

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrala Ajda Svetelšek

SAMOUPRAVNA STANOVANJA ZA MANJŠANJE OSAMLJENOSTI IN VEČANJE BLAGOSTANJA V STAROSTI

Predstavljamo še en prispevek s svetovnega kongresa gerontologije in geriatrije v San Franciscu. V tem prispevku sta avtorici Outi Jolanki in Outi Teittinen govorili o prednostih samoupravnih stanovanjskih skupnosti starostnikov za manjšanje osamljenosti in večanje blagostanja v starosti.

Izpostavili sta, da čeprav si večina starostnikov želi pozno starost preživeti v svojem domačem okolju, ki jim je najbolj poznano, ima to tudi negativne plati. Domače okolje lahko namreč postane za starostnika veliko manj varno in veliko bolj osamljeno. Zato so na Finskem v porastu nove, alternativne možnosti bivanja za starejše osebe – *upokojske vasi, kolektivne bivalne enote in namenske samoupravne skupnosti*.

Avtorici sta v namen preverjanja kakovosti življenja starostnikov v tovrstnih skupnostih naredili študijo primera koncepta bivanja, imenovanega Ilona. V okviru tega koncepta alternativne domske oblike imajo stanovalci osrednjo vlogo pri vodenju doma. Vodijo mesečne sestanke, na katerih se dogovarjajo o vseh zadevah, povezanih s skupnimi prostori in površinami, ter načrtujejo in organizirajo skupne aktivnosti. Dom sestavljajo raznovrstna individualna stanovanja in različni skupni prostori (npr. dvorana, knjižnica, kuhinja, prostor za hobije, savna ipd.). Stanovalci plačajo 15 % vrednosti stanovanja (15.000–40.000 EUR) in mesečno pristojbino (približno 500 EUR). Povpraševanje po novih oblikah bivalnih skupnosti za starejše na Finskem vedno bolj narašča, zato pospešeno narašča tudi ponudba.

Rezultati študije primera, ki sta jo izvedli avtorici, kažejo v prid tovrstnim alternativnim domskim oblikam. V študiji sta raziskovali predvsem razloge stanovalcev, zakaj so se odločili za selitev iz svojega domačega okolja v skupnostni dom, in kakšne izkušnje imajo z bivanjem v domu. Podatke sta zbrali s pomočjo osebnih intervjujev (N=19, 66–84 let) in vprašalnikov (N=105). V ospredju so bili naslednji razlogi za selitev: zdravstvene težave in naraščajoča potreba po oskrbi, vedno večji občutek osamljenosti in vedno manjši občutek varnosti v svojem domu, pomanjkanje socialnih stikov, dvom v razpoložljivost in primernost tako neformalne kot formalne pomoči ter neprilagojeno in neprimerno stanovanje za bivanje v starosti.

Izkušnje stanovalcev skupnostnega doma so izjemno pozitivne, stanovalci so namreč poročali o visokem blagostanju. Poročali so, da jim veliko pomeni predvsem pestro družabno življenje. Skupnostni način bivanja namreč omogoča vsakodnevno druženje in pogovore ob kavi, skupne obiske gledališča, predstav in nakupovalnih središč, skupne izlete in potovanja ipd. Navajali so, da se v tovrstni obliki bivanja razvije občutek pripadnosti, ki močno zmanjša osamljenost. Izpostavili so tudi zadovoljstvo ob tem, da imajo lahko hkrati zasebnost v svojem stanovanju in druženje z drugimi stanovalci, odvisno od individualnih želja, potreb in navad. Ne nazadnje so kot zelo pozitivno izkušnjo navedli tudi vzajemno medsebojno pomoč stanovalcev.

Vir: Jolanki, O. in Teittinen, O. (2017). Self-Managed Housing as a Means to Decrease Loneliness and Increase Well-Being in Later Life. IAGG 2017 Global Ageing and Health – World Congress presentation. San Francisco.

VPLIV SPODBUDNEGA LOKALNEGA OKOLJA NA TELESNO AKTIVNOST STAREJŠIH OSEB

Povzemamo prispevek Sarah Gibney s svetovnega kongresa gerontologije in geriatrije v San Franciscu. Avtorica je v uvodu opredelila pojem pozitivnega staranja kot usmerjenost posameznikov, skupnosti ter javnega in zasebnega sektorja na ohranjanje in izboljševanje telesnega, duševnega in emocionalnega blagostanja v procesu staranja. Kot pomembne dejavnike, ki so vključeni v ohranjanje in izboljševanje blagostanja v starosti, je izpostavila socialno-ekonomski status, mobilnost in vključenost v socialno okolje, tako v družinskem krogu kot tudi širše. Poudarila je, da ob tem ne smemo zanemariti pomembnosti vpliva družbenih stališč na blagostanje starejših oseb.

V nadaljevanju je avtorica navedla cilje Nacionalne strategije pozitivnega staranja na Irskem (*National Positive Ageing Strategy Ireland, 2013*). Prvi cilj le-te je večanje možnosti za vključenost starejših oseb na kulturnem, ekonomskem in socialnem področju v njihovih lokalnih skupnostih. Drugi cilj je povečati podporo starajočim posameznikom pri ohranjanju telesnega in duševnega zdravja ter omogočiti vsem ljudem, da se starajo z dostojanstvom, s samospoštovanjem in z občutkom varnosti. Bistvena točka te strategije je tudi vsem posameznikom omogočiti možnost staranja na lastnem domu, čim dlje je to mogoče. Eden izmed ciljev se nanaša na pomen raziskovalne dejavnosti, ki je potrebna, da zbere čim več informacij, ki naj bi jih politično vodstvo upoštevalo pri spoprijemanju s težavami demografskega staranja na Irskem. Ob tem pa strategija izpostavlja še pomembnost boja proti diskriminaciji starejših oseb, predvsem z zagotavljanjem dobre informiranosti družbe.

Nato se je avtorica osredotočila na vpliv spodbudnega okolja v lokalnih skupnostih na telesno aktivnost starejših oseb. Na Irskem se

tega zelo dobro zavedajo, saj v zavezništvu za starosti prijazna mesta in okrožja sodelujejo tako raziskovalne ustanove, mestne oblasti, zdravstvo in policija kot tudi združenja starostnikov, združenja ponudnikov oskrbe za starejše in poslovna združenja.

Da bi ugotovili, kako pomemben vpliv imata dostopnost prostorov za rekreacijo in občutek varnosti v domačem lokalnem okolju na telesno aktivnost starejših oseb, so izvedli študijo. Utemeljena je bila na spoznanju, da je telesna aktivnost najboljša vrsta preventive za zdravo staranje (World Health Organization, 2002). Gibanje namreč znižuje tveganje za nesamostojnost ter slabo telesno in duševno zdravje v starosti. Vendar kar 67 % oseb, starejših od 50 let, poroča o nizki telesni aktivnosti.

V študiji na Irskem so udeležence prosili, da ocenijo svojo telesno aktivnost v zadnjem tednu. Zanimalo jih je, koliko minut so bili zmerno telesno aktivni (npr. hoja) in koliko minut visoko telesno aktivni (npr. tek, hitra vožnja s kolesom in hoja v hribe). Merilo, ki so ga uporabili pri presoji, ali je bilo gibanja dovolj ali ne, je predstavljalo nacionalno priporočilo 150 minut zmerne ali 75 minut visoke telesne aktivnosti na teden. Izkazalo se je, da je le polovica udeležencev (51 %) dovolj telesno aktivna. 12 % udeležencev je poročalo o težavah z dostopnostjo rekreacijskih površin in ti udeleženci so se tudi pomembno manj gibali od drugih. Zelo majhen delež (2 %) se čez dan v svoji okolici ne počuti varno, vendar to ni bilo pomembno povezano s količino njihove telesne aktivnosti. Rezultati so pokazali tudi, da je večina udeležencev sicer dobrega zdravja (71 %) in zadovoljna s socialnim življenjem (82 %) ter da srečuje prijatelje, sorodnike in znance vsak teden (67 %).

Vir: Gibney, S. (2017). *Enabling environments: Effect of Local Area on Physical Activity in the Over 55s in Ireland*. IAGG 2017 Global Ageing and Health – World Congress presentation. San Francisco.