

SIMPOZIJI, DELAVNICE

21. IAGG SVETOVNI GERONTOLOŠKO-GERIATRIČNI KONGRES

**San Francisco, Kalifornija, ZDA,
od 23. do 27. julija 2017**

Vsaka štiri leta poteka svetovni kongres gerontologije in geriatrije. Pred štirimi leti se je odvijal v Seulu s 4000 udeleženci. O njem smo obsežno pisali v tej reviji, in sicer v 1. številki letnika 2014. Na teh kongresih se osvetlijo globalno stanje in trendi na področju pristopa k staranju z različnih znanstvenih, političnih in praktičnih vidikov. Letos je v mesecu juliju potekal 21. svetovni kongres gerontologije in geriatrije (The 21st IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics) z okoli 6000 udeleženci, ki sva se ga aktivno udeležili tudi avtorici tega članka.

Odvijal se je v San Franciscu, glavnem mestu zvezne države Kalifornije, v ZDA. To je država, kjer glasbena in filmska industrija soustvarjata ideološke trende zahodne družbe, kjer je v zraku, sicer z meglicami prekrito, toda verjetno že od nastanka tega velikega mesta čutiti nenapisano pravilo, da je človek najbolj vreden, če je lep, mlad, bogat ... in belec. San Francisco je lepo staro mesto, ki je vzniknilo iz zlate mrzlice v 18. stoletju na obrežju Pacifika in za katerega je Mark Twain dejal, da je v njem izkusil najhladnejše poletje. Hladen veter, ki veje s Pacifika, in vroče sonce ustvarjata prijetno klimo, ki je eden od razlogov za množico brezdomcev v središču mesta. Nikjer v ZDA jih ni toliko kakor v tem mestu. Spraševali sva se, kdo in kaj so ti ljudje. Gotovo so med njimi propadli, zapiti in zadrogirani boemi in migranti, skratka ljudje, ki so neke izgubili svoje sanje in treščili ob tla. Večina

brezdomcev je nedoločljive starosti in po ulicah tavajo kot zombiji (tudi zaradi močne in poceni droge *space*, ki se zadnjih nekaj let hitro širi po ZDA). Ljudje z vseh koncev sveta hodijo mimo in del hiteče množice sva bili en teden tudi medve.

Naslov kongresa je bil **Globalno staranje in zdravje: Povezovanje znanosti, politike in prakse**. V zadnjih desetletjih so politika in stroke besedi staranje dodajale različne pridevnike, da so poudarjale določeno naravnost, na primer kakovostno staranje, zdravo staranje, dostojno staranje in aktivno staranje. Slednji izraz, *aktivno staranje*, ki je deloma še v modi predvsem v politiki in strokovni javnosti, se umika širšemu pojmu, ki smo ga nekoč že pogosto uporabljali, to je *zdravemu staranju*. Ugotovljeno je, da je zdravje najbolj zaželeno dobrina v starosti, da ga je po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije moč razumeti zelo široko in da zajema blaginjo človeka na vseh področjih bivanja. Na Inštitutu Antona Trstenjaka pogosto uporabljamo izraz, kot je tudi ime revije, to je *kakovostna starost*. Razlog je v stališču, da človek lahko živi kakovostno tudi, ko ni več telesno in duševno zdrav, in v starosti je pogosto tako.

Slovenski predstavnici z Inštituta sva ob osrednji temi kongresa – *povezovanje znanosti, politike in prakse* – hitro našli skupne točke z našimi izkušnjami, saj dobre prakse Inštituta Antona Trstenjaka temeljijo na povezovanju znanstvenih spoznanj in njihovi implementaciji ter na sodelovanju z lokalno politiko, predvsem v okviru naslednjih programov: *Starosti prijazna mesta in občine* ter *Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje*.

Velika večina razvitejših držav sveta, vključno z našo, sistemsko razvija specializiranost na vseh področjih, kar na socialnem, ekonomskem in tehnološkem področju pogloblja prepad med znanostjo, politiko in prakso ter daje kratkoročne, pogosto delne ali celo nestvarne rešitve, ki koristijo določenim interesnim ali kapital-skim skupinam, ne pa starejšim ljudem. V EU se na primer na področju sociale z davkoplačevalskim denarjem podpira projekte, ki v več kakor 80 % ne dajejo dolgotrajnejših rezultatov ter posledično škodijo politiki EU in razvoju vzdržnih dobrih praks. V ZDA analize kažejo, da razkorak med znanostjo, politiko in prakso ovira učinkovit pristop do socialnih problemov na področju staranja in trženja produktov in storitev za starejše ljudi.

Glavni poudarki kongresa so bili na razvoju tehnologije, izobraževanju kadra in analizi storitev za starejše. Manjkale pa niso niti druge pereče teme, po vsebini in obsegu so prednjačile oskrba starejših, tako domača kot institucionalna, terminalna oskrba in vzdržnost sistemov starajoče se družbe.

ODER PRILETNIKOV (THE AGE STAGE)

Preden podčrtamo nekaj spoznanj iz različnih znanstvenih vsebinskih sklopov, namenimo besedo spremljajočim dogodkom na kongresu. Med 23. in 25. julijem so na odprtem odru kongresa potekale predstavitve dobrih praks pretežno iz San Francisca, nekaj pa tudi od drugod. San Francisco s širšo okolico je veliko multikulturno umetniško središče zaradi najmočnejše filmsko-glasbene industrije na svetu, zato ni naključje, da je bilo veliko pozornosti na kongresu namenjene prav umetnosti. Vpliv umetnosti na starejšega človeka je bil prikazan kakovostno in večplastno, zajete so bile

različne umetniške zvrsti z vidika starejših ljudi, tudi tematika je bila zelo pestra. Meja med ustvarjalci in uporabniki umetnosti je bila mnogokrat zabrisana, kar je sporočalo, da je v vsakem starejšem človeku veliko kreativnosti in da je posledično v njem vsaj nekaj umetnika. Starost je bogata z življenjskimi izkušnjami in lahko tudi z modrostjo, vse to pa se lahko do konca življenja izraža v taki ali drugačni obliki umetnosti. Predstavitve so nazorno pokazale, da življenje v starosti teži k temu, da povezuje vse dele človeka v celoto na edinstven način in da se lahko učinkovito izraža v različnih zvrsteh umetnosti. Mnogo prikazanega se je lepo dopolnjevalo z znanstvenimi spoznanji o razvoju možganov v starosti na eni strani in z merjenjem zadovoljstva starejših ljudi na drugi strani.

Inštitut Antona Trstenjaka in mnogi drugi izvajalci imamo strokovno izkušnjo o pomenu celostnega pristopa k staranju in razvijanju potencialov v starosti. Zdi se, da so za kakovostno staranje enako pomembne tako gerontološko-geriatrične znanosti kakor umetnosti, kajti vse skupaj prispeva k celostnemu dožemanju starosti. Prikazovanje umetniških oziroma kreativnih potencialov starejših je dalo poseben pečat IAGG kongresu v San Franciscu, zato je prav, da tudi temu namenimo več pozornosti.

Oder priletnikov bomo predstavili po petih zvrsteh umetnosti za starejše: dramski, plesni, glasbeni, likovno-rokodelski in drugih vizualnih ter pisateljsko-pripovedni.

1. Dramske umetnosti, film in multimedija

Filme in dramske skupine, ki so se predstavile, so v glavnem režirali starejši umetniki. V neformalnem pogovoru z enim izmed njih smo izvedeli, da v profesionalnem svetu igralcev, drugih umetnikov in producentov,

ki so zaposleni v korporacijah Hollywooda, vlada močan ageizem ali staromrzištvo. Nekdo, ki je starejši od štirideset let, velja praviloma za odpisanega in nesposobnega ustvarjanja ali poslovanja v svetu filmske umetnosti. Vse to povečuje pritiske na ustvarjalce, ki so prisiljeni skrivati leta. Prav tako ni zaželeno, da se lotevajo tem, ki so povezane s starostjo in staranjem. Zato je filmov, ki se kakovostno lotevajo izzivov staranja in onemoglosti, zelo malo.

Na kongresu smo si lahko ogledali nekatere majhne mojstrovine velikih »odsluženih umetnikov«. Navedli bomo tri primere.

Megan Ebor je posnel dokumentarni film *Tudi jaz*, v katerem je prikazal brutalnost okolja in stiske, s katerimi se soočajo HIV pozitivni starejši črnci iz San Francisca. Zaradi napredka medicine se podaljšuje življenjska doba ljudi s to boleznijo, podaljšuje in krepi pa se tudi trpljenje zaradi zavračanja in odzivov okolja. Avtor se ne spušča v poglobljeno analizo družbenih razlogov za tako stanje, temveč poskuša s stvarnimi zgodbami prizadetih prebuditi empatijo v ljudeh.

Jackie Eaton je ustvarila zanimivo etnodramo z naslovom *Portret oskrbovalca z dvajsetimi profesionalnimi oskrbovalci starejših ljudi*. Prikazala je, kako oskrbovanje vpliva na odnos do življenja in do lastnega staranja. V paleti različnih odzivov je bil gledalec izzvan, da tudi sam razmišlja o teh vprašanih.

J. Michael Walker je ustvarila drzno fotografsko zgodbo za današnji čas z naslovom *Telesa kartirajo čas*. V njej je prikazala, kako se v ženska telesa zapisuje njihova biografija: na vsaki življenjski stopnji se življenje ženske zapiše v njeno meso, v njen obraz. Avtorica je to prikazala na način, ki plemeniti dostojanstvo starejših žensk z zgubanimi obrazi.

Naj omenimo še Bonnie L. Vorenberg s predstavitvijo *Čudovitega sveta gledališča za seniorje*, avditorij je namreč navdušil z izkušnjo in s spoznanjem, da dramske umetnosti s starimi ustvarjalci pomembno in pozitivno vplivajo tako na njihova življenja kakor na občinstvo.

Upodabljanje zgodb, svojega videnja sveta, vedno pogosteje dobiva multimedijško obliko tudi med starejšo populacijo. Z animacijo, z glasbo in s filmom posamezniki ali skupine ljudi prikazujejo tudi odnose do starosti. Tak primer je predstavila Lucy Rose Fischer s pomenljivim naslovom *Neko jutro sem se pogledal v ogledalo in se nisem prepoznal*.

2. Plesne umetnosti

Kreativni ples starejših je bil velikokrat prikazan kot ena izmed izraznih umetnosti, ki jo lahko gojimo ne glede na starost, duševne ali telesne omejitve, kot je poudarila Eartha Robinson. Pri tem so se ustvarjalci, pedagogi in drugi nastopajoči izogibali besedi plesna terapija z razlago, da je kreativno izražanje potreba in vrednota in kot tako samo po sebi učinkuje »zdravilno«.

Na kongresu se je zvrstilo več plesnih delavnic, namenjenih medgeneracijskemu povezovanju, osebnostnemu razvoju v pozni starosti, osebam z omejitvami in dementnim osebam. Skupina starejših plesalcev je predstavila improviziran skupnostni ples, pri katerem je voditeljica Brandi Rose ob enostavni instrumentalni glasbi pozvala avditorij h gibanju tako, da je oza-vestila nekatere vsakdanje rutinske gibe pri hranjenju, hoji in podobnih vsakodnevnih dejavnostih, nakar je s soplesalci povezala ljudi v pare na način, da so zrcalili svoja doživljanja. Vse skupaj je povezala v gibajočo se skupnost, v kateri se je vsak izrazil po svoje, pa vendar kot del celotnega avditorija.

Voditeljica je po končani praktični delavnici interpretirala dogajanje. Povedala je, da sta bila osnovna cilja večanje empatije med ljudmi in doživljanje skupnosti. Namen plesne skupine je spodbujanje ljudi v določeni skupnosti, npr. v domu za stare ljudi, ali v nedoločeni skupnosti, npr. na železniški postaji, da z gibi izrazijo del svojega sveta in ga povežejo z drugimi v heterogeno celoto. Njihova ciljna skupina so predvsem starejši.

3. Glasbene umetnosti

Iz skupnostnega glasbenega centra San Francisco je na odru sodeloval *30. ulični zbor* pod vodstvom Sylvie Sherman z naslovom *Osrečujoče petje, zdravo življenje*. Skupina narodno različnih pevcev je pela v španskem, tagalog in angleškem jeziku. Pevci so pripovedovali o svojem doživljanju petja na ulicah. Eden od nastopajočih je povedal, da se jim je na ulici nekoč pridružila starejša gospa Maria in jih naučila staro špansko pesem, ki jo imajo še sedaj v pevskem programu. Skoraj vsi so poudarili svojo povezanost tako v zboru in centru kakor tudi s priložnostnim občinstvom, s katerimi podelijo trenutke veselja do življenja.

Judith-Kate Friedman je predstavila multimedijski projekt *Življenjske pesmi*. V njem so udeleženci iz ruralnega območja, stari od 12 do 103 leta, spisali, uglasbili, multimedijsko obdelali in občinstvu zapeli pesem svojega življenja, nekateri v obliki balade, drugi v obliki rapa in podobno.

Prikazan je bil zelo lep primer medgeneracijskega sodelovanja zborov iz ZDA. Zborovodkinja D. Mossili je redno in profesionalno vodila zборе seniorjev in otrok po šolah. Prišla je na idejo, da bi združila njihovo petje, jih povezala in tako zmanjšala prepad med generacijami. Poskusno je zbor otrok do 12. leta starosti vpletla v redne pogovore o starejših ljudeh. Spraševala jih je o

njihovih dedkih in babicah, o starih ljudeh, ki jih poznajo, in kako jih doživljajo. Pokazalo se je, da ima večina otrok redke stike s starimi starši in da je med njimi veliko takih, ki nimajo dobrih izkušenj z njimi. O podobnih temah se je zborovodkinja pogovarjala tudi s starejšimi pevci. Govorili so o svojih stikih z vnuki, nakar jim je predstavila idejo, da bi peli z otroki. Seniorji so z veseljem sprejeli idejo, zborovodkinja jim je predstavila imena otrok v otroškem zboru in jih prosila, da si vsak izbere ime otroka in mu napiše pismo. Ta prijazna pisemca je odnesla otrokom in jih prosila, naj nanje odgovorijo. Stekli so redno dopisovanje, medgeneracijski pogovori in pevske vaje po enakem programu za oba zbora. Zbora sta se dobivala v različnih krajih, zato so seniorji organizirali prevoz z avtobusom na skupno vajo v šolo. Seniorji so se na skupno srečanje zelo pripravili, se lepo uredili in skrbno očistili očala, kot je povedala ena izmed pevk. Skupni nastop je bil organiziran tako, da so se vsi nastopajoči v medgeneracijskih parih sprehodili skozi dvorano do odra v enakih uniformah. Ceremonial je prispeval k slovesnosti dogodka in k praznovanju medgeneracijskega zborovskega petja. Projekt se je zelo dobro obnesel, zborovodkinja ga je nato širila še v druge šole in kraje. Iz prikaza ni bilo razvidno, ali je ta model postal trajen in ali so ga sprejeli tudi drugi glasbeni pedagogi.

Poleg petja in igranja na instrumente, ki se zelo dobro obneseta tudi pri demenčnih ljudeh, če so v mladosti peli ali igrali instrument, je glasba zelo pomembna v terminalnem obdobju. Tania Ku je predstavila *Moč glasbe v obdobju iztekanja življenja*, predvsem tiste glasbe, ki jo je človek nekoč rad poslušal, zato je dobro poznati tudi ta del osebne zgodovine ali pa je treba pozorno spremljati starostnikove odzive na glasbo.

4. Likovno-rokodelske in druge vizualne umetnosti

Na odru so bili prikazani tudi primeri ljudi, starih nad šestdeset let, ko so se prvič začeli ukvarjati z umetnostjo in so pri tem uspeli. Čeprav so prevladovale plesno-dramske uprizoritve in predstavitve, je bilo tudi kar nekaj predstavitev s področja likovnega in rokodelskega izražanja. Med njimi se veliko moških spoprijema z obdelovanjem lesa, kovin in drugih materialov, med likovniki pa prevladujejo ženske, kaže statistika iz ZDA.

Marilyn Raichle je predstavila likovna dela z naslovom *Umetnost ob*, ki jih je ustvarilo 43 ljudi z demencami, starih od 60 do 101 leto. Slike so same po sebi govorile o dostojanstvu in kreativnosti, predvsem pa o njihovem življenju, v katerem se menjajo različna čustva, tudi strah. Iz mnogih svetlih in močnih barvnih odtenkov se zrcali volja do življenja. Ko spomini zamrejo in beseda onemi, se je mnogo ljudi z demenco še sposobnih izražati z risanjem in s slikanjem.

Projekt *Umetnost rešuje življenja* (Art Saves Lives) že 25 let daje priložnost starejšim, ki so okuženi s HIV-om oziroma so zboleli za AIDS-om, da se predstavijo in povezujejo preko likovne umetnosti. Fundacija jim omogoča razstavljanje v priznanih galerijah, je poročala Joey Terrill.

5. Pisateljsko-pripovedne umetnosti

Ne nazadnje je bilo veliko pozornosti namenjene kreativnemu pisanju in pripovedovanju zgodb, ki sta močni izrazni možnosti v starosti. Zgodbe nas po naravi privlačijo, in če so zanimive, jim hitro prisluhnemo. Starejši ljudje imajo mnogo izkušenj in modrosti, zato jih Wendy Lustbader uči, kako pripovedovati in prisluhniti zgodbam, da bo v družinah sožitje ob zgodbah osrečujoče in poučno. Njene delavnice so namenjene

predvsem svojcem, da izvabijo iz starejših družinskih članov take zgodbe, ki jih zanimajo in ki bogatijo medsebojni odnos.

Vedno več je starejših, ki v zrelih letih primejo za pero in napišejo biografijo ali novelo ali ki pišejo blog na socialnih omrežjih. Zadovoljstvo ob pisanju je praviloma odvisno od tega, koliko bralcev pritegnejo, in od njihovih povratnih informacij. Če pisanju ali pripovedovanju manjka socialna dimenzija, to je pristen neposredni stik z občinstvom, je ustvarjanje redko osrečujoče, saj je blokirana potreba starejših po predajanju svojih izkušenj ali spoznanj mlajšim generacijam.

INTERDISCIPLINARNOST – SAMOSTOJNO OSNOVNO PODROČJE NA KONGRESU

Gerontološke in geriatrične prezentacije na kongresu so bile razdeljene na pet enakovrednih področij, vsako področje pa na tematske sklope. Področja so bila sledeča:

- biološke znanosti,
- vedenjske in družbene znanosti,
- zdravstvene znanosti in geriatrična medicina,
- raziskovanje na socialnem področju, politika in prakse,
- interdisciplinarnost.

S tem, kako organizator formira področja in tematske sklope, nakazuje njihov pomen. Za prva štiri področja lahko rečemo, da so klasično akademska in dovolj široka, da zajemajo ves spekter gerontoloških in geriatričnih tem. Interdisciplinarnost kot samostojno osnovno področje pa se je na kongresu IAGG pojavila prvič. Tukaj seveda ni mišljena interdisciplinarnost kot področje raziskovanja, temveč kot način pristopa tako v raziskovanju kakor k praktičnim problemom, ki jih staranje prebivalstva prinaša. Razloga ni težko najti, saj je staranje

kompleksno dogajanje in je za učinkovito reševanje izzivov na tem področju potreben celostni pristop, kar pa zahteva, da je interdisciplinarnost temeljno izhodišče v gerontološki znanosti in v praksi.

Letošnji kongres je bil največji do sedaj, predstavljenih je bilo nad 4000 prispevkov. Avtorici tega članka sva predstavili dva: *Mrežo medgeneracijskih programov za kakovostno staranje in Družinsko oskrbo starejšega svojca – dobra oskrba je več kakor dobre storitve*. Za ti dve temi smo se na Inštitutu odločili zato, ker predstavljata programe, ki jih razvijamo že več kakor deset let in imajo trdne rezultate.

Izmed prispevkov kongresa sva izbrali nekatere tipične prezentacije, nekatere zanimive in nekaj naključnih, da bo vsak bralec revije lahko našel kakšen drobec zase. V tej številki bodo predstavljene nekatere teme z drugega in četrtega področja, medtem ko nam bodo druga področja kakor tudi nekatere teme, na primer o sodobnih tehnologijah za stare, ostale za naslednje številke revije.

VEDENJSKE IN DRUŽBENE ZNANOSTI

Prostočasne aktivnosti – osnovna intervencija za podporo kognitivnemu zdravju

Na simpoziju z naslovom *Prostočasne aktivnosti – osnovna intervencija za podporo kognitivnemu zdravju* je predsedujoči S. Belleville iz Inštituta Universitaire de Geriatrie de Montreal, Quebec, iz Kanade povedal, da starejši iščejo načine za preprečevanje upadanja kognitivnih sposobnosti. Na tem simpoziju so poskušali odgovoriti na vprašanja, ali spodbujanje k aktivnostim v prostem času dejansko izboljša kognitivne funkcije pri starejših, na kakšen način

in katere vrste dejavnosti pripomorejo k temu. Veliko število epidemioloških študij je pokazalo, da je povezava med aktivnim življenjem v prostem času in kognitivnim zdravjem. Prostočasne dejavnosti za starejše je sorazmerno preprosto implementirati v skupnost, ne ve se pa dovolj, katere dejavnosti najučinkoviteje preprečujejo kognitivni upad oziroma razvijajo kognitivne sposobnosti. Predstavljene raziskave so bazirale na populaciji starejših, ki je bila redno in dalj časa vključena v različne prostočasne aktivnosti, kot so rokodelstvo in obrt, glasba in umetniške zvrsti, uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije, učenje in prostovoljstvo.

S. Belleville je s sodelavci predstavil raziskavo z naslovom *Poznavanje kognitivnega življenjskega stila iz mladosti in starosti kot način za prepoznavanje kognitivnih rezerv pri starejših odraslih*, ki je še v teku v okviru projekta ENGAGE. Izhajali so iz hipoteze, da nekateri posamezniki razvijejo različne oblike odpornosti proti škodljivim učinkom možganskih poškodb. Razlog za to so medosebne razlike v možganskih rezervah, ki so nastale zaradi različnih kognitivnih življenjskih stilov. V raziskavi so merili vrste izobraževanja v zgodnjih letih življenja in jih primerjali z njihovimi prostočasnimi aktivnostmi v poznejšem življenju. Pri tem so bili pozorni na stanje možganskih rezerv, ki so jih merili s ključnimi možganskimi parametri, kot so volumen možganov, debelina korteksa, odzivnost možganov med izvajanjem aktivnosti itd. Kljub temu da avtorji prispevka niso predstavili konkretnih rezultatov, lahko na podlagi predstavljenega sklepamo, da bo raziskava prispevala k razpravi o razlikah pri kognitivnem upadu pri podobnih možganskih poškodbah. Tovrstne raziskave bodo tudi pomembno pripomogle k razvoju metodike, kako prepoznavati

možganske rezerve in jih uporabljati v prostočasnih aktivnostih.

Naslednji prispevek je zanimiv zato, ker znanstveno dokazuje, da zmerno prostovoljstvo v enaki meri koristi vsem vključenim v prostovoljsko delo. Organizacije, ki usposabljammo prostovoljce in delamo na tem področju, že ves čas vemo, da je osebna nematerialna korist eden izmed glavnih motivov za prostovoljsko delo. *Manj je več: celostno prostovoljstvo daje enake koristi prostovoljcem kot njihovim uporabnikom* je bil naslov prispevka A. Andersona in sodelavcev z Univerze Windsor in Univerze v Kaliforniji. Raziskava je pokazala, da višje kognitivno funkcionirajo tisti seniorji, ki so vključeni v socialno kompleksne dejavnosti. Merili so vpliv kompleksnih dejavnosti in število ur prostovoljskega dela, ki so prinesli kognitivne, fizične ali psihosocialne koristi. Prostovoljci so bili stari med 56 in 86 let, v raziskavo je bilo vključenih 75 prostovoljcev. Meritve so izvedli po pol leta in po letu dni vključenosti. Ugotovili so, da so se kognitivne zmožnosti izboljšale po šestih mesecih pri tistih prostovoljcih, ki so delali intenzivneje in so imeli kompleksnejše socialne in fizične vloge. Izboljšanje kognitivnih funkcij so prepoznali tudi pri prostovoljcih, mlajših upokojencih, ki so izvajali prostovoljsko delo nekaj ur na teden ali toliko, da jih prostovoljstvo ni preveč obremenjevalo.

Vključitev v mentalno zahtevnejše dejavnosti povečuje nevrnalno učinkovitost je bil naslov znanstvenega prispevka I. McDonougha in sodelavcev z Univerze v Alabami in Univerze Hospital Köln. Preizkušali so, kako povečana zahtevnost prostočasnih dejavnosti vpliva na kognicijo in delovanje možganov. Devetintrideset udeležencev se je 15 ur na teden v obdobju več kot 14 tednov ukvarjalo z miselno zahtevnejšimi dejavnostmi (digitalna fotografija in

podobno), medtem ko se je kontrolna skupina ukvarjala z manj kognitivno zahtevnimi dejavnostmi, kot sta druženje in klepet. Po 14 tednih so merili možganske funkcije s fMRI z uporabo semantične klasifikacije in naloge z dvema stopnjama poizvedovanja – pred vključitvijo v aktivnost in po njej. Skupina z zahtevnejšimi dejavnostmi je pokazala povečano možgansko aktivnost v regijah, povezanih s pozornostjo in semantično obdelavo podatkov. Učinki so bili večji pri tistih udeležencih, ki so programu namenili več časa, kognicija se je izboljšala najstarejšim v skupini. Intenzivnejše mentalne dejavnosti, ki niso rutinske, temveč nove, so lahko nevroprotektivni dejavnik za ohranjanje zdravih možganov v pozni življenjski dobi.

Uporaba tehnologije za seniorje z blagim kognitivnim upadom na način, da spodbuja k aktivnemu preživljanju prostega časa je naslov prispevka, ki ga je pripravil K. Murphy s sodelavci z Univerze v Torontu in z drugih univerz. V okviru te raziskave so preučili spletno aplikacijo *ArtOnTheBrain*, ki ponuja umetniško usmerjene dejavnosti ter vključuje učenje, reševanje ugank in druženje s pripovedovanjem zgodb in z razpravo. Udeleženci so bili razdeljeni v dve skupini po šest članov, ki se soočajo z blago kognitivno motnjo, z zgodnjo demenco, vključeni pa so bili tudi njihovi družinski člani. Spletno aplikacijo so jim individualno prilagajali. Rezultati so pokazali, da se je njihova vključenost povečala, tisti s kognitivnim upadom so izjavljali, da se počutijo »pametnejše«, pri vključenosti v socialna omrežja pa je svojcem koristil odklop od njihovih vsakodnevnih skrbi.

Prispevek *Glasbena praksa kot način za kognitivno vzdrževanje in uporabo možganskih rezerv v starosti* je predstavil A. Moussard s sodelavci z Univerze za geriatrijo

Montreal in še z nekaterih drugih kanadskih univerz. Igranje inštrumentov in petje vključujeta veliko interakcij na področju možganov. Raziskave potrjujejo, da učenje glasbe pomembno vpliva na razvoj kognicije pri otrocih in mladostnikih. Glasbeni praktiki, ki delajo s starejšo populacijo neglasbenikov, pogosto ugotavljajo, da se med učenjem sprostijo neke vrste kognitivne možganske rezerve. Avtorji raziskave so na podlagi pregleda literature, skromnih študij s tega področja in dobrih praks postavili hipotezo, da glasbena praksa pomaga pri kognitivnem in možganskem vzdrževanju v starosti. Tako kakor mnoge predstavljene raziskave je tudi ta še v teku, z njo bodo bolje razumeli učinke dolgotrajnega in kratkotrajnega glasbenega izobraževanja v različnih življenjskih obdobjih, predvsem v starosti.

Vpliv delodajalcev in delojemalcev na zaposlitvene možnosti in zmožnosti starejših delavcev

Ker sta staranje delovne sile in vzdržnost pokojninskega sistema dva od velikih družbenih izzivov, s katerimi se bodo prej ali slej morale soočiti vse države, bomo na kratko povzeli nekatere prispevke in raziskave s tega področja.

Inštitut za raziskave na področju zaposlovanja iz Nürnberga v Nemčiji je v sodelovanju z Univerzo v Bristolu opravil randomizirano študijo o *internem usposabljanju starejših delavcev v podjetjih*. G. Stephan je v uvodu poudaril, da čeprav se je udeležba starejših delavcev na trgu dela povečala, njihovo sodelovanje na trgu dela ostaja daleč pod razmerjem zaposlenosti drugih starostnih skupin. Naložba v človeški kapital starejših delavcev lahko pomembno poveča in ohrani njihovo zaposljivost. Sodelovanje starejših delavcev na izobraževanjih,

ki jih podjetjem subvencionira država, je sorazmerno nizko. Za namen raziskave so poslali vprašalnik naključnim delavcem iz starostne skupine, ki je upravičena do subvencioniranega usposabljanja. Med starejšimi delavci, ki so se udeležili usposabljanj, je bila večina zadovoljna z izobraževanjem. Večina jih tudi meni, da to ne bo vplivalo na višino njihove plače, medtem ko je stopnja pridobljenih novih veščin zelo različna, odvisna od podjetij in tudi od motivacije tako zaposlenih kot delodajalcev.

V diskusiji je sodelovala svetovno priznana dr. Gwenith Fisher, strokovnjakinja za staranje v delovnem okolju, ki je kot diskutantka spodbujala k razpravi in jo zaključila z vprašanjem, kako vplivati na zakonodajalce, da bodo sprejeli utemeljene predloge za izboljšanje položaja starejših zaposlenih.

O *tehnoloških spremembah in zaposlovanju starejših delavcev* je predaval I. Gutierrez s sodelavci iz Centra za napredne urbane znanosti z Univerze v New Yorku. Ugotovili so, da prilagajanje tehnološkim spremembam koristi kvalificirani delovni sili, depriviligirani pa so nekvalificirani delavci, ki se manj usposablajo. Še vedno je malo znanega, kako tehnološke spremembe vplivajo na starejše delavce. Pri raziskovanju so uporabili izbor informacij za tovrstno merjenje, ki jih uporabljajo nemški delodajalci: delež starejših delavcev v podjetju, vključenost v nove proizvodnje in tehnologije, reorganizacija človeških virov, inovacije izdelkov, plača starejših delavcev in primerjava z mlajšimi na enakem delovnem mestu, delovne razmere in drugo. Delni rezultati kažejo, da so starejši delavci na splošno v slabšem položaju kakor mlajši. Rezultate je težko pridobivati in vrednotiti zaradi notranjih politik podjetij v ZDA.

Zaposlenost starejših po upokojitvi v povezavi z življenjskim zadovoljstvom je bila tema prispevka, v katerem je E. Dingemans s sodelavci iz Nizozemskega interdisciplinarnega demografskega inštituta prikazal izsledke raziskave, ki so jo gradili na podatkih iz SHARE2, 4. in 5. val (Survey of Health, Aging and Retirement in Europe), in v katero je bilo vključenih 53.000 ljudi, starih med 60 in 75 let, iz 17 držav, tudi iz Slovenije. Podatki kažejo, da je praviloma več zadovoljstva z življenjem med upokojenci, ki še delajo, kakor med polno upokojenimi. Razlogov za to je več; mnogi zaposleni upokojenci z nizko pokojnino si na tak način izboljšujejo svoj materialni položaj. Mnogim starim ljudem delo samo po sebi povečuje zadovoljstvo z življenjem in je eden izmed kazalcev dobrega počutja, med katere sodijo tudi dohodek, zdravje, status itd. Naj dodamo še to, da je Slovenija na zadnjem mestu po številu zaposlenih po upokojitvi, medtem ko smo glede zadovoljstva z življenjem relativno visoko, podobno kot pri Špancih in Portugalcih. Razlog za tako stanje v Sloveniji je restriktivna zakonodaja za delo upokojencev. Kljub temu večina upokojencev pri nas dejansko dela in s svojim neformalnim delom (to je ugotavljala tudi reprezentativna raziskava Inštituta Antona Trstenjaka iz leta 2010) veliko prispeva tako k družbeni blaginji kot k osebnemu zadovoljstvu; slednje kaže tudi raziskava SHARE.

SOCIALNO PODROČJE, POLITIKA IN PRAKSE

Prispevek neformalne oskrbe v obdobju zdravstvene tranzicije

Oskrba starejših je na vsakem kongresu ena izmed osrednjih tem. Na tem kongresu smo opazili povečano število prispevkov o

neformalni oskrbi in o vsebinah izobraževanja za formalne in neformalne oskrbovalce. Zdravstvena oskrba je vse dražja povsod po svetu, starejših ljudi pa vedno več. Posledično se dostopnost do zdravstvenih storitev zmanjšuje. Za ohranjanje kakovosti zdravstvene oskrbe zdravstvo vedno pogosteje pri dolgotrajni oskrbi vključuje tudi svoje kot enakovredne sodelavce; da je to mogoče, uporablja različne pristope.

V nadaljevanju bomo predstavili teme simpozija z naslovom *Prispevek neformalnih oskrbovalcev pri dolgotrajni oskrbi med zdravstvenimi tranzicijami*. Predsedujoči B. Buuman z Univerze v Amsterdamu je v uvodnih besedah povedal, da je neformalna mreža družine in prijateljev izjemnega pomena za dobro počutje in zdravje starejših ljudi, še posebej kronično bolnih. Ko starejši človek zboli in nastopi akutna faza bolezni, lahko družinski člani in prijatelji postanejo neformalna delovna sila na področju zdravstvene nege in zdravljenja z različno stopnjo vključenosti. Čeprav koncept neformalne zdravstvene nege ni nov, se povečuje trend vključevanja ozaveščenih in usposobljenih svojcev in drugih neformalnih oskrbovalcev v zdravstvene ekipe. Neformalni oskrbovalci lahko igrajo ključno vlogo pri odpravljanju vrzeli pri dolgotrajni oskrbi, do katerih redno prihaja povsod, tudi v razvitih državah, ko je bolnik po akutni fazi bolezni odpuščen v domačo oskrbo. V regijah s skromnejšimi viri pomoči lahko usposobljeni neformalni oskrbovalci negujejo enako uspešno kakor zdravstveni delavci in polklicni negovalci. Tudi v razvitih državah so lahko svojci dejavni sodelavci zdravstva pri podpori bolnikom, pri izvajanju zdravljenja in rehabilitacije ter pri jemanju zdravil. Na simpoziju so bili predstavljeni prispevki o akademsko-kliničnem modelu skupnosti, ki je zasnovan na izobraževanju in celostni

oskrbi, kar zagotavlja podporo starejšim ljudem po prehodu iz bolnišnice domov. Nadalje sta bila predstavljena program za ocenjevanje zmogljivosti negovalcev in elektronski model načrtovanja oskrbe. Tretji vidik predstavitev je obravnaval vlogo neformalne oskrbe v državah s srednjimi in nižjimi prihodki ter preizkušene modele neformalne oskrbe.

C. C. Hendrix z Univerze Duke v Durhamu v Severni Karolini je predstavila program z naslovom *Podpora neformalnim oskrbovalcem po prekinitvi zdravljenja v bolnišnici: DEFT (The Duke Elder Family Caregiver Training)*. Zmanjšanje funkcionalnih sposobnosti in komorbidnost otežujeta okrevanje po bolnišničnem odpustu. Posledično je potrebna pomoč družine in prijateljev (družinskih oskrbovalcev). DEFT center nudi akademsko-zdravstveni skupnostni model integrirane podpore družinskim oskrbovalcem po bolnišničnem odpustu. Pod vodstvom šole za zdravstveno nego se v klinični bolnišnici izvaja usposabljanje družinskih oskrbovalcev s področij nege, medicine in fizioterapije. Video e-tehnologija se uporablja za opazovanje stanja doma in za nadaljnjo podporo družinskim oskrbovalcem. DEFT center sodeluje tudi s prostovoljskimi organizacijami in izobražuje prostovoljce za instrumentalno pomoč družinam s kronično bolnim starostnikom. Namen programa DEFT je povečati vire neformalne oskrbe in opolnomočiti družinske oskrbovalce v obdobju zdravstvenih tranzicij. Program deluje poskusno in sproti potekajo evalvacije. Prvi podatki kažejo, da družinski oskrbovalci uspešno pridobivajo kompetence in uporabljajo novo pridobljena znanja, kar zmanjšuje potrebo po zdravstveni oskrbi.

Vloga družinskih oskrbovalcev pri celoviti postakutni oskrbi po kapi je bil naslov

prispevka, ki ga je predstavil B. Lutz z Univerze v Severni Karolini. Raziskovali so dve skupini: ena je uporabljala celostno postakutno oskrbo po kapi COMPASS (*Comprehensive Post-Acute Care Stroke Services*), druga je delala po klasični obliki oskrbe po kapi bolnikov, ki so bili odpuščeni iz bolnišnic v Severni Karolini. Raziskava je analizirala podatke s klustersko analizo. Program COMPASS povezuje specializirane službe za oskrbo po kapi in usposobljene profesionalne oskrbovalce ter družinske oskrbovalce oziroma prostovoljske organizacije iz skupnosti. Pri tem je pozoren tako na potrebe oskrbovanca kot družinskega oskrbovalca. Ta program služi za oceno in spremljanje fiziološkega in socialnega statusa pacientov, njihovih potreb v postakutni fazi po kapi in oskrbovalčevih zmožnosti za oskrbovanje. Program v svojem elektronskem delu nudi možnost ocene posebnih potreb oskrbe, poišče lokalne izvajalce, formalne in prostovoljske, in pomaga vzpostaviti stik. Raziskava je pokazala, da so uporabniki sistema COMPASS uporabljali več različnih služb za podporo bolnikom po kapi, rehabilitacija pacientov v tej skupini je bila boljša in hitrejša, svojci so na nekaterih področjih doživljali več stresa od kontrolne skupine, predvsem na račun osvajanja nove tehnologije, zaradi dosegljivosti pomoči pa so imeli manj stresa pri samem oskrbovanju.

Družinski oskrbovalci kot primarni vir posthospitalne oskrbe v deželah s srednjim in nižjim BDP je bil naslov zanimivega prispevka, ki ga je predstavil J. Prvu Bettger z Duke univerze v Severni Karolini. Uvodoma je navedel, da se države z nizkimi in srednjimi prihodki soočajo s številnimi izzivi glede nujenja učinkovite in primerne oskrbe bolnikom po bolnišničnem odpustu. Razlog za to je tudi nerazvita mreža ponudnikov zdravstvene in socialne oskrbe na domu.

Med bolnišnico in domačo oskrbo pogosto ni vmesnega člana. V letu 2016 so razvili program ATTEND za Indijo in RECOVER za Kitajsko. Oba programa sta namenjena domačim oskrbovalcem, ki imajo svojca po kapi. Treningi veščin se zanje najprej začnejo v bolnišnici, nato pa nadaljujejo doma ob podpori e-programa. Program ATTEND vključuje fizioterapevta kot vodjo programa, RECOVER pa medicinsko sestro. Programa sta inovativna, zaenkrat ju uporabljajo še poskusno na manjšem področju, ostaja pa izziv prilagajanja dejanskim potrebam in možnostim.

Osnovni namen naše strokovne revije *Kakovostna starost* je zbiranje in širjenje

gerontološkega znanja. Na 21. gerontološko-geriatričnem kongresu je bilo predstavljenega veliko akademskega raziskovanja in tudi zanimivih praks tako rekoč z vseh področij gerontologije in geriatrije in iz različnih koncev sveta. V tej številki smo predstavili delček prispevkov. V naslednji številki bomo s poročanjem nadaljevali, da bodo bralci različnih poklicev in z različnimi potrebami na področju staranja in sožitja med generacijami v času demografske krize lahko dobili iz tega največjega znanstvenega in strokovnega zbora kako spoznanje ali pobudo za svoje teoretično in praktično delo.

Ksenija Ramovš in Ana Ramovš