

(pomoč prostovoljcev), v sodelovanju z javnimi službami (center za socialno delo, patronaža in občinske službe) ali v sodelovanju z lokalnimi nevladnimi organizacijami (Rdeči križ, Karitas in druge nevladne organizacije, ki imajo v svojem programu skrb za starejše).

Prostovoljci ob obiskih starejših na njihovih domovih spoznavajo družinsko situacijo, v kateri živi starejši človek, in njegove potrebe po pomoči. Za način in obliko pomoči se dogovorita prostovoljec in starejša oseba ter svojci, če živijo skupaj. Skupaj ugotovijo težave in potrebe po pomoči. Ko gre za dolgotrajno bolezen ali drugo težavo, posebej če gre za obolelost starejšega za demenco, prostovoljec skupaj z obiskanim in z njegovimi svojci naredi načrt, kako zadovoljiti potrebe po pomoči. Prostovoljec ima veliko informacij, kako delujejo različne ustanove v lokalnem okolju, pozna pravice občanov na področju socialnega varstva in zdravstva ter načine, kako te pravice uveljavljati. Tako se v družini dogovorijo, kako si bodo razdelili skrb za starejšega in katere službe je treba pritegniti, kar tudi uredi prostovoljec.

Prostovoljec družinskim članom svetuje, kako naj ravnajo z dementnim starejšim, da ga ne vznemirjajo, da so potrpežljivi in da razumejo njegovo vedenje, da ne prihaja do nesporazumov. Prostovoljci se stalno izobražujejo, da so sposobni ustrezno priti v družino starejšega človeka, da znajo pravilno komunicirati z vsemi v družini in da znajo poskrbeti za ustrezno pomoč. S tem ko prostovoljec nudi določeno pomoč (starejšega pelje na sprehod/na vrt, igra z njim družabne igre, mu bere, se z njim pogovarja, iz lekarne prinese zdravilo, knjigo iz knjižnice in podobno) in organizira potrebno zunanjo pomoč, razbremenjuje svojce, da gredo po svojih nujnih opravkih ali se spočijejo, da ne pregorijo v skrbi za starejšega in za svojo

družino. Pri tem pogosto vse bolj postaja zaupna oseba starejšega in svojcev, saj skupaj z njimi rešuje njihove stiske in dileme ter je tako vključen v družinsko dinamiko v povezavi z oskrbo starejšega. Prostovoljec je oseba, ki povezuje pomoči drugih institucij ali organizacij. S svojo dejavnostjo in pogosto prisotnostjo v družini starejšega človeka pomeni podporo njemu in družini pri skrbi zanj. Posamezni primeri delovanja prostovoljcev kažejo, da prav tovrstna podpora in prisotnost prostovoljca zbudjata pri svojcih občutek razumevanja za njihove težave in utrujenost, obenem imajo občutek varnosti, ker niso sami, brez pomoči in razumevanja. To pa je zelo pomembno, saj so družinski člani pri stalni oskrbi in negi starejšega zelo obremenjeni in prikrajšani za družabno življenje.

Ana Ostrman, dipl. univ. sociologinja

POTREBUJEMO SOLIDARNOST IN VZAJEMNOST

Živeti dolgo in kakovostno življenje je privilegij, ki je mogoč v družbah, kjer sta razviti močna solidarnost in vzajemnost med generacijami. Pričakovana življenjska doba ljudi se je v zadnjih stotih letih skoraj podvojila. Med najhitreje starajoče se družbe sodi tudi Slovenija. Dolgoživa družba je velik dosežek, a hkrati tudi izziv, kako poskrbeti za vse več starejših, saj se s staranjem prebivalstva povečujejo stroški za zdravstvo in oskrbo. Predvsem pa je izziv, kako zagotoviti, da se bodo ljudje lepo starali.

Revija *Vzajemnost*, ki je namenjena predvsem starejšim, že od vsega začetka piše tudi o teh izzivih. Izhajati je začela januarja 1974, takrat še kot priloga časopisa *Delavska enotnost*. Od leta 1985 pa na domove številnih bralcev po vsej Sloveniji in k rojakom po svetu prihaja samostojno kot mesečnik.

Izhaja v nakladi okrog 28.000 izvodov, bere pa jo okrog 75.000 bralcev, od upokojencev do njihovih družinskih članov. Ustanovitelja revije sta Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije in Zveza društev upokojencev Slovenije. Revija je začela izhajati z namenom informirati bralce o dejavnostih ustanoviteljev in o drugih področjih, ki se nanašajo na življenje starejših ljudi. Ves čas je rasla, se razvijala in se prilagajala starejši generaciji. Ko je leta 1974 začela izhajati, je bilo v Sloveniji manj kot 200.000 upokojencev, letos jih je že več kot 615.000. Večanje števila upokojencev, ki doživijo višjo starost, kakor so jo nekoč njihovi starši in stari starši, pa prinaša tudi nove izzive za družbo.

Za prijetno življenje nas vseh potrebujemo solidarnost med generacijami, na to so opozorili snovalci revije že ob začetku njenega izhajanja, ko so jo poimenovali *Vzajemnost* – tako nas vsaka nova številka spominja na pomen vzajemne medsebojne pomoči; to pa potrebujejo tako starejši kakor mladi, potrebujemo jo vsi.

Revija *Vzajemnost* prinaša zanimivo in koristno branje starejšim, tako tistim, ki so še dovolj vitalni, da lahko potujejo, se ukvarjajo z dejavnostmi, za katere prej ni bilo časa, delujejo kot prostovoljci, kakor tudi tistim, ki potrebujejo pomoč, in njihovim oskrbovalcem. Prejemajo jo le naročniki, v prosti prodaji je ne boste našli. Vsaka številka prinaša veliko koristnih in zanimivih informacij z različnih področij življenja starejših, od prispevkov o novostih in spremembah s področja pokojninskega in invalidskega zavarovanja, o pravicah iz zdravstva in sociale ter praktične spodbude, kaj storiti, da bi nam bilo na jesen življenja lažje in lepše. Veliko je nasvetov za boljše zdravje, za zdravo prehrano in gibanje, kuharskih in vrtnarskih nasvetov, idej za prenovo stanovanja in za ročna dela, reportaž, malih oglasov in

križank. Obuja pa tudi spomine na preteklost in predstavlja zanimive življenjske zgodbe ljudi.

V *Vzajemnosti* ves čas sledimo spremembam in izzivom, ki jih prinaša dolgoživa družba. Redno sodelujemo s priznanimi strokovnjaki, med drugim tudi z Inštitutom Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Že dalj časa izhaja kolumna dr. Jožeta Ramovša o staranju v Sloveniji, o tem, kaj to obdobje prinaša, kako se moramo nanj pripravljati že v aktivni dobi, pa tudi o tem, ko obnemoremo in potrebujemo pomoč. Skoraj vsak človek želi do konca življenja ostati v domačem okolju, kjer se najbolje znajde in počuti. Za večino starih, onemoglih in bolnih skrbijo domači, ponekod jim pomagajo še sosedje, prijatelji ali znanci. Brez njihove nesebične pomoči in skrbi bi se naš socialni sistem zlomil. Delež starih, bolnih in onemoglih ljudi narašča, v vlogi družinskega oskrbovalca je danes že vsak deseti Slovenec, zato v *Vzajemnosti* opozarjamo na pomen širšega priznanja in podpore družinskim in drugim neformalnim oskrbovalcem. Zavzemamo se za čimprejšnje sprejetje zakona o dolgotrajni oskrbi, ker mora politika urediti tudi ta zelo pomemben del življenja in medgeneracijskega sožitja.

V interesu vseh nas mora biti dostojanstveno staranje. Starost je v naši družbi še vedno tabu. Starosti nas je strah, čeprav bi jo morali sprejemati kot obogatitev in darilo življenja. Ključ je v socialni solidarnosti. V družbah, kjer se vsi ljudje dobro počutijo, so tudi bolj zdravi – bolj zdrave jih dela tudi občutek solidarnosti, pravičnosti in enakosti. Revija *Vzajemnost*, ki bo drugo leto praznovala 45 let izhajanja, bo svoje poslanstvo opravljala še naprej.

mag. Jožica Dornič, odgovorna urednica
Vzajemnosti