvnostjo, zmanjšanim kognitivnim delovanjem, slabšim celjenjem ran, na koncu pa tudi z zvečano obolevnostjo in umrljivostjo. Boljše razumevanje dejavnikov, ki prispevajo k slabši prehranjenosti pri starejših, bo omogočilo razvoj primernih preventivnih programov in strategij zdravljenja, kar bo pripomoglo k izboljšanju zdravstvenega stanja starejše populacije.

Vir: Donini Lorenzo M., Savina Claudia in Cannella Carlo (2003). Eating habits and appetite control in the elderly: the anorexia of aging. V: International Psychogeriatrics, letnik 15, št. 1, str. 73–87.

NEMČIJA: MEDGENERACIJSKO STANOVANJSKO PARTNERSTVO – ŠTUDENTJE IN UPOKOJENCI POD ENO STREHO

Enega alternativnih, priljubljenih in družbenih stanovanjskih modelov, pri katerem imajo vsi korist, ponuja ideja »*Wohnen für Hilfe*« ali »Stanovati v zameno za pomoč«.

Starejši ljudje, ki imajo veliko hišo, v kateri ne želijo ali ne morejo sami živeti oz. z njo upravljati, ponudijo stanovanje študentu. Namesto

plačevanja najemnine in stroškov študentje pomagajo pri opravih v hiši in na vrtu, nakupujejo v trgovini, čistijo hišo ali sprehajajo psa. Nekateri upokojenci si preprosto želijo samo družbe. Pravilo je ura pomoči na mesec za kvadratni meter stanovanjske površine. Poleg pomoči v gospodinjstvu se skozi skupno življenje odpira nova perspektiva. Solidarnost in vzajemna pomoč premagujeta predsodke med generacijami. Prav tako je za veliko starejših ljudi pomirjajoče, da vedo, da je v hiši še nekdo, da ne živijo sami.

Z nadomestnim namestitvenim modelom je deželna vlada na splošno zadovoljna. Čeprav študentje ne prevzemajo nalog zdravstvene nege, obstaja določena stopnja podpore in praktične pomoči, ki bi bila sicer plačana v drugi obliki, na primer kot storitev oskrbe. Zato upajo, da se bo bližajoča se kriza v zdravstvu lahko preprečevala s svežimi idejami.

Prvi nemški projekt te vrste je nastal leta 1992 v Darmstadtu in je bil leta 1995 nagrajen s strani takratne ministrice za družino. Na angleško govorečih območjih se podobni projekti imenujejo *homesharing*, 'delitev doma'.

Wohnen für Hilfe je na voljo v mnogih nemških univerzitetnih mestih, na primer v Münchnu, Frankfurtu, Freiburgu in Aachnu. Te oblike stanovanj so primerne za družabne in po srcu mlade starejše občane, ki so pripravljene del stanovanja deliti s študenti. Gre za samostojne starejše ljudi, ki lahko sami vodijo gospodinjstvo, vendar bi želeli prejemati pomoč pri opravih in delu na vrtu.

Vir: Sozialverband Vdk Deutschland (2010). *Wohnen für Hilfe*. V: <http://vdk.de/cgi-bin/cms.cgi?ID=de10759> (sprejem 29. 8. 2011).

INDIJA, JAPONSKA: IBM RAZVIJA ENOSTAVNE MOBILNE APLIKACIJE

Ameriško podjetje IBM se je združilo s pomembnimi akademskimi institucijami v Indiji in na Japonskem, da bi skupaj našli rešitve, ki bi naredile mobilni telefon bolj uporaben ljudem, ki so v njegovi uporabi omejeni zaradi nepismenosti, starosti ali drugih omejitev. Razvili bodo nove dizajne uporabniških vmesnikov in ustvarili mobilne platforme, ki so enostavne in lahke za uporabo.

Študenti uglednih akademskih inštitucij v Indiji bodo raziskali, zakaj ljudje na podeželju mobilnik uporabljajo le za klice, njegovih naprednejših funkcij pa ne uporabljajo. Povratne informacije različno izobraženih vaščanov različnega geografskega izvora jim bodo pomagale razumeti potrebe populacije, ki jim tradicionalni način uporabe mobilnikov ne ustreza. Aplikacije, ki jih razvijajo, bodo multimodalne (tj. vključevale bodo več čutov). To bo olajšalo uporabo, mobilnik pa bo primeren za vse, ne glede na nivo izobrazbe, socialno-ekonomske omejitve ali jezikovne ovire. Rešitve bodo odprtokodne in dostopne javnosti. Nove tehnološke rešitve naj bi odgovorile tudi na širša družbeno-ekonomska vprašanja.

Na Japonskem v sodelovanju z Univerzo v Tokiu IBM razvija aplikacije za starejše. Japonska je med državami z najhitrejšim staranjem prebivalstva. Nekatere značilnosti in funkcionalnosti mobilnikov lahko starejšim otežujejo uporabo. V projektu si bodo prizadevali narediti uporabo mobilnikov in aplikacij udobnejšo, rezultate pa bo mogoče posplošiti tudi na druge države.

Vir: Swain Gyana Ranjan (2010). *IBM to develop mobile apps for rural, aging population*. V: *TeleNewz*, http://telenewz.com/article_details.html?id=315 (sprejem 29. 12. 2010)