

## IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

### DELO INŠTITUTA ANTONA TRSTENJAKA V ČASU COVIDA-19

Več kot dve leti je minilo od izbruha nove koronavirusne bolezni, ki je hitro dobila pandemične razsežnosti. Odločilno je zarezala tudi v skupine in druge programe za kakovostno staranje ter sodobno medgeneracijsko povezovanje. Te programe razvijamo na Inštitutu Antona Trstenjaka skozi vso svojo 30-letno zgodovino. Usposobili smo več tisoč prostovoljcev za voditelje medgeneracijskih skupin, izvajamo usposabljanja za družinske in druge neformalne oskrbovalce, ki doma skrbijo za svoje bližnje, razvijamo programe za starosti prijazne skupnosti, prizadevamo si za varno staranje; skratka, naše moči so v celoti usmerjene v kakovostno staranje in sožitje generacij. Pri tem delu se je čez noč pojavila epidemija in prodrla v vse pore skupnosti. Zaradi utemeljenih zdravstvenih razlogov se je povečala telesna in posledično socialna razdalja med ljudmi.

Že takoj v začetku epidemije nam je bilo jasno, da moramo nekaj narediti kljub številnim neznankam, ki so jih prinesle nove razmere. Spraševali smo se, kako lahko v novih razmerah dostopamo drug do drugega, kakšna orodja potrebujemo, da ohranimo medsebojno povezanost in vsaj malo zmanjšamo osamljenost in stiske starejših ljudi.

Pri načrtovanju, predvsem pa pri izvajanju dejavnosti, nismo bili sami. Pomagali so nam krajevni organizatorji mreže medgeneracijskih programov za kakovostno

staranje, številni drugi prostovoljci in svojci starejših, pa tudi zaposleni na občinskih upravah, v domovih za starejše, trgovine s podarjeno hrano ... Na stotine čudovitih ljudi je v času epidemije delilo z nami svoje strahove, upanje in v svojih okoljih zavzeto skrbelo za potrebe starejših. Med seboj smo dobro sodelovali, povezovali so nas skupni cilji in sestavili smo lepo zgodbo, pravzaprav preplet različnih, večinoma inovativnih oblik pomoči.

### POVEZANI NA BLIZU IN DALEČ

Naslov tega poglavja nosi ime po priročniku (Ramovš idr., 2020), ki smo ga izdali med epidemijo covid-19. Nastal je sredi sončnega poletja 2020 na podlagi znanja, dobrih izkušenj, stisk in opažanj prostovoljcev na terenu. Tedaj je bila za nami že prva izkušnja epidemije. Snovali smo ga sodelavci Inštituta Antona Trstenjaka zunaj na inštitutskem vrtu, kjer smo lahko upoštevali medsebojno razdaljo poldruega metra, pisali pa smo ga vsak v svojem prostoru, upoštevajoč vse takratne ukrepe za zmanjševanje okužb z virusom. Metodično zasnovo smo sproti preverjali s prostovoljci in člani njihovih medgeneracijskih skupin, katerim je bil priročnik namenjen. Eden izmed uvodnih naslovov se je glasil: *Naš mali svet v času covid-19*. V njem smo napisali sledeče (str. 6-7):

*Marec 2020 nam bo večini ostal v spominu kot čas, ko se je naš svet nenadoma spremenil. Ustavil se je promet, zaprla se je večina trgovin, ustavilo se je delo v številnih službah ali pa smo nenadoma delali povsem*

drugače, zaprli so se vrtci in šole ... In morda še pomembneje – vse nas je postalo malo strah. V negotovosti smo spremljali širjenje bolezni covid-19 in čeprav smo si želeli bližine, je bila edina stvar, ki smo jo lahko naredili za preprečevanje širjenja neznanega novega virusa to, da smo držali razdaljo drug od drugega in omejili stike.

Sedaj, nekaj mesecev kasneje, o bolezni covid-19 vemo več. Znanstveniki pospešeno izdelujejo cepivo, med nami se je zopet pojavilo upanje, da se bo bolezen nekoč umirila in naši občutki nihajo med brezskrbnostjo in zaskrbljenostjo; prisoten pa je tudi še strah, ki se z bližajočo jesenjo ponovno krepi. Malo strahu, ki nam pomaga delati preudarno, ne škodi, slabo pa je, če strahu pustimo, da nas ohromi in zaradi tega zatavamo v takšne ali drugačne skrajnosti. Da nas ne bi odnesla brezskrbnost ali ohromel pretiran strah na kratko pogledjmo, kaj o bolezni vemo in kaj lahko naredimo, da se pred njo zaščitimo.

V nadaljevanju tega poglavja sledi opis bolezni in nasveti za njegovo preprečevanje, zaključni pa se tako:

V preteklih mesecih epidemije se nam je potrdilo, da sta osamljenost in izoliranost lahko zdravju skoraj tako nevarna kakor sama bolezen covid-19. **Ljudje potrebujemo družbo in topel stik s soljudmi.** In nič nam ne pomaga, če ohranimo telesno zdravje, ob tem pa duševno otopimo ali celo zbolimo.

Razlog, zakaj smo priročnik sploh napisali, in njegov namen sta napisana na prvih straneh knjižice. Glasi se takole (str. 5-6):

Širiteljski priročnik *Povezani na blizu in daleč* je zadnji v vrsti naših širiteljskih priročnikov za delo v skupinah za kakovostno staranje po metodi skupinskega socialnega učenja.<sup>1</sup> Osnovni namen skupin za kakovostno staranje je krepitev socialnega zdravja. Te skupine preprečujejo osamljenost starejših ljudi. V njih se imajo lepo in zorijo ob svojih življenjskih izkušnjah. Lepa pogovorna kultura, ki jo osvajajo, jim pomaga vzpostavljati in vzdrževati boljše medgeneracijske odnose v svoji skupini in v njihovem vsakdanjem življenju.

Pričujoči priročnik smo pripravili v času pandemije covid-19, ki otežuje osebne stike ali celo preprečuje srečanja skupin in družabniških parov. Ob dejstvu te ovire smo razvili in v tem priročniku prikazali načine, da bodo skupine in družabniški pari lahko nadaljevali svoje osnovno poslanstvo, ki ga opravljajo že tri desetletja.

In ne le nadaljevali, ampak naredili tudi pomemben razvojni korak. Čas oteženega srečevanja skupin je tudi idealna priložnost, da se naučimo delati skupaj na blizu in daleč ali v kombinaciji obojega. To je velika naložba za prihodnost, ko se bo epidemija umirila. V tem času se lahko navadimo dveh pomembnih stvari:

<sup>1</sup> To metodo razvijamo na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje ter jo uporabljamo v skupinah za kakovostno staranje, pri usposabljanju družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev, vodstev in starejših zaposlenih v podjetjih ter v skupinah za pare z odraslimi otroki. Pred pričujočim priročnikom smo pripravili in v praksi uporabljamo naslednje priročnike: 1. Družabniški dnevnik, 2. Prostovoljski dnevnik, 3. Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami, 4. Preprečevanje padcev v starosti, 4. Obvladovanje krvnega tlaka, 5. Starajmo se trezno, 6. Varno staranje, 7. Bralni dnevnik, 8. Domoljubje – zdrava zakoreninjenost posameznika, skupin in skupnosti, 9. Družinska oskrba starejšega svojca, 10. Starosti prijazna občina, 11. Na poti k starosti prijazni skupnosti, 12. Menedžment sodelovanja ob staranju zaposlenih (za vodstva v podjetjih), 13. Aktivno staranje in uspešno sodelovanje po 50. letu starosti (za starejše zaposlene), 14. Življenje ob rožnem vencu in 15. Svetopisemska bralna skupina (ta in prejšnji priročnik sta za skupine v župnijah).

**1. Povezanost s člani skupine, ko opešajo in ne morejo več priti v skupino.** Prej ali slej tudi najbolj dejavni člani opešajo, da ne morejo več prihajati na srečanja skupine. Nekateri skupine imajo dobro izkušnjo, da ostanejo z njimi v rednem stiku po telefonu in jih drugi člani obiskujejo doma ali v domu za stare, če se preselijo tja. Sedanje razmere med epidemijo covid-19 so ugodna priložnost, da vse skupine razvijamo čut za vključenost vsakega člana v dogajanje skupine ter vadimo primerne načine za redno medsebojno povezanost z vsakim članom. Pri delu v parih in na daljavo se bomo tega navadili, v nas pa se bo utrjevalo zaupanje, da skupina ne bo nikogar pozabila, če želi biti povezan z njo, pa naj ostane doma ali odide v dom za starejše.

**2. Druga korist srečanj na daljavo med covidom-19 je učenje pogovorne kulture.** Pogovor po telefonu ali video-prenosu je mogoč le, če upoštevamo osnovna pravila lepega pogovora – predvsem dobro poslušanje, da samo eden govori, vsi drugi pa tiho poslušajo ter jasno, ravno prav glasno in razločno pripovedovanje svoje misli ali izkušnje. Tudi starejši ljudje, ki jim peša sluh ali imajo slušni aparat, dobro slišijo le, če govori samo eden ter pripoveduje jasno in razločno. Osvajanje te navade je pogoj za lepo sožitje s starejšimi ljudmi. Lepa pogovorna kultura pa je nasploh ena največjih prednosti pri komuniciranju v družini, službi in vsaki družbi.

Vsaka težava vsebuje tudi neko dobro priložnost. Dobra priložnost je že to, da pri smiselnih dejavnostih kljub težavi vztrajamo – s tem krepimo svoje duhovno zdravje. Epidemija covid-19 pa daje našemu skupnemu prostovoljskemu delu v skupinah za kakovostno staranje tudi priložnost,

da razvijemo čut in metode za redno povezanost s člani skupine, ko opešajo in ne morejo več priti v skupino ter za nov korak pri učenju pogovorne kulture.

S priročnikom smo želeli prostovoljce in člane njihovih skupin ali družabništev spodbuditi k medsebojnemu povezovanju in k preseganju vsakdanjih težav v času epidemije. Jeseni 2020 smo za prostovoljce – voditelje skupin in družabnike – organizirali delavnice v živo, pozneje pa virtualno, na katerih so se seznanili z različnimi metodičnimi prestopi za delo po priročniku. Po priročniku so lahko delali na več načinov, izbrali so tistega, ki jim je najbolj ustrezal.

1. V skupini ali družabniškem paru so se srečevali v živo na razdalji, seveda tam in takrat, ko so to dopuščale okoliščine.
2. V srečanje skupine v živo so virtualno vključili člana, ki je bil doma ali v domu.
3. V skupini ali družabniškem paru so se srečevali preko videokonferenc.
4. Skupina se je razdelila v pare, ki so se srečevali v živo ali po telefonu, voditelj pa je skrbel za menjavanje članov v parih (npr. vsak mesec) in za pretok novic. To možnost so v praksi uporabljali najpogosteje.

Ena izmed zagat za uspešno povezovanje na daljavo je bila uporaba pametnih telefonov, računalnikov in tablic. Mnogi člani skupin so bili brez znanja ali brez opreme, pogosto brez obojega. Na srečo smo pridobili projekt *Povezani v času covid-19*, ki nam je finančno omogočil, da smo kupili 35 tablic z vso potrebno opremo, s katero so se starejši ljudje učili osnovne uporabe informacijsko-komunikacijske

tehnologije. Pri tem je bilo kar nekaj težav, toda to je druga zgodba, o kateri bomo spregovorili v nadaljevanju.

Priročnik je ponujal različne vsebine, ki so bile lahko vsebinsko vodilo za pogovor v skupinah ali parih. Naštejmo nekatere vsebine, ki so obenem naslovi poglavij v priročniku: *Pišemo pisma, Pojemo na blizu in daleč, Za stike je vedno priložnost, Pridelujemo, zbiramo in si delimo, Smeh je pol zdravja – druga polovica je spoštovanje ukrepov, Sprehodimo se, Moje fotografije, Povezujemo se s pravljičami, Kultura nas povezuje, V času covida-19 se mi je obneslo ...* Kakor vidimo, so že naslovi dovolj zgovorni za zanimivo skupno dogajanje na daljavo.

Na Inštitutu smo spremljali delo skupin po priročniku *Povezani na blizu in daleč*. Večina skupin ter njihovih prostovoljskih voditeljev in članov je našla način za povezovanje, navedene teme pa so jim bile v konkretno pomoč in spodbudo za pogovor. Odziv na ta način dela je bil zelo spodbuden, več jih je s hvaležnostjo poudarjalo, da so začeli uporabljati informacijsko-komunikacijske možnosti za stike na daljavo, ki jih sicer nikoli ne bi.

## **PIŠEMO PISMA OSAMLJENIM LJUDEM V DOMOVE**

V prvih mesecih epidemije so nas pretresli posnetki iz domov za stare ljudi, kjer so množične okužbe zahtevale visok krvni davek, ljudje so umirali sami in v težkih razmerah, marsikje kljub požrtvovalnemu delu osebja. Breme izolacije je poglobilo osamljenost predvsem pri starejših stanovalcih brez svojcev. O tem je bilo objavljeno več člankov tudi v pričujoči reviji.

Na Inštitutu smo razmišljali, kaj bi lahko naredili v tej smeri. V začetku aprila 2020 smo organizirali akcijo pisanja pisem za ljudi v domovih. Prostovoljce v lokalnih skupnostih smo spodbudili k pisanju pisem za starejše, predvsem za tiste brez svojcev. Pri tem smo poskušali pomagati z metodičnimi namigi, ki pomagajo prebiti led in odgovoriti na pogosto dilemo: *Ne vem, kaj bi napisal*. Številni prostovoljci so napisali pisma in zraven dodali tudi svojo telefonsko številko. Mnogi med njimi so v to dejavnost vključili tudi svoje otroke ali se celo povezali z otroki v šoli ali vrtcu, da so učenci risali in pisali sporočila starejšim v krajevni dom za stare ljudi. Ob tem je bila korist obojestranska: mladi so razvijali empatijo do stisk starejših, stanovalci v domu pa so se veselili izdelkov mladih rok.

Pisma so zaradi ukrepov potovala na različne načine. Včasih so prišla do stanovalcev z našo pomočjo, največkrat pa so poslali pisma in slike v domove prostovoljci sami ali s pomočjo krajevnega organizatorja mreže. V nekatere domove je bilo zaradi epidemije covida-19 treba poslati pisma in risbe v skenirani obliki. Ta pisma in slike so nato v domovih socialne delavke razdelile osamljenim starejšim.

K pisanju pisem je prostovoljce spodbudil in pripravil tudi priročnik *Povezani na blizu in daleč*. V tej akciji je bilo vključenih več kot 80 prostovoljcev, ki so poslali nad 240 pisem okrog 120-tim ljudem v domovih.

## **NEFORMALNI OSKRBOVALCI V ČASU EPIDEMIJE**

Oskrbovanje starejših ljudi je zahtevna naloga že v vsakdanjih razmerah, v času

epidemije je bila za mnoge starejše in njihove svojce še mnogo težja. Otežen je bil dostop do zdravnikov in trgovin, ob zaporah in zaradi narave epidemije je oskrba velikokrat padla na ramena enega od svojcev, saj svojci, ki živijo v drugem kraju, niso mogli prihajati k njemu. Stari ljudje so bili prikrajšani za svojo družbo in bližino vnukov. Njihovo življenje za štirimi stenami se je polnilo s še več skrbmi, strahu in negotovosti, kakor jih imajo že sicer v svoji pozni starosti. Prvi valovi epidemije, preden so bila izdelana cepiva, so bili smrtonosni predvsem za starejše.

Ukrepi so bili uvedeni z razlogom, zato je večina ljudi to sprejela in predvsem oskrbovalci so se večinoma prilagodili novim razmeram, tako da so delali od doma. Mnogi, zlasti mlajši oskrbovalci in oskrbovanci, so se hitreje navadili na uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije, kakor bi se v normalnih okoliščinah. Tudi Inštitut je spodbujal ljudi, da se virtualno povezujejo.

Našo razvejano mrežo neformalnih oskrbovalcev smo v času epidemije poživili na prilagojen način. Zveza neformalnih oskrbovalcev Slovenije združuje skupine svojcev in drugih neformalnih oskrbovalcev po različnih krajih in deluje kot neformalno združenje pri Inštitutu Antona Trstenjaka. V njej smo v tem času razvili več novih aktivnosti.

Takoj ko so bile razglašene izredne razmere, smo ustanovili elektronski forum za neformalne oskrbovalce, ki skrbijo za bolne ali onemogle ljudi. Vanj smo vključili vse člane skupin svojcev in vse, ki so v preteklih letih obiskovali naš tečaj za družinske in druge neformalne oskrbovalce po slovenskih občinah. Na njem smo

sproti objavljali aktualne teme o oskrbi v času covida-19, o varnosti svojca, o zaščitni opremi ipd.; predlagali smo jim teme za pogovor, na primer take proti strahu in negotovosti ob epidemiji. Družinske oskrbovalce smo spodbujali k skrbi za lastno telesno in psihosocialno zdravje. Spodbujali smo razpravo o neformalni oskrbi ter o epidemiološki varnosti in nevarnosti naših velikih domov za stare ljudi. Družinski oskrbovalci so na forumu med seboj lahko izmenjevali izkušnje. Poživili smo tudi svoje delovanje v Facebook-skupini odprtega tipa *Družinski oskrbovalci*, ki jo moderirajo sodelavci Inštituta. Na našem YouTube-kanalu pa smo objavili kratke praktične filme o oskrbi in rehabilitaciji za neformalne oskrbovalce.

Ob **1. evropskem dnevu družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev**, 6. 10. 2020, smo izvedli širšo akcijo ozaveščanja na nacionalni ravni in še posebej v slovenski mreži starosti prijaznih občin. Ob tej priložnosti smo odprli svetovalni telefon za neformalne oskrbovalce. Tega dne je prvič zazvenela pesem *Zate skrbim*, ki sta jo spesnila mlada Maša Budič in Daniel Bogataj ob Mašini izkušnji s svojo dementno babico, posnela pa jo je skupina Bajate. S pesmijo smo preko SMS-ov, e-pošte, socialnih omrežij in radia ob 1. evropskem dnevu čestitali neformalnim oskrbovalcem za njihov trud in za njihovo javnosti nevidno požrtvovalnost. Posebej smo opozorili na dejstvo, da sistem dolgotrajne oskrbe brez družinskih oskrbovalcev ni vzdržen ter da le-ti pri svojem delu potrebujejo podporo, razbremenilno pomoč in znanje. Kljub vztrajanju epidemije smo 6.10.2021 uspešno praznovali tudi 2. evropski dan družinskih in drugih

neformalnih oskrbovalcev. Z akcijo *Družinski oskrbovalci so med nami – prepoznaj njihovo delo, prisluhni njihovi izkušnji in jih podpri*, smo večali njihovo prepoznavnost po vsej Sloveniji.

Alkoholizem med starejšimi je precej pogost in zelo težak problem. Čeprav nimamo točnih podatkov, kazalniki kažejo, da se je pitje alkoholnih pijač med epidemijo povečalo. Kar nekaj naših moči smo namenili tudi soočenju s tem izzivom. Na nas so se občasno obračali ljudje s težavami čezmernega pitja svojih ostarelih svojcev. Ob poslušanju bridkih zgodb smo jim svetovali, kako naj poskrbijo zase, bolnemu svojcu pa pomagajo, tako da krepijo zdrave ostaline njegovega življenja in sožitja. V pogovoru z njimi smo iskali poti, kako to izpeljati v času epidemije – včasih je celo uspelo.

Naša redna podpora skupinam svojcev so bila virtualna srečanja z voditelji teh skupin. Poleti pa so se lahko v našem Kerkovem središču v Komendi s svojo skupino udeležili delavnice *Dobra drža za dobro oskrbovanje*, ki jo je pripravila fizioterapevtka. Udeleženci so se v prijetnem vzdušju družili in si ob prigrizku pripovedovali osebne izkušnje iz časa epidemije.

Do konca decembra 2021 smo objavili več ko 100 informativnih pisnih, avdio in video prispevkov za starejše in njihove svojce na teme zdravstvene in psihosocialne pomoči ter ravnanja v času covida-19. Da bi dosegli čim večje število starejših ljudi, smo uporabili različne kanale obveščanja: socialna omrežja, spletne strani, odprli smo YouTube-kanal, občinska glasila, tiskano gradivo, pošiljanje po pošti, osebno razdeljevanje pisnih gradiv ... Da bi vsebine približali tudi ranljivi skupini

gluhih in naglušnih, smo podnaslovili 8 naših kratkih filmov na temo domače oskrbe. Podnaslovljeni kratki filmi so dostopni na YouTube-kanalu Inštituta Antona Trstenjaka pod geslom *Družinska oskrba*.

Za ljudi, ki doma nekoga oskrbujejo, smo pripravili 24 prispevkov v obliki odgovorov na pogosta vprašanja o oskrbovanju. Objavili smo jih na spletni strani Inštituta v zavihku *Sožitje – Pogosta vprašanja ter v Facebook-skupini Družinski oskrbovalci*.

V prazničnem decembrskem času smo na kanalu YouTube objavili tri zvočne posnetke knjige *Sto domačih zdravil za dušo in telo* – o obdarovanju, hvaležnosti in občudovanju (najdete jih na YouTube-kanalu Inštituta Antona Trstenjaka).

Tudi za družinske in druge neformalne oskrbovalce smo imeli spletna predavanja. Kakor za prostovoljce in druge so bila zelo dobro obiskana. Vsakič smo bili še posebej veseli starejših ljudi, ki so v razpravi ponosno povedali, da so prvič v življenju na tak način prisotni na dogodku.

Na evropski dan neformalnih oskrbovalcev 6. 10. 2021 smo organizirali spletno konferenco z naslovom *Družinska oskrba v luči novega zakona o dolgotrajni oskrbi*. Potekala je preko spletne platforme zoom in je imela dober odmev. Povzetek konference je bil objavljen v časopisu *Delo* in v pričujoči reviji.

V novembru in decembru 2021 smo v sodelovanju z Zvezo društev gluhih in naglušnih izvedli dva posveta, ki se ju je skupno udeležilo več kot 50 gluhih in naglušnih oseb. Posveta z naslovom »Integrirana dolgotrajna oskrba in koncept sodobnega doma za starejše ljudi« so se udeležili strokovni delavci, ki delajo z gluhihimi in naglušnimi, ter gluhi in naglušni

posamezniki. Drugi posvet je bil posvečen temu, kako doma skrbeti za bolnega ali onemoglega svojca, prijatelja ali znanca; tega so se udeležili gluhi in naglušni ter njihovi svojci. Oba posveta sta bila opremljena s podnapisi in slovenskim znakovnim jezikom.

Za izmenjavo mnenj in odgovorov na vprašanja za neformalne oskrbovalce smo oblikovali Facebook-skupino *Družinski oskrbovalci*. Redno smo objavljali vsebine povezane z neformalno oskrbo. Neformalni oskrbovalci so imeli ves čas možnost postavljanja vprašanj, deljenja dobrih praks in medsebojne komunikacije. Med 1. decembrom 2020 in 31. decembrom 2021 se je skupini pridružilo 314 rednih članov. Skupina je odprta vsem in dostopna na povezavi: <https://www.facebook.com/groups/1640306069605191>.

## **SKRB ZA PROSTOVOLJCE IN ČLANE NJIHOVIH SKUPIN TER DRUŽABNIŠTEV**

Takoj po razglasitvi epidemije marca 2020 smo ustanovili forum za prostovoljce, ki vodijo tedenska srečanja skupin za kakovostno staranje. Poleg tega smo ustanovili poseben forum za njihove prostovoljske mentorje – organizatorje mreže v lokalnih okoljih po Sloveniji; na njem si izmenjujejo izkušnje, predlagamo jim gradiva, teme za pogovor in razne druge informacije.

Naš skupen cilj s prostovoljci in organizatorji mreže je bil, da se v razmerah izolacije zaradi epidemije covid-19 vsaj enkrat tedensko po telefonu slišijo z vsemi starimi ljudmi – člani skupine, da pri tem teče prijeten klepet, lep osebni pogovor ob kaki primerni pogovorni vsebini,

da jih motivirajo za dnevno izvajanje vaj za krepitev ravnotežja, zdrav življenjski slog med epidemijo in podobno. Odzivi so bili zelo dobri – več sto prostovoljcev je bilo v rednem telefonskem stiku z več tisoč člani skupin. Nekatere skupine so poskusile tudi z video-srečanji. Izkazalo se je, da je osebna telefonska povezava v parih pri mnogih poglobila medsebojno povezanost in izmenjavo dobrih izkušenj.

## **RAZVOJ PROSTOVOLJSKE MREŽE ZA ZDRAVO STARANJE AKTIVNIH UPOKOJENCEV V ČASU COVIDA-19**

Podpora prostovoljcem je potekala skupaj z organizatorji mreže – ti opravljajo v svojih krajih izjemno prostovoljsko delo za kakovostno staranje in lepše sožitje. Pandemija nas je prisilila, da smo delo z organizatorji intenzivirali. Redno smo se slišali po telefonu ter jim pošiljali spodbude in gradiva – tako specifična o prostovoljskem delu v času covid-19 kakor splošnejša s preventivnimi vsebinami (npr. kako strukturirati dan v času covid-19, o sožitju v družini, o gibanju in zdravem življenjskem slogu, zaščitni opremi ipd.). Z organizatorji mreže smo se redno srečevali na virtualnih sestankih. Udeležba je bila rekordna. Za nekatere, ki so sicer zelo zaposleni, je bila to boljša možnost, tako da smo se odločili to obliko deloma uporabljati tudi po epidemiji. Prostovoljskim društvom in sekcijam za kakovostno staranje, ki delujejo po občinah in krajevnih skupnostih, od takrat intenzivneje nudimo tudi tehnično pomoč in podporo pri učenju novih tehnologij.

Prostovoljcem, ki so pri svojem delu s starimi ljudmi in njihovimi svojci povezani z Inštitutom, smo po pošti poslali razširjeno izdajo glasila Prostovoljec. V njem smo posredovali različna gradiva, smernice in predloge za čas covida-19. Tako smo poskrbeli za člane, ki jim informacijsko-komunikacijska tehnologija ostaja tuja.

Pri referenčnem družabništvu, ki smo ga izvajali v okviru projekta, smo s pomočjo lokalnih skupnosti in prostovoljcev identificirali starejše, ki najbolj potrebujejo pomoč zaradi posledic covida-19. V tem okviru je skoraj sto prostovoljcev nudilo podporo starejšemu človeku uro do dve na teden. Sam stik povečuje socialno vključenost, pogovorne teme pa so bile pripravljene tako, da so varovale in krepile psihosocialno zdravje tako starega človeka kakor prostovoljca.

S krajevnimi društvi in sekcijami smo v obdobjih med valovi epidemije za njihove prostovoljce in člane organizirali pozitivna srečanja. Ta so bila odgovor na dejstvo, da se je kar nekaj ljudi kljub vsem možnostim in spodbudam zaprlo vase in se odtujilo od mreže. Pri organizaciji osvežitvenih srečanj smo morali biti zelo fleksibilni in se sproti prilagajati epidemiološkemu ukrepu, program srečanja pa je bil prilagojen njihovim krajevnim potrebam in možnostim.

Na vsakem krajevni prostovoljnem srečanju smo se ustavili ob knjigi *Pandemija in duševnost – poti do krepitve duševne odpornosti* (Lukas in Wurzel, 2021). Ta knjiga je (poleg priročnika *Povezani na blizu in na daleč*, o katerem smo govorili v začetku) v času epidemije covida-19 opravila veliko vlogo. Njena glavna

avtorica Elisabeth Lukas sodi med najbolj znane psihoterapevte na svetu, soavtor Reinhardt Wurzel pa je novinar in psihoterapevt, ki je v prvem valu epidemije v pogovoru z njo obdelal vprašanja, kako je mogoče v krizah razvijati svojo osebnost in medčloveško sožitje. Za prostovoljce in druge ljudi je izdal Inštitut skupaj z založbo Novi svet, ki je že v preteklih letih izdala v slovenščini vrsto knjig Lukasove o duševnem zdravju, knjigo *Pandemija in duševnost*. Vsak prostovoljec, ki je sodeloval na pozitivnem srečanju, jo je dobil kot orodje za pomoč pri razvoju sebe in svojega prostovoljskega dela v krizi epidemije. Nekateri so posamezne teme iz te knjige obdelovali v skupini ali v družabniških srečanjih. Za prostovoljce, ki so se želeli temeljiteje poglobiti v logoterapevtska spoznanja o možnosti človekovega razvoja v osebnih in skupnostnih krizah, smo imeli na Inštitutu 40-urni tečaj na daljavo. Izkušnja je pokazala, da ta tečaj skupaj s študijem knjige *Pandemija in duševnost* ljudem odpre nova obzorja za smiselno soočanje s težavami in stiskami.

Najpomembnejši dober sad pandemije doživljamo zadnje leto v tem, da so krajevna društva in sekcije še v času pandemije zbrali veliko število novih prostovoljcev. V šolskem letu 2021/22 Inštitut usposablja tako veliko število novih prostovoljcev, kolikor jih je v prvih letih po osamosvojitvi Slovenije. Na daljavo in deloma v živo usposabljam v treh učnih skupinah blizu trideset novih prostovoljcev iz društev in sekcij; ti bodo v prvi polovici leta 2022 v svojih krajih ustanovili nove skupine za kakovostno staranje. Skoraj toliko kandidatov za nove prostovoljce še čaka na usposabljanje po naših krajevnih



sekcijah in društvih. V občini Žiri je končala usposabljanje velika skupina 38-tih prostovoljcev – to je eden od dosežkov njihove skupnosti, ki pravkar dobiva tudi svoj dom za stare ljudi in je skupaj z Inštitutom dejavno vključena v EU-projekt TAAFE za razvoj starosti prijaznih skupnosti v alpskem prostoru. Prostovoljce za kakovostno staranje in lepše sožitje usposabljam tudi v občinah Log-Dragomer in Pivka, kjer nastajajo nove mreže sodobnih programov za dolgotrajno oskrbo in zdravo staranje. Če sodimo po novih prostovoljcih v usposabljanju, je čas epidemije covid-19 prebudil solidarnost, naša naloga pa je, da jo razvijamo.

Inštitut je uporabnikom vseh programov, ki jih izvajamo, in ljudem, ki pri nas iščejo pomoč, na voljo na telefonski številki 01 433 93 01 med 8. in 16. uro; dežurni strokovni delavec v primeru specifične težave poskrbi, da bo oseba prišla v kontakt s sodelavcem glede na področje težave ali jo preusmeri na ustrezno ustanovo. Na voljo smo tudi preko elektronske pošte [info@iat.si](mailto:info@iat.si).

## **DIGITALNA PISMENOST MED STAREJŠIMI**

V razmerah covid-19 se je pokazala potreba starejših po digitalni pismenosti in novih možnostih komunikacije, ki omogoča boljše dostopnost do zdravstvenih in drugih storitev ter več osebnih stikov z oddaljenimi družinskimi člani, prijatelji in znanci. Ta nova tehnologija lahko učinkovito pomaga zmanjševati socialno izključenost.

Že v prvem letu epidemije smo 55 prostovoljcev usposobili za komuniciranje

s pomočjo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). Za njihovo usposabljanje smo pripravili učno gradivo in uporabljali tablice, ki smo jih kupili v okviru projekta. Ti prostovoljci so nato v svojih lokalnih okoljih usposobili preko 200 starejših. Poleti in jeseni 2021 se je pokazala potreba po individualni pomoči starejšim pri uporabi IKT; tudi sodelavci Inštituta smo neposredno pomagali več deset starejšim ljudem, ki so se na nas obrnili s prošnjo za tehnično pomoč pri povezovanju na daljavo, dostopu do socialnih omrežij, ustvarjanju elektronske pošte in podobnem. Največ zanimanja za individualno pomoč je bilo, ker so se starejši želeli pridružiti spletnim usposabljanjem, ki smo jih organizirali na Inštitutu, a so imeli pri tem tehnične težave. Da bi to pomoč čim bolj olajšali, smo pripravili protokol pogovora za pomoč na daljavo, ki smo ga uporabljali sodelavci Inštituta pri individualnih svetovanjih.

Po vseh izkušnjah na tem področju ugotavljamo, da se je v dveh letih epidemije povečala elektronska pismenost vseh, tudi starejših ljudi, njihovo sodelovanje v aktivnostih forumov in spletnih srečanj.

## **DELO Z MREŽO STAROSTI PRIJAZNIH OBČIN MED EPIDEMIJO**

Inštitut Antona Trstenjaka koordinira slovensko mrežo starosti prijaznih mest in občin v okviru svetovne mreže pri Svetovni zdravstveni organizaciji. V času epidemije covid-19 smo intenzivirali naše redno oskrbovanje občinskih koordinatorjev z gradivi o duševnem, socialnem in telesnem zdravju v starosti ter o dolgotrajni oskrbi,

da o tem informirajo občane preko svojega krajevnega časopisa, občinske spletne strani in po drugih informacijskih kanalih. Kot posebej dobrodošla so se pokazala naša sporočila starostnikom in njihovim bližnjim o tem, kako strukturirati čas v karanteni, gradiva o sožitju v družini v času karantene, o skrbi za starejše svojece, o izdelavi in pravilni uporabi maske, o higieni rok, razkuževanju ipd.; nekateri od teh prispevkov so bili objavljeni tudi v medijih širšega dosega, nekatera pa smo pošiljali partnerskim organizacijam v tujino.

Med epidemijo so potekala občasna izobraževanja za koordinatorje starosti prijaznih občin, stalno pa smo jim nudili strokovno podporo. Naštejmo vsebine nekaterih usposabljanj na daljavo: julija 2020 je potekalo virtualno usposabljanje na temo preprečevanja nasilja med starejšimi in oktobra istega leta *Kako biti starosti prijazna občina v času covida-19?* Ob tej priložnosti smo na podlagi dobrih praks v Sloveniji in tujini izdelali tudi kratke smernice za odkrivanje novonastalih potreb starejših v času covida-19 ter izpostavili nekaj področij, ki so v slovenskih občinah v tem času še posebej pereča ter predlogov za njihovo reševanje.

Ob predlogu zakona o dolgotrajni oskrbi smo občine povabili k razpravi in oblikovanju njihovih predlogov. Inštitut je skupaj s Firisom d.o.o. (ki med drugim usposablja za kakovost oskrbovalnih ustanov) in Konzorcijem 17 (v njem so tudi nekatere starosti prijazne občine) oblikoval strokovne pripombe, jih poslal pristojnim organom in jih objavil v reviji *Kakovostna starost*. Pomembne pripombe so se nanašale prav na vlogo občine pri organizaciji integrirane dolgotrajne oskrbe za

svoje občane. Med epidemijo so množične okužbe osebja in smrti stanovalcev sprožile skrajno zaostreno krizno situacijo, ki je z vso ostrino pokazala na neustreznost zastarelega koncepta oskrbe v velikih pokrajinskih domovih, ki so nemočna tarča vsake epidemije – pokazalo se je, kako na mestu je pravilo: *Kjer je potreben otroški vrtec, je potreben tudi krajevni dom za stare ljudi.*

Krajevnim koordinatorjem in drugim deležnikom starosti prijaznih občin smo bili preko telefona in elektronsko ves čas na voljo za pomoč pri reševanju tekočih vprašanj s področja pomoči starim ljudem in krepitve medgeneracijske solidarnosti v skupnosti. Epidemija je povzročila, da si veliko več občin kakor pred tem zastavlja razvojne prioritete, ki jih Svetovna zdravstvena organizacija priporoča v programu starosti prijaznih mest in občin. Občine, ki sedaj vstopajo v slovensko in svetovno mrežo starosti prijaznih skupnosti, veliko bolj zavzeto in zavezujoče pripravljajo svojo strategijo na področju staranja prebivalstva, medgeneracijske solidarnosti in dolgotrajne oskrbe.

## MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Kot inštitut za medgeneracijsko sožitje smo si zastavili vprašanje, kako ponovno zbližati generacije, ki jih način današnjega življenja razdvaja. Epidemija ni prispevala samo k večji oddaljenosti med ljudmi, temveč tudi k iskanju novih poti za večjo povezanost starejših in mlajših. Kako naj drugače razumemo povečano zanimanje mladih za stike s starejšimi ter zavzeto iskanje izvirnih pristopov za povezovanje v današnjih življenjskih razmerah?

V projektu *Povezani v času covida-19* smo vzpostavili virtualni forum z imenom: »Medgeneracijski forum – mlajši za starejše, starejši za mlajše«. Konec leta 2021 je imel 581 članov, na njem lahko sodelujejo vsi, ki jih ta vsebina zanima. Dostopen je na povezavi: <https://www.facebook.com/groups/1117678548638455>.

Zelo zanimivi sta bili delavnici animiranega filma na temo medgeneracijske pomoči. Ene izmed delavnic se je udeležila skupina gluhih in naglušnih otrok. Ti so preko slike in premikajočih se likov, našli čudovit način za izražanje svojega čutenja do starejših. V sklopu delavnic je nastalo 9 kratkih animiranih filmov, ki so objavljeni na Inštitutovem kanalu YouTube pod geslom Medgeneracijska pomoč. Priporočamo ogled.

## DNEVNO BIVANJE

V enoti Inštituta *Krekovo središče* v Komendi smo leta 2019 v okviru projekta LAS vzpostavili dnevno bivanje za starejše. Začetki so bili težki, saj so ljudje navajeni biti doma dokler ne obnemorejo, potem pa jih svojci – če jih ne morejo oskrbovati sami – dajo v dom. Dejstvo pa je, da starejši ob primerni pomoči lahko veliko dalj kakovostno živijo v domačem okolju; dnevno bivanje za nekaj ur pri tem razbremeni svojce. Pogoj za vključitev starejšega človeka je vsaj delna mobilnost. Ta oblika bivanja je zelo primerna za starejše ljudi v začetni fazi demence ter po poškodbah ali kapi. Enota za dnevno bivanje v kraju pa je tudi koristna vadbica za delo s starejšimi ljudmi tako za svojce kakor za strokovne delavce različnih poklicev.

Dnevno bivanje je starejšim na voljo od ponedeljka do petka med 9. in 15. uro. V času dnevnega bivanja skupaj pripravijo topel obrok. Strokovni delavec je ves čas prisoten, pripravlja različne aktivnosti, namenjene vzdrževanju kognitivnih, čustveno-doživljajskih in socialnih navad. Vsakodnevna telovadba pomembno ohranja gibljivost starejših. Vendar pa je pri vsem najpomembnejše to, čemur Nemci pravijo *normalizacija* – da organiziramo čim bolj normalno domače vzdušje in potek dneva.

V naši enoti v Komendi je pred epidemijo dnevno bivanje ravno dobro zaživel. Za mizo v veliki bivalni kuhinji in na vrtu se je zbiralo do deset starejših ljudi iz širšega okoliša. Med epidemijo smo morali vrata Krekovega središča zapreti. V tem času smo ohranjali stike z udeleženci po telefonu in s pismi; tudi s tistimi, ki so se zaradi poslabšanega zdravja preselili v dom. Ta stik je njim in njihovim svojcem veliko pomenil. To se je izkazalo kot odločilno, da so se udeleženci vrnili v Krekovo središče, čim so to dopuščale epidemiološke razmere.

Postopoma se je dnevno bivanje ponovno pričelo v poletnih mesecih 2021, zaradi ponovnega izbruha covida-19 pa se je konec oktobra spet prekinilo do pomladi 2022. Sedaj ga ponovno uvajamo ob pomoči in entuziazmu predsednice Medgeneracijskega društva za kakovostno staranje Komenda, Viki Drolec in Mojce Šraj, direktorice Zavoda medgeneracijsko središče Komenda, ki je tudi nosilec dnevne oskrbe v kraju. Pokazalo se je, kako dobra je kombinacija oskrbe na domu z vključenostjo oskrbovancev v dnevno bivanje.

Napišimo še nekaj besed o varni točki za starejše. Varna točka za starejše deluje v Krekovem medgeneracijskem središču v Komendi od decembra 2020. Starostniki, ki so jo obiskali, so prišli v večini primerov zato, ker so potrebovali pomoč pri e-naročanju k zdravniku, preverjanju čalkalnih dob zdravstvenih storitev, iskanju informacij o voznih redih. Pomagali smo jim, da so pridobili brezplačne vozovnice za medkrajevni potniški promet ter poiskali druge informacije, ki so jih starejši želeli vedeti, npr. delavni čas banke, pošte, upravne enote. Na zaposlene v varni točki so se starejši obračali tudi z vprašanji glede cepljenja in testiranja za covidom-19. Informirali smo jih o lokacijah testiranja in cepilnih mestih ter jim pomagali pri nameščanju in uporabi aplikacije zVEM in Ostanizdrav; prav tako pa o aktualnih ukrepih vlade za omejevanje okužb s koronavirusom.

Do konca decembra 2021 smo v Krekovem medgeneracijskem središču v Komendi izvedli 31 skupinskih usposabljanj za starejše in neformalne oskrbovalce o izboljševanju kakovosti življenja, krepitvi psihosocialnega zdravja, pomoči pri izhodu iz kriz, nastalih v obdobju covid-19 in oskrbi v času epidemije. Dve usposabljanji sta bili namenjeni družinskim zdravnikom: o neformalni oskrbi ter kako svetovati ljudem, ki doma oskrbujejo onemoglega družinskega člana. Z namenom krepitve duševne odpornosti in boljšega soočanja s krizami v času epidemije smo organizirali in izvedli tudi enajst terenskih usposabljanj v lokalnih okoljih in en poglobljen spletni seminar. Udeleženci usposabljanj na terenu in udeleženci poglobljenega spletnega

seminarja so prejeli knjigo Pandemija in duševnost.

Krekovo središče po dobrih treh letih delovanja s presledki in prilagoditvami epidemiološkim razmeram dopolnjuje svojo podobo. Spet je zaživelo. Postaja center za oporo družinskim oskrbovalcem in dobrodošla pomoč za nekatere, ki so v domači oskrbi. Pod njegovo streho se srečujejo družine, medgeneracijske skupine, na vrtu pa so vrtnarili tudi otroci iz krajevne osnovne šole; poleg tega je vrt postal priljubljen prostor za srečevanje in igro otrok in družin iz soseske.

## **NOVI IZZIVI – NI VEČ TAKO KAKOR JE BILO**

Sklenemo lahko, da so razmere po epidemiji drugačne, kakor so bile pred njo. Občutek lagodnega udobja pred epidemijo je zamenjal strah in negotovost med njo, prav tako pa smo doživeli tudi moč solidarnosti ter povezanosti družin in skupnosti, tudi širših. Marsikdo nam je rekel, da je njihova družina živela med epidemijo lepše kot sicer. Našli so čas zase in drug za drugega. Povsod seveda ni bilo tako. Tam, kjer so težave bile že pred epidemijo, jih je ta še okrepila, povečalo se je tudi nasilje nad starejšimi.

Po epidemiji opažamo večjo željo po medsebojnem povezovanju; tudi zgoraj opisano zanimanje za usposabljanje novih medgeneracijskih prostovoljcev priča o tem. Prav tako pa se morda še pogosteje srečujemo z zapiranjem ljudi vase in v svoj mehurček – to je bolna samozadostnost, ki se vriva na osebni področju kot lažna samozavest; na družbenem področju pa je samozavesti

premalo, tako pri samooskrbi kakor pri zdravi zakoreninjenosti v naše kulturno izročilo in pri ponosu na svoj narod in državo. Med vsemi generacijami se povečuje želja po skrbi za okolje, pri tem pa smo s svojo potrošniško razvajanostjo sami s seboj v protislovju.

Tudi po epidemiji covida-19 se torej kopičijo novi izzivi, na katere je potrebno poiskati odgovore. Eden ključnih je kakovostno staranje v razmerah, ko se materialne razmere zaostrejujejo, svet pa

se hitro spreminja in postaja nepredvidljiv.

#### LITERATURA

- Lukas Elisabeth, Wurzel Reinhardt (2021). *Pandemija in duševnost. Poti do krepitev duševne odpornosti*. Ljubljana: Novi svet in Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš Ksenija, Ramovš Jože, Sajtl Alen, Grčar Marta, Ogrin Alenka, Ramovš Ana, Schwarzmann Sara, Grenc Vujović Ana (2020). *Povezani na blizu in daleč. Širiteljski priročnik v času covida-19*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

*Ksenija Ramovš, Marta Grčar, Ana Ramovš*