

Je torej podobno kot mera potenciala za aktivno staranje. Prvi med predpogoji za aktivno staranje je zmožnost živeti dlje (torej pričakovana življenjska doba) v dobrem zdravju (delež preostalih let življenja, ki jih starejši človek preživi v dobrem telesnem in duševnem zdravju). Temu pa sledi uporaba IKT, socialna povezanost z drugimi ljudmi in izobrazba.

Najvišje vrednosti na tem področju dosežata Švedska (69,5) in Danska (66,7), najnižje pa Romunija (42,0) in Latvija (45,4). Razlike med spoloma so relativno majhne, večinoma so pogoji slabši za ženske, je pa tudi nekaj držav, kjer je situacija obratna: Estonija, Finska, Litva in tudi Slovenija. Kakor je značilno tudi za ostale države, v Sloveniji od šestih kazalnikov četrto področje najmanj zastopa uporaba IKT, najbolj pa *pričakovana življenjska doba pri 55 letih*. Splošno gledano je *socialna povezanost* eden izmed kazalnikov, ki kaže na veliko prostora za izboljšavo v vseh državah, pri njem pa je tudi največ razlik med državami.

### Zaključek

IAS je bil izračunan za 27 držav članic EU s poudarkom na sedANJI generaciji starejših (v večini primerov so bili to ljudje, starejši od 55 let). Za izračun so bili uporabljeni podatki zadnjih let (2010 in 2011; na tem mestu je potrebno upoštevati, da so indeks pripravljali v letu 2012).

IAS z merjenjem potenciala starejših ljudi in upoštevanjem ne le zaposlitve, temveč tudi neplačanega družinskega, družbenega in kulturnega prispevka, kakor tudi neodvisnega, zdravega in varnega življenja, pokriva različne vidike aktivnega in zdravega staranja. Ključno prizadevanje IAS je različnim uporabnikom nuditi fleksibilno orodje, ki jim pomaga razumeti izzive staranja in katere politike in programe je treba bolj izkoristiti. IAS odpira tudi veliko vprašanj za prihodnje raziskave, npr.: Kakšna je povezava med aktivnim

staranjem in kakovostjo življenja starejših ljudi? Katere oblike aktivnosti in zdravega življenja imajo starejši ljudje raje? Kako se te preference razlikujejo glede na demografske in socio-ekonomske lastnosti?

IAS ne sme postati statični indeks; treba ga bo posodabljalati in tudi razširiti na druge globalne regije. Toda pred tem mora biti sprejet med različnimi deležniki znotraj Evropske unije.

*Mojca Slana in Tina Lipar*

*Vodnjov, Dajana (2013). Aktivnosti in terapija s pomočjo živali – vpliv živali na počutje starejših ljudi (diplomska naloga). Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, 64 strani.*

### AKTIVNOSTI IN TERAPIJA S POMOČJO ŽIVALI – VPLIV ŽIVALI NA POČUTJE STAREJŠIH LJUDI

Namen diplomske naloge avtorice Dajane Vodnjov je razložiti problem osamljenosti starejših ljudi. Večji del naloge je namenjen opisovanju aktivnosti in različnih oblik terapij s pomočjo živali in raziskovanju razširjenosti tovrstnih aktivnosti in terapij v Sloveniji, hkrati pa avtorica skozi raziskavo ugotavlja njihov vpliv na kvaliteto življenja starejših ljudi.

V uvodnih poglavjih je opisano staranje in starost z vidika fizioloških in psiholoških sprememb. Podrobneje so opredeljene potrebe v starosti, saj se kakovost človekovega življenja meri po tem, v kolikšni meri so zadovoljene njegove potrebe. Avtorica se na tem mestu dotika tudi osamljenosti. Kot pravi, osamljenost v starosti zelo neugodno vpliva na človekovo duševnost. Raziskovalci so enotni, ko pravijo, da je osamljenost starih ljudi v današnjem svetu najbolj pogosta socialna motnja. Ugotavljajo namreč, da je zelo osamljen vsak tretji starostnik. Tako sodi potreba po osebnem medčloveškem odnosu med najmanj zadovoljene potrebe starostnikov. Za premagovanje osamljenosti so zelo pomembni različni hobiji in pristočasne aktivnosti,

hišna opravila, skrb za vnuke, obiski bližnjih in prijateljev, kar pa je zaradi vsakodnevnih obveznosti včasih težje izvedljivo. Prav tako so pomembne živali, ki delajo starostniku družbo, dajejo mu toplino in zadovoljstvo, hkrati pa mu predstavljajo stik s svetom. Resda žival ne more nadomestiti medčloveških odnosov, kljub temu pa so mnoge študije potrdile, da življenje s hišnim ljubljencem zmanjšuje depresijo in občutek osamljenosti. Večina ljudi se ob prisotnosti živali lažje sprosti. Celo opazovanje rib, ki plavajo v akvariju, lahko deluje pomirjujoče in zmanjšuje stres. V tujini imajo domske živali v bolnišnicah in drugih zdravstvenih ustanovah ter domovih za starostnike, pri čemer ugotavljajo, da prisotnost živali povečuje dovtetnost bolnikov in starostnikov, olajša vključevanje v družbo, zmanjšuje občutke osamljenosti in zavrženosti, živali prav tako prispevajo k večji aktivnosti in k boljši telesni pripravljenosti. Študije so pokazale, da prisotnost živali na oddelkih intenzivnih enot bolnike pomirja. Živali zelo ugodno vplivajo tudi na bolnike, ki se pripravljajo na operativne posege. Zmanjšujejo namreč anksioznost in potrebo po predoperativnih zdravilih, hkrati se izboljša pozitivna naravnost bolnika in lajša okrevanje. Terapije in aktivnosti se uporabljajo tudi v šolah (denimo pri delu z učenci s posebnimi potrebami, žrtvami zlorab in nasilja), psihiatričnih ustanovah in zaporih. V Sloveniji se za zdaj v bolnišničnem okolju še ne poslužujejo aktivnosti in terapij s pomočjo živali, razen na nekaterih pediatričnih oddelkih, saj je še vedno prisoten strah pred okužbami. Se pa aktivnosti in terapije odvijajo v različnih domovih za starostnike, šolah in dnevnih centrih ter drugih ustanovah.

Opravljen raziskava temelji na deskriptivni metodi dela z analizo in primerjavo dosedanjih znanstvenih spoznanj na področju aktivnosti in terapije s pomočjo živali s posebnim ozirom na vpliv le-teh na starostnike. Avtorica je v analizo zajela obsežen sklop literature, še zlasti tisto od

leta 2000 dalje, zaradi pomembnosti pa se je med literaturo uvrstilo tudi nekaj starejših virov.

Raziskave kažejo, da imajo aktivnosti in terapije s pomočjo živali mnogotere učinke. Na telesnem nivoju aktivnosti in terapije z živalmi vplivajo na znižanje krvnega pritiska in frekvence bitja srca, spodbujajo pravilno dihanje, povečan apetit, sprostitvev mišic, lajšanje bolečin, krepitev imunskega sistema in prispevajo k bolj zdravemu življenjskemu slogu. Na psihičnem nivoju živali zmanjšujejo napetost, tesnobo in depresivnost, izboljšujejo posameznikovo samopodobo in ga pomirjajo. Na socialnem nivoju živali zmanjšujejo občutek osamljenosti, prav tako spodbujajo komunikacijo in interakcijo med posameznikom in zunanjim svetom. Tuje študije prav tako kažejo, da živali v institucijah delujejo tudi proti sindromu izgorevanja. Zaposleni v domovih za starostnike in zdravstveno osebje v bolnišnicah celo opaža povišano frekvenco obiskov. Raziskave, ki so bile opravljene v domovih za starostnike, so pokazale, da prisotnost domskih živali ugodno vpliva na zmanjševanje napetosti in zmedenosti, zmanjša pa se tudi utrujenost in pojavnost depresije ter olajša proces integracije stanovanca doma. Morebitnih slabosti aktivnosti in terapije z živalmi avtorica ne omenja, poudarja pa, da se je potrebno zavedati, da vsi ljudje niso ljubitelji živali, nekateri se jih tudi bojijo, kar je potrebno upoštevati pred pričetkom tovrstnih dejavnosti.

Avtorica se v svoji raziskavi ni opirala le na pregled literature in opravljenih raziskav, pač pa je raziskovala tudi dobre primere prakse v Sloveniji. Tako je opisano delo Ambasadorjev nasmeha v domu upokoencev Tabor v Ljubljani. Na temelju pripovedovanj starostnikov je ugotovila, da so uspehi stika med stanovalci in živaljo (v tem primeru s psom) naslednji: sprostitvev pri božanju, povečanje gibalnih sposobnosti, krepitev motoričnih sposobnosti, obujanje spomina na preteklost in boljše splošno počutje.

Iz avtoričinih ugotovitev tako izhaja, da sta terapija in aktivnosti s pomočjo živali lahko zelo

dobri komplementarni metodi dela, ki sta uporabni pri delu s starostniki in uspešno prispevata k dvigu kvalitete življenja starostnikov v domu.

Beata Akerman

*Turković, Maja. 2009. Nasilje nad starejšimi. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede, 86 strani.*

## NASILJE NAD STAREJŠIMI

Diplomska naloga avtorice Maje Turković obravnava nasilje v družinskem in institucionalnem okolju ter nasilje s strani tretjih oseb. V teoretičnem delu avtorica predstavi demografske spremembe, zelo podrobno opredeli problematiko nasilja in strokovnjake ter institucije, ki pomagajo starostnikom, žrtvam nasilja. Namen empiričnega dela naloge je raziskati poglede strokovnih delavcev, zaposlenih v različnih javnih institucijah, njihove izkušnje in zaznavanje problema nasilja nad starejšimi ljudmi.

O razširjenosti nasilja nad starostniki je pravzaprav težko govoriti, pa čeprav avtorji opozarjajo, da gre za zelo razširjen globalni pojav. V Sloveniji je bilo opravljenih le malo raziskav, ki bi omogočile boljšo seznanitev in vpogled v to problematiko, hkrati pa raziskovalci dodajajo, da je primerov nasilja veliko več, kot jih ugotovijo z raziskavami, saj žrtve iz različnih razlogov molčijo. Tuje raziskave kažejo, da je bilo zlorabljenih 4 – 10 % starostnikov, pri čemer so storilci najpogosteje bližnji sorodniki, ki živijo skupaj s starostnikom oz. v njegovi bližini, še zlasti pa gre za odrasle otroke. Nekatere študije ugotavljajo, da le v enem od štirinajstih primerov nasilja dejansko pride do prijave nasilnega ravnanja. V strokovni literaturi je mogoče zaslediti več oblik nasilja, in sicer fizično, psihično, spolno in ekonomsko nasilje ter zanemarjanje. Tuja organizacija, ki proučuje problematiko zlorab in nasilja nad starostniki (*National Centre on Elder Abuse*), je v svoji študiji iz leta 1996 (Nacionalna študija o pojavnosti zlorab nad starejšimi) kot posebni obliki nasilja nad starejšimi ljudmi navedla še

dve dodatni obliki, in sicer zapuščanje starejših in samozanemarjanje starejših. Raziskave prav tako kažejo, da pri pojavu nasilja obstajajo med spoloma velike razlike. Pri ženskah se najpogosteje pojavlja fizično nasilje, ob tem pogosto utrpijo resnejše poškodbe, moški pa so pogosteje žrtve psihičnega nasilja. Med vsemi oblikami nasilja so ženske najbolj pogosto odgovorne za zanemarjanje, moški pa pogosteje uporabljajo fizične in psihične oblike nasilja.

Avtorica v nadaljevanju diplomske naloge predstavi najbolj pogosto uporabljene teorije, s katerimi je mogoče pojasniti pojavljanje nasilja nad starostniki. Mednje sodi teorija o medgeneracijskem prenosu nasilja, ki izhaja iz teorije socialnega učenja in se osredotoča na izkušnjo odraščanja v okolju, v katerem se pojavlja nasilje. Po tej teoriji je otrok, ki je odraščal v takem okolju, nasilno vedenje ponotranjil in ga sprejema kot sprejemljivo obliko vedenja. Teorija psihopatologije temelji na prepričanju, da vršilce nasilja k njihovim dejanjem vodijo vedenjske in čustvene motnje. Naslednja teorija je teorija odvisnosti, ki je povezana s teorijo socialne izmenjave. Izhajajoč iz njiju je nasilje nad starostniki posledica odvisnosti slednjih od svojih oskrbovalcev, po drugi strani pa do nasilja prihaja zaradi finančne odvisnosti nasilnikov od svojih žrtev. Do nasilja lahko prihaja tudi zaradi konflikta med različnimi potrebami članov družine, kar med njimi povzroča stres. Med možne teorije za pojasnjevanje nasilja sodi tudi ekološki model, ki nasilje pojasnjuje kot posledico individualnih, medosebnih in družbenih dejavnikov.

V diplomski nalogi so zelo podrobno pojasnjeni tudi dejavniki tveganja, ob katerih je večja verjetnost, da bo do nasilja prišlo. V grobem lahko te dejavnike razdelimo v tri tematske sklope: psihofizični dejavniki (telesna moč, težave pri gibanju, psihične težave), dejavniki, odvisni od okolice starostnika (preobremenjenost oskrbovalca, pomanjkanje informacij in nepoučenost o spremembah, do katerih prihaja zaradi bolezni,