

in nezdravi prehrani ter o teži kot statusnem simbolu.

V delavnici *V čem je svoboda? – Moje rešetke?* je zaporniški duhovnik Robert Friškovec z udeleženci razpravljal o tem, kakšen odnos imamo do zapornikov.

Eva Škofič Maurer, diplomirana klovnesa ter ustanoviteljica in umetniški vodja Rdečih noskov – klovnov zdravnikov v Sloveniji, je vodila delavnico z naslovom *Profesorica Ščip Alka*, kjer je udeležence učila osnov lepega vedenja, se spomnila časov, ko se je želela pridružiti cirkusu in zapela svoj najnovejši hit.

V kulturnem delu programa so dijaki 4. d. Škofjiske Gimnazije Antona Martina Slomška uprizorili predstavo *Rdeča kapica*, dijaki Dijaškega doma Antona Martina Slomška pa so pripravili *Pravljичne koticke*. Sledilo je brezplačno kosilo za vse udeležence festivala. V popoldanskem času so se obiskovalci lahko udeležili številnih delavnic, namenjenih najraznovrstnejšim dejavnostim, kot so peka kruha v krušni peči, folklorni ples, alpinizem kot šport za vse generacije, glasba, lončarjenje, slikanje akvarela, slikanje na svilo, družabne igre, športne dejavnosti. Na delavnici *Sem res drugačen, drugačna?* smo poslušali izpoved starejše gospe, ki si je pri padcu zlomila hrbtenico in ostala hroma. Dijakinja s cerebralno paralizo in dijak z mišično nevropatijo sta podelila svoje življenjske izkušnje o tem, kako je živeti kot mladostnik s posebnimi potrebami. Z Zlatkom Blažičem, avtorjem uspešnice *Zgodovine moje heroinske odvisnosti*, predsednikom društva za pomoč odvisnikom ter njihovim družinam, so udeleženci na delavnici *Pot iz odvisnosti, pot v življenje in svobodo* razpravljali o odvisnosti. Voditelj je s svojimi osebnimi izkušnjami nazorno prikazal, kaj se dogaja s človekom med omamo.

Prvi medgeneracijski festival v Mariboru se je končal z zabavo, za katero so poskrbeli Čuki. Udeleženci festivala so dobili programsko knjižico *Mladost je srce. Kdo je brez nje?*, v kateri so poleg programa tudi vsebinski povzetki.

Urška Slana

Cvahtetovi dnevi

Cvahtetovi dnevi javnega zdravja v organizaciji Katedre za javno zdravje Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani so posvečeni profi dr. Saši Cvahtetu, ki je kot zdravnik in predavatelj na Medicinski Fakulteti univerze v Ljubljani odigral pomembno vlogo pri uveljavljanju preventivnega in kurativnega delovanja na področju javnega zdravstva v slovenskem in širšem prostoru.

Ob letošnjih 4. Cvahtetovih dnevih, ki so pod naslovom *Starostnik in okolje* potekali 26. septembra 2008 v prestolnici, je Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani izdala tudi zbornik prispevkov.

Marjan Bilban je kot urednik zbornika ob Cvahtetovih dnevih in avtor oz. soavtor kar šestih prispevkov v zborniku opravil pomembno delo pri uveljavljanju gerontologije kot strokovnega in znanstvenega področja. V prispevku *Staranje in starostniki* s pomočjo podatkov, pridobljenih od Svetovne zdravstvene organizacije, Eurostata in Statističnega urada Republike Slovenije, razmišlja o projekcijah staranja in izzivih, ki družbo v povezavi s tem čakajo v prihodnosti. V naslednjem prispevku *Fiziološke osnove staranja* predstavi staranje kot proces. Avtor razpravlja o razlikah in vzporednicah med kronološko, doživljajsko in funkcionalno starostjo, predstavi temeljne teorije staranja in jih razdeli v tri skupine: genske teorije, fiziološke teorije in teorije sprememb funkcije organov, ter opiše glavne fiziološke spremembe v procesu staranja.

Naslednji prispevek Marjana Bilbana, *Delovna aktivnost starostnika in upokojevanje*, uvaja tezo, da delovna uspešnost in delovna sposobnost starostnika v nasprotju s popularnim prepričanjem ne upadata, ampak se spreminja le vrsta dejavnosti, pri kateri je starostnik najbolj uspešen. Avtor meni, da se starejši v primerjavi

z mlajšimi bolje odrežejo pri dejavnostih, »ki zahtevajo znanje, natančnost in premišljenost« (Bilban, 2008, str. 26). Avtor opozarja tudi na problematiko starostne diskriminacije v delovnem okolju, pa tudi na to, da je upad storilnosti pri starostnikih večkrat posledica neprimerne delovnega okolja kakor staranja samega.

Promocija zdravja v starejšem življenjskem obdobju je pristop, ki se vse bolj uveljavlja na področju javnega zdravstva. Olivera Stanojevič Jerković in Mojca Gabrijelčič Blenkuš skozi podatke različnih v svetovnem merilu najbolj znanih raziskav opisujeta dejavnike, ki prispevajo k uspešnosti programov promocije zdravja: temeljijo naj na znanstvenih dognanjih, upoštevajo naj etične principe, razumljivi naj bodo ciljni skupini, upoštevajo naj heterogenost skupine starejših oseb ter posebnosti okolja, v katerem živijo, predvsem pa naj bodo privlačni za starejše ter naj jih pritegnejo k sodelovanju.

V prispevku *Telesna aktivnost za ohranjanje zdravja starejših* Bilban razpravlja o vzdrževanju dobre telesne pripravljenosti kot o enem najpomembnejših dejavnikov zagotavljanja zdravja, dobrega počutja in čim večje samostojnosti starejših. Priporoča tako vaje za moč (rezistenčna vadba), vaje za telesno zmogljivost (aerobna vadba), kot vaje za večjo gibljivost (fleksibilnost). Avtor se ustavi pri nekaterih oblikah telesne vadbe, posebej primernih za starostnike, kot so hoja, tek in kolesarjenje. Prispevek sklene s priporočilom, da naj se starostnik pred pričetkom vadbe o njeni koristnosti, primernosti in morebitnim škodljivim učinkom po preventivnem pregledu posvetuje z izbranim zdravnikom.

Z gibanjem se ukvarjajo tudi avtorji Damir Karpljuk, Maja Meško, Suzana Mlinar in Mateja Videmšek v predstavitvi raziskave *Vidiki telesne dejavnosti v starejšem življenjskem obdobju*. Raziskava je bila izvedena na vzorcu naključno izbranih 1313 oseb, starejših od 65 let, iz šestih slovenskih regij. Izsledki raziskave so pokazali, da se več kot polovica starostnikov ne giblje redno.

Med najbolj pogoste gibalne dejavnosti sodijo hoja, splošna vadba, planinarjenje in kolesarjenje. Raziskava je pokazala še korelacijo med manjšim številom obolenj in več gibanja pri starostnikih.

Marjan Bilban in Mateja Rok Simon se v naslednjem prispevku ukvarjata s *poškodbami starejših in padci*. Ugotavljata, da so padci pri populaciji starostnikov najpogostejši vzrok za bolnišnične obravnave. Kot preventivne ukrepe zato priporočata redno telesno aktivnost, redno kontrolo vida in sluha, kontroliranje in zdravljenje kroničnih obolenj ter osveščanje starejših glede nevarnosti za padce v domačem okolju.

Marga Kocmur v prispevku *Duševne motnje v starosti* opisuje najpogostejše oblike duševnih motenj v tem življenjskem obdobju: depresijo, demenco, delirij, manijo, anksiozne motnje in paranoidne motnje v starosti. Avtorica opredeli vsako motnjo, njeno incidenco in opiše njeno prepoznavanje in ocenjevanje. Tatjana Cvetko se v svojem prispevku *Kje je mesto skupine za samopomoč za svoje bolnikov z demenco v skupnosti?* poglobljeno loti problematike demence. Kot specifičnost te napredujoče bolezni opredeljuje vse večjo odvisnost bolnika od drugih, običajno svojcev. Avtorica skozi študijo primera vzpostavitve mreže skupin za samopomoč na slovenski obali razpravlja o modelu socialne intervencije nudenja podpore svojcem.

Maja Primic Žakelj in Vesna Zadnik v svojem prispevku *Rak pri starejših* ponudita kratek pregled pogostnosti in oblik pojavljanja raka pri osebah, starejših od 65 let, s posebnim poudarkom na pregledu stanja v Sloveniji. Njuna priporočila zajemajo vrsto dejavnosti za preprečevanje bolezni (npr. skrb zase, zdrave življenjske navade, telesna aktivnost, ...), zgodnje odkrivanje bolezni (npr. diagnostika, redni zdravniški pregledi, ...), pravočasno zdravljenje ter poudarjajo nepogrešljivo vlogo zdravstvenih delavcev pri informiranju ljudi.

Rok Gašperšič in Rok Kosem svoj prispevek posvečata gerontostomatologiji, ki jo opredelju-

jeta kot novo področje zobozdravstva. Avtorja razpravljata o ustnem zdravju starostnikov, predstavita podatke o kazalnikih ustnega zdravja starostnikov v Sloveniji ter trenutno stanje primerjata z drugimi evropskimi državami.

Cirila Hlastan Ribič v prispevku *Zdrava prehrana za starostnike* predstavi potrebe starostnikov na področju prehranjevanja ter navaja predloge o priporočenem dnevnem vnosu živil oz. potrebnih snovi v telo s pomočjo pestre in uravnotežene prehrane.

Vloga antioksidantov pri preprečevanju staranja organizma je prispevek Boruta Poljšaka, Iztoka Ostana in Tomaža Lampeta. Avtorji razpravljajo o procesu staranja z vidika teorije prostih radikalov in predstavijo izsledke *In vivo* ter *In vitro* študij, ki kažejo na določeno učinkovitost uporabe antioksidantov v preventivi pred nastajanjem s starostjo povezanih sprememb. Avtorji kritično ovrednotijo citirane raziskave in opozarjajo na možne škodljive učinke antioksidantov. Avtorji povzemajo, da ima »edini znanstveno dokazani vpliv na podaljšanje zgornje meje življenjske dobe« (Poljšak idr., 2008, str. 124) pri poskusih danes omejitve kalorij.

Janet Klara Djomba v prispevku *Starostniki v raziskavi o dejavnih tveganja za nenalezljive bolezni* opozarja na pomanjkanje podatkov o razširjenosti tveganja za nenalezljive bolezni pri starostnikih, in poudarja pomen raziskave o dejavnih tveganja za nenalezljive bolezni, ki je letos v Sloveniji prvič vključevala tudi ljudi, stare med 65 in 74 let.

Gregor Jereb, Andreja Kukec in Ivan Eržen se v svojem prispevku *Onesnaženost zraka z delci in vpliv na starostnike* osredotočajo na vpliv fizičnega okolja na starega človeka. Onesnaženost zraka izpostavljajo kot vse večji problem v naši državi in tudi širše v Evropi ter po svetu. Andreja Kukec, Rok Fink in Ivan Eržen v prispevku *Vpliv dejavnikov okolja na zdravo staranje* razmišljajo o vplivih fizičnega in družbenega okolja na proces staranja. V tem kontekstu posebej izpostavljajo podnebne

spremembe ter problem onesnaženosti.

Z okoljskim vidikom se ukvarjata tudi dva prispevka sodelavcev Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Jože Ramovš poudarja *sožitje z bližnjimi kot odločilni okoljski dejavnik kakovostnega staranja*. Avtor predlaga celostno gerontologijo kot učinkovit pristop k zagotavljanju zdravega in kakovostnega staranja. Božidar Voljč pa v svojem prispevku predstavi projekt in raziskavo Svetovne zdravstvene organizacije *Starosti prijazna mesta*. Avtor razpravlja o začetkih projekta v slovenskem prostoru in načrtovanem obsegu v naši državi ter razmišlja o povezavi raziskovalnega in politično odločevalskega vidika projekta.

Sledita prispevka, ki se ukvarjata z iskanjem učinkovitih rešitev za oskrbo starejših. Drago Rudel podaja izhodišča, model in študijo primerov *Oskrbe na daljavo pri starostnikih*, ki jo vidi kot odgovor na nekatere specifične potrebe starejših oseb. Martin Toth pa v članku *Dolgotrajna oskrba – nova veja socialne varnosti* predlaga ta pristop kot enega možnih odgovorov na izzive demografskih sprememb, ki se evropski družbi obetajo v prihodnosti. Avtor se posebej posveti oceni trenutnega stanja v Sloveniji.

Marija Zaletel se ukvarja s *komunikacijo med starostniki in oskrbovalci v domovih za starejše občane*. Avtorica povzema namen, metodologijo in izsledke raziskave, ki jo je opravila v slovenskih domovih za starejše občane. Raziskava je bila opravljena na vzorcu 267 oseb (zdravstvenega osebja) z metodo opazovanja njihove komunikacije s stanovalci doma. Opazovanja so se beležila s pomočjo standardizirane *check liste*. V razpravi poudarja pomen besedne in nebesedne komunikacije pri delu s starejšimi osebami ter povzema, da raziskava kaže, da se zdravstveno osebje zaveda pomena kvalitetne komunikacije in medosebnih odnosov pri delu s starejšimi.

Marjan Bilban in Barbara Horvat se ukvarjata s *psihološkimi aspekti upokojitve*. Kot dejavni-

ke, ki pomembno vplivajo na to, kako uspešno se bo posameznik soočil s spremembami, ki so povezane z upokojitvijo, navajata dejavnike, ki so vezani na službo in organizacijo dela, osebnostne ter psihološke dejavnike. Med slednjimi posebej izpostavljata samozavest, socialno interakcijo in prosti čas. Prispevek zaključita z mislijo, da je pri spoprijemanju z upokojitvijo ponujenih kar nekaj možnosti, da pa je izjemnega pomena posameznikova asertivnost in osebnostna angažiranost.

Ivan Eržen se v prispevku *Razbijanje predsodkov o staranju in o starejših* loteva zanimive teme običajno negativnega stereotipiziranja starejših oseb. Avtor navaja ter razbija nekaj najpogostejših mitov o starejših ljudeh in staranju: da je v starosti poslabšanje fizičnega in duševnega zdravja neizogibno, da ima večina starejših podobne potrebe, da ima kreativnost mesto le v mladosti, da izkušnje starejših za moderno družbo niso relevantne, da si večina starejših želi miru in tišine, da je pomanjkanje usposobljenega zdravstvenega osebja in pomanjkanje kapacitet glavni problem zdravstvenega sistema, da se finančno vlaganje v zdravstveno skrb za starejše ne izplača, da je denar za starejše vzeti iz sredstev mlajših, da *starega psa ne moreš naučiti novih trikov* ter da se starejši oddaljujejo od vsakdanjih življenjskih tem.

Tanja Pihlar

Posvet: Sistemske spremembe na področju institucionalnega varstva starejših v Sloveniji

Državni svet Republike Slovenije, 23. oktober 2008

Dne 23. oktobra 2008 je v Državnem svetu Republike Slovenije potekal posvet o sistemskih

spremembah na področju institucionalnega varstva starejših. Naraščanje števila starega prebivalstva in povečanje potreb po različnih oblikah storitev za starejše zahtevajo spremembe na tem področju. Na posvetu so z referati sodelovali predstavniki pristojnih ustanov, ki so problematiko predstavili z različnih vidikov in podali predloge za spremembe.

Po uvodnem nagovoru državnega svetnika Borisa Šuštaršiča, predstavnika socialnega varstva, je Boris Koprivnikar (Skupnost socialnih zavodov Slovenije) v svojem referatu najprej orisal obstoječe stanje na področju institucionalnega varstva. Ob koncu leta 2007 je bilo v Sloveniji na voljo prek 17.000 mest v državnih in zasebnih domovih ter v posebnih zavodih, trenutno pa je evidentiranih 14.000 prošenj. Opozoril je, da so v določenih delih Slovenije določene storitve presežne, v osrednji regiji pa se srečujejo s pomanjkanjem kapacitet, zaradi česar bi jih bilo treba bolje razporediti. Uporabniki storitev bi morali imeti možnost izbire med storitvami, ki bi morale biti za vse enako dostopne in sprejemljive s finančnega vidika. Ugotovil je, da razpoložljivi viri financiranja ne zadoščajo za dolgoročno normalno delovanje domov, treba bi bilo odpraviti razlike v poslovanju med javnimi in zasebnimi domovi. Med drugim je predlagal odpravo nesorazmerij med različnimi načini financiranja socialnovarstvenih in zdravstvenih storitev.

Davor Dominkuš (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve) je predstavil predlog zakona za dolgotrajno oskrbo in zavarovanja za dolgotrajno oskrbo ter novosti, ki jih prinaša. Ta zakon naj bi omogočil osebam, ki so odvisne od tuje pomoči, da dlje ostanejo v domačem okolju. Prav tako naj bi omogočil enakomerno dostopnost storitev in izenačitev pravic vseh upravičencev; več naj bi bilo tudi neformalnega izvajanja pomoči. Posebno zavarovanje za dolgotrajno oskrbo naj bi združevalo zdravstveno nego in socialno oskrbo.