

Epidemiologija zlomov, povezanih z vitaminom D

Leta 2005 je bil opravljen pregled literature, ki je prikazoval vpliv prehranskih dopolnil vitamina D na zmanjševanje zlomov. Strokovnjaki so proučili 12 kliničnih študij, ki so skupaj vsebovale 19.114 žensk, starejših od 65 let, ki so živele doma. Izkazalo se je, da prehranska dopolnila vitamina D zmanjšajo zlome kolka za 26 %, ostale nevretenčne zlome pa za 23 %. Takšen vpliv je bil viden le v tistih študijah, kjer so ženske dodatno prejemale 700-800 IE vitamina D na dan. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi v študiji, kamor so vključili slabotne starejše institucionalizirane ljudi.

Obstajajo pa tudi študije, ki nakazujejo, da zgolj prehranska dopolnila vitamina D nimajo zadostnega vpliva na zmanjševanje zlomov, marveč naj bi kombinacija vitamina D in kalcija značilno zmanjšala pojavnost zlomov pri starejših ljudeh. Najnovejša meta analiza iz leta 2009, ki je proučevala visoko kvalitetne dvojno slepe randomizirane klinične študije, je skupno zajemala 42.279 ljudi, starejših od 65 let. Ugotovljeno je bilo, da je zmanjševanje nevretenčnih zlomov v povezavi z oralnimi prehranskimi dodatki vitamina D odvisno od koncentracije dodatka in neodvisno od prehranskih dodatkov kalcija.

Zaključek

Padce pri starejših je, prav tako kot z njimi povzročene zlome, mogoče preprečiti. Epidemiološke študije, opravljene v zadnjih 15 letih, kažejo na pozitivno delovanje vitamina D na mišice in centralni živčni sistem. Vitamin D tako ne izboljšuje samo ravnotežja pri hoji, ampak preprečuje tudi padce pri starejših in z njimi povezane poškodbe. Predpisovanje 800 IE vitamina D starejšim, pri katerih je diagnosticirano pomanjkanje, je preprosta intervencija, ki bi jo bilo morda smiselno vključevati v primarno in sekundarno preventivo padcev.

Tina Lipar

Lundholm Emma, Malmberg Gunnar (2009). Between elderly parents and grandchildren: geographic proximity and trends in four-generation families. Working paper 309. November 2009. Oxford Institute of Ageing. Dostopno na: <http://www.ageing.ox.ac.uk/system/files/workingpaper309.pdf>

VMESNA GENERACIJA IN TRENDI V ŠTIRIGENERACIJSKIH DRUŽINAH

Emma Lundholm in Gunnar Malmberg s Centra za študije populacije na Univerzi Umea na Švedskem sta v Delovnem dokumentu št. 309, ki jih izdaja Oxfordski inštitut za gerontologijo v Veliki Britaniji, objavila izsledke empirične raziskave o strukturi štirigeneracijske družine na Švedskem, o položaju vmesne generacije, ki nudi pomoč odraslim otrokom pri varstvu vnukov in onemoglim staršem, ter o trendih v prihodnosti. Pri tem sta upoštevala tudi geografsko bližino, ki vpliva na možnost nudenja pomoči, in socialno-ekonomski položaj družinskih članov.

V večgeneracijskih družinah so pomoč in stiki med generaciji pogosto eden od ključnih socialnih virov za mlajšo in starejšo generacijo. To velja še zlasti v primeru, če živijo v bližini in če so drugi viri redki. Pomembno je vprašanje, kako porazdeliti pomoč, še zlasti, če jo je treba hkrati nuditi mlajši in starejši generaciji. Ta položaj se običajno opisuje kot položaj t.i. sendvič generacije, ki je še aktivna na trgu dela in po eni strani skrbi za svoje otroke, ki se še niso osamosvojili, po drugi pa za svoje ostarele starše. Novejše raziskave so pokazale, da so se v času, ko starši in tast oz. tašča potrebujejo nego in oskrbo, otroci že odselili od doma. Zato gre najpogosteje za pomoč odraslim otrokom, ki imajo že svoje potomce. Takšna neformalna oblika pomoči vnukom in ostarelim staršem je pomembno dopolnilo formalni pomoči s strani strokovnih služb.

Z demografskim staranjem se spreminja tudi demografska struktura družin in pogostnost štirigeneracijskih družin. Na število generacij v družini vplivajo naslednji trije

demografski procesi: daljša življenjska doba, manjša rodnost in nastanek starostnih vrzeli med generacijami. Daljša življenjska doba ima za posledico naraščanje števila še živečih generacij; posledica manjše rodnosti ni le povečanje števila ljudi brez otrok, ampak tudi zmanjšanje sorodstva v družini po horizontalni liniji, tj. zmanjšanje števila sorojencev ter sestričen in bratrancev. Gledano z daljše zgodovinske perspektive se je število generacij v družini nedvomno povečalo, vendar avtorja zavračata mnenje, da je to trajen proces zaradi podaljšanja življenjske dobe, zaradi česar naj bi se povečevalo število ljudi, ki živijo v družini s štirimi ali celo petimi generacijami. Na povečevanje števila generacij v družini negativno vpliva naraščanje starostnih vrzeli med generacijami. Odlaganje rojstva prvega otroka v poznejša leta (povprečna starost ob rojstvu prvega otroka v zahodni Evropi je 29 let in več) ima za posledico povečanje medgeneracijske vrzeli, manjša rodnost pa zmanjšanje velikosti naslednjih generacij. Ljudje postajajo starši in stari starši pozneje, kar vpliva na manjšo pogostnost štirigeneracijskih družin.

Daljša življenjska doba ima za posledico, da generacije v družini preživijo skupaj daljše obdobje. Zaradi tega postajajo medgeneracijski odnosi v družini za posameznika vedno bolj pomembni, še zlasti imajo pomembno vlogo stari starši. Za nastanek večgeneracijskih družin ni pomembna samo starost ob rojstvu prvega otroka, ampak tudi število potomcev. Več kot ima nekdo otrok, večja je verjetnost, da bo ob določeni starosti dobil vnuke. Od obstoja medgeneracijskih vrzeli je odvisno, koliko časa bodo vnuki živeli skupaj s starimi starši in prastarši, pa tudi, ali bo več ljudi v prihodnosti živelo v štirigeneracijskih ali celo petgeneracijskih družinah.

Več študij je pokazalo, da je funkcionalna pomoč starejših generacij, ki jo nudijo mlajšim, pogostejša, kot pa obratno. Starejše generacije so pomembne pri zagotavljanju finančne, čustvene

in funkcionalne pomoči mlajšim generacijam. Pri tem je za funkcionalno pomoč potrebna tudi geografska bližina, kar za ostali dve vrsti pomoči ne velja. Na Švedskem je geografska oddaljenost med posameznimi generacijami v družini večja v primerjavi z drugimi evropskimi državami. V eni izmed raziskav je 28 % vprašanih odgovarjalo, da ne morejo nuditi pomoči staršem zaradi geografske oddaljenosti. Različne študije ugotavljajo, da prihodnji trendi niso v povečevanju oddaljenosti, ampak v njenem zmanjševanju.

Avtroja pričujoče študije sta se za raziskavo vpliva daljše življenjske dobe, manjše rodnosti in poznejšega staršestva na sestavo družine na agregatni ravni opirala na Švedske registrske podatke, ki zajemajo celotno prebivalstvo in vključujejo informacije o večgeneracijskem registru (StatisticsSweden 2007), ki omogoča določanje sorodstvenih vezi (starši – otroci – vnuki) pri posameznikih na vzorcu. Poleg tega je v registru razvidna tudi geografska ločljivost kraja bivališča do 100 m, kar omogoča določitev geografske oddaljenosti med bivališči posameznikov (avtorja sta geografsko bližino označevala kot razdaljo, ki jo je mogoče v obeh smereh prevoziti z avtom v enem dnevu). Za vzorec sta izbrala skupino 55-letnikov v obdobju 1990 - 2005, za katero je verjetno, da imajo hkrati vnuke in še žive starše. Večina jih je še delovno aktivnih (v starostni skupini 55 - 69 je 69 % zaposlenih žensk in 74 % zaposlenih moških). V raziskavo je bilo zajetih 2.006.243 posameznikov, za katere sta avtorja pridobila podatke o spolu, izobrazbi, prihodkih, osebnem statusu in kraju bivanja. Poleg tega sta imela na voljo tudi podatke o njihovih otrocih, o njihovem kraju bivanja, letu rojstva, spolu, osebnem statusu, izobrazbi, številu otrok in starosti ob prvem rojstvu otroka. Za raziskavo strukture večgeneracijskih družin sta uporabila opis in regresivno analizo.

Analiza podatkov iz registra je za 55-letnike in njihove sorodnike pokazala, da se je vidno zmanjšal delež oseb, ki imajo vnuke: v letih

1990 in 2005 se je njihovo število zmanjšalo s 70 % na 35 %. Vendar po mnenju avtorjev tega ni mogoče pripisati povečanju deleža ljudi brez otrok, ker je bil ta v tem obdobju stalen, ampak poznejšemu rojstvu prvega otroka in naraščanju medgeneracijskih vrzeli. Po drugi strani ima več 55-letnikov leta 2005 v primerjavi z letom 1990 še žive starše (zaradi daljše življenjske dobe se je njihovo število v tem obdobju povečalo s 37 % na 47 %). Tako je bolj verjetno, da imajo še žive starše, kot pa da so postali stari starši. Posledično se je zmanjšal delež 55-letnikov, ki živijo v štirigeneracijskih družinah (ta se je med leti 2000 - 2005 zmanjšal z okoli 28 % na 18 %). Večina jih živi v družini, ki jo sestavljajo dve ali tri generacije odraslih, le slaba tretjina živi v družini, kjer so tudi otroci.

Analiza podatkov je pokazala, da zmanjšanje števila oseb, starih 55 let, ki imajo vnuke, ni posledica njihove večje starosti pri rojstvu prvega otroka, ampak se je ta starost pomaknila navzgor pri njihovih otrocih (leta 1990 je devet od desetih 55-letnikov, katerih najstarejši otrok je imel 25 let ali več, imelo tudi vnuka; leta 2005 se je delež starih staršev zmanjšal na 50 %). To pomeni povečanje medgeneracijske vrzeli, vendar ne med 55-letniki in njihovimi otroci, ampak med njihovimi otroci in vnuki.

Pri analizi socialno-ekonomske strukture družin sta avtorja uporabila podatke o stopnji izobrazbe in ugotovila, da razlike v stopnji izobrazbe vplivajo na velikost deleža ljudi, ki imajo vnuke pri 55 letih. Čeprav je zmanjšanje deleža opazno pri osebah z nižjo in višjo stopnjo izobrazbe, je zmanjšanje bolj izrazito pri osebah z višjo izobrazbo, kar je povezano s tem, da so njihovi otroci pozneje postali starši. Za 55-letnike z višjo izobrazbo je nadalje bolj verjetno, da imajo še živega enega od staršev, kot pa je to pri osebah z nižjo izobrazbo (kot so potrdile različne raziskave, je dolgoživost v različnih socialno-ekonomskih skupinah različna), čeprav se je delež oseb, ki imajo še žive starše, povečal

v obeh skupinah. Raziskava je pokazala, da je bil med 55-letniki, ki pripadajo štirigeneracijski družini, do leta 1996 večji delež v skupini z višjo izobrazbo, pozneje pa se je povečal v skupini z nižjo izobrazbo. Po mnenju avtorjev je to posledica medgeneracijske vrzeli in ne daljše življenjske dobe.

Kar zadeva geografsko bližino, pričujoča raziskava ni potrdila trditve, da naj bi se geografska oddaljenost med generacijami povečevala. Med 55-letniki, ki so stari starši, ima večina vnuka, ki živi v oddaljenosti do 50 km. Trije od štirih starih staršev imajo vsaj enega vnuka, ki ga je mogoče obiskati v enem dnevu. Zmanjšal pa se je delež tistih, ki imajo vsaj enega vnuka, ki je oddaljen 50 km. To je mogoče pojasniti z dejstvom, da je med bivališči posameznih generacij v družini večja geografska oddaljenost, ali pa z dejstvom, da so imeli 55-letniki leta 1990 več vnukov, zaradi česar je bila večja verjetnost, da bo vsaj eden od njih živel v bližini. Ob upoštevanju geografske oddaljenosti med 55-letniki in najstarejšim otrokom sta avtorja dobila nekoliko drugačno podobo: delež starih staršev, ki so do 50 km oddaljeni od svojih vnukov, je ostal stalen, povečala pa se je oddaljenost med starši in odraslimi otroci, ki so brez otrok. Nadalje sta avtorja ugotovila, da se med 55-letniki, ki imajo še žive starše, geografska oddaljenost do staršev v letih 1990 - 2005 ni povečala (blizu 70 % jih je od njih oddaljenih do 50 km).

Avtorja sta nadalje raziskala trend geografske bližine in sociodemografske značilnosti 55-letnikov in njihovega prvorojenca, ki živi v oddaljenosti manj kot 50 km. Pokazalo se je, da je med 55-letniki bolj verjetno, da ženske živijo v bližini svojih odraslih otrok kot pa moški, in da je to bolj verjetno za zakonske pare kot pa za samske osebe. Manj verjetno pa je pri 55-letnikih z višjo izobrazbo kot pa z nižjo. Če je najstareši otrok sin, je večja verjetnost, da živi v bližini svojih staršev, kot če je to hči. Prav tako se je ta delež povečal pri osebah, ki so dobile vnuke in

v primerih, ko so otroci samohranilci. Izsledki raziskave kažejo na to, da so 55-letniki v zadnjih letih bolj nagnjeni k temu, da živijo v bližini svojih prvorojencev.

Pričujoča raziskava je na primeru analize strukture švedskih družin pokazala, da na trend povečevanja štirigeneracijskih družin zaradi daljše življenjske dobe negativno vpliva naraščanje medgeneracijskih vrzeli in da se bo posledično zmanjšal njihov delež. V obdobju 1990 - 2005 se je vidno zmanjšal delež 55-letnikov, ki imajo hkrati vnuke in še žive starše. Po podatkih, ki so na voljo, ni razloga za pričakovanje, da bi v bližnji prihodnosti narasel delež 55-letnikov, ki bi nudili pomoč vnukom in svojim ostarelim staršem. Četudi se bo trend poznejšega starševstva pri prihodnjih generacijah zmanjšal, bo večja medgeneracijska vrzel v sedanji generaciji obstajala še naprej, kar zmanjšuje verjetnost pogostnosti štirigeneracijskih družin v prihodnosti. Če se bo medgeneracijska vrzel nadaljevala tudi v prihodnjih generacijah, se bo povprečno število generacij v družini še zmanjšalo. Zaradi manjše rodnosti in povečanja medgeneracijskih vrzeli na Švedskem ni splošnega trenda povečanja števila generacij. Čeprav so bili v raziskavi uporabljeni podatki za Švedsko, je trend odlaganja rojstva otrok razširjen po vsej Evropi. V večini današnjih družin obstajata dve generaciji zdravih, neodvisnih staršev ter onemogli starši ali pa otroci, ki potrebujejo pomoč. Po predvidevanjih bo v prihodnosti manjši del starejših živel v bližini svojih otrok in vnukov, vendar ne zaradi migracije, ampak zaradi zmanjšanja števila sorodstva.

Pričujoča študija prinaša podrobno analizo vpliva demografskih sprememb na velikost in strukturo družine. Njeni pomembni ugotovitvi sta, da se delež štirigeneracijskih družin zaradi daljše življenjske dobe ne povečuje in da med generacijami v družini ni trenda povečevanja geografske oddaljenosti.

Tanja Pihlar

WHO, 2010. *Elder abuse and alcohol*.

V: http://www.who.int/ageing/publications/elder_abuse/en/ (sprejem 23.12.2011).

ZLORABA STAREJŠIH IN ALKOHOL

Zloraba starejših je definirana kot enkratno ali ponavljajoče se dejanje, ki povzroči škodo ali bolečino starejšemu človeku oziroma kot izogibanje dejanjem, ki bi škodo ali bolečino preprečila. Do zlorabe lahko pride v katerem koli odnosu, kjer je pričakovati zaupanje med ljudmi. Zloraba starejših se pojavlja v različnih oblikah: kot psihična, fizična in spolna zloraba, finančno izkoriščanje, zanemarjanje ali samo-zanemarjanje, zloraba zdravil, zapuščenost, marginalizacija starejših ljudi v institucijah ali socialnih in ekonomskih programih.

Zaradi staranja prebivalstva se povečujejo tudi skrbi glede zlorabe starejših. Globalna populacija ljudi, starejših od 60 let, naj bi se s 672 milijonov v letu 2005 povečala na 1.9 milijarde do leta 2050. Preventiva zlorab starejših teži k natančnemu ugotavljanju pojavnosti zlorab, hkrati s prepoznavanjem in odstranjevanjem dejavnikov tveganja. Tvegano uživanje alkohola je tako eden izmed dejavnikov tveganja za zlorabo starejših.

Zloraba starejših

Zloraba starejših v skupnosti (kamor je vključeno tudi zanemarjanje s strani oskrbovalcev, psihično, fizično in finančno zlorabljanje) niha med 4 in 6 % v Kanadi, na Finskem, Nizozemskem, v Veliki Britaniji in Združenih državah Amerike. Nedavna študija, opravljena v Koreji, je pokazala 6,3 % zlorabo starejših ljudi, medtem ko je odstotek zlorab v Izraelu večji, 18,4 %, predvsem na račun zanemarjanja. Kombinacija razlik med kulturami v odnosu do starejših ljudi, razlik med dojemanjem zlorab in definicijami le-teh, onemogoča enostavno primerjavo pojavnosti zlorab med različnimi državami. Prav tako je težko oceniti pojavnost zlorab v varstvenih ustanovah, ki pa naj bi po številu presegale tiste