

## IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Yang, F., Gu, D. in Mitnitski, A. (2016). *Frailty and life satisfaction in Shanghai older adults: The roles of age and social vulnerability. Archives of Gerontology and Geriatrics*, 67, 68–73 (sprejem 24. 8. 2018).

### KRHKOST IN ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM PRI STAREJŠIH PREBIVALCIH ŠANGHAJA

Življenjsko zadovoljstvo pomeni oceno, kako smo v splošnem zadovoljni s svojim življenjem in je pomemben sestavni del doživljanja lastnega blagostanja. Raziskave so pokazale, da imajo pri tem pri starejših pomembno vlogo zdravstveni dejavniki. Krhkost se od posameznih zdravstvenih dejavnikov razlikuje v tem, da je to telesno stanje, ki ga sestavljajo zdravstveni primanjkljaji na različnih področjih. Pojav krhkosti lahko privede do nepravilnega telesnega delovanja in poveča ranljivost, ki lahko sproži neželene učinke. Za merjenje krhkosti se pogosto uporablja *indeks krhkosti*. Indeks krhkosti vključuje širši nabor psiholoških, telesnih in funkcionalnih dejavnikov in lahko služi kot dobra ocena biološke starosti. Z njim lahko napovemo večjo verjetnost za padce, hospitalizacijo in smrtnost.

Starejšo populacijo lahko razdelimo po starostnih obdobjih. Starostniki med 65 in 79 leti večinoma telesno in kognitivno dobro funkcionirajo, v obdobju po 80. letu pa se pojavlja več kroničnih bolezni in zdravstvenih omejitev njihove samostojnosti. Kljub razlikam med starejšimi se s starostjo na splošno povečujejo omejitve

pri opravljanju osnovnih in podpornih vsakdanjih opravil, povečujeta se tudi kognitivni upad in krhkost. Zdravstveni vzroki za krhkost so bolj običajni po 80. letu.

Starejši ljudje imajo na splošno več telesnih zdravstvenih omejitev kakor mlajši, vendar to ne vpliva nujno na njihovo subjektivno dožemanje življenja. Raziskave kažejo, da kljub telesnemu in kognitivnemu funkcionalnemu upadu ostajajo kazalci subjektivnega počutja v starosti stabilni. Mnogi dokazi kažejo, da imajo starejši po 80. letu starosti pri zdravstvenih omejitvah boljše prilagoditvene strategije kakor oni med 65. in 79. letom. To lahko zmanjša negativni vpliv krhkosti na subjektivno doživljanje dobrega počutja. Krhkost narašča s starostjo, vendar je bolj sprejemljiva in manj stresna med starejšimi v poznem obdobju starosti kakor prej.

Na subjektivno počutje starih ljudi poleg krhkosti vplivajo drugi dejavniki, kot je socialno-ekonomski status, socialna podpora, socialno vključevanje in socialni kapital. Na počutje vpliva tudi socialna ranljivost. Nanaša se na občutljivost na izide socialnih okoliščin in lahko nudi vpogled v kompleksne socialne situacije, v katerih živijo starejši, v njihovo zdravje in dobro počutje. Raziskave kažejo, da lahko socialna ranljivost napove kognitivni upad in smrtnost pri starejših. Prav tako lahko nižja stopnja socialne ranljivosti ali boljše socialne razmere omogočijo posameznikom, da se bolje soočajo s stresom.

Yang in Mitnitski sta v študiji o krhkosti, ki jo prikazujemo, raziskovala stare ljudi v Šanghaju. Staranje prebivalstva je svetovni družbeni pojav, na Kitajskem pa živi največja populacija starejših na svetu.

Avtorja sta se osredotočila na razmerje med krhkostjo in zadovoljstvom z življenjem ter z vprašanjem, kako se spreminja ta odnos med različnimi starostnimi skupinami in različnimi skupinami socialne ranljivosti. Anketiranje je izvedel šanghajski raziskovalni center za staranje leta 2013. Vključili so naključne starejše od 50 let iz 35 mestnih in podeželskih lokalnih skupnosti. V vsakem okolju je bilo naključno izbranih 100 oseb, skupaj 3500, ki so na dan intervjuja živeli v domačem gospodinjstvu; anketiranje je potekalo pri njih doma. Končna raziskana populacija je štela 3418 starejših. V članku, ki ga prikazujemo, sta avtorja upoštevala podatke udeležencev, starih 65 let in več; teh je bilo 1970.

Zadovoljstvo z življenjem so raziskovalci merili z vprašalnikom s trinajstimi postavkami. Krhkost so merili z indeksom krhkosti, ki je obsegal 52 kazalnikov, med njimi samo-ocenjeno zdravstveno stanje, kognitivno funkcioniranje, nezmožnost opravljanja vsakdanjih življenjskih opravil in kronične bolezni. Za merjenje socialne ranljivosti so raziskovalci uporabili indeks socialne ranljivosti; vključeval je 35 postavk, od tega socialno podporo, zakonski status, izobrazbo, stanovanjsko ureditev in prostočasne dejavnosti.

Članek se osredotoča na razmerje med krhkostjo in zadovoljstvom z življenjem. Rezultati so pokazali, da je krhkost negativno povezana z življenjskim zadovoljstvom. Ta negativna povezava je bila močnejša pri tistih, ki so mlajši od 80 let, kakor pri tistih,

ki so stari nad 80 let. Poleg tega je bila interakcija med krhkostjo in zadovoljstvom z življenjem pomembna le pri socialno bolj ranljivih skupinah.

Različne raziskovalne ugotovitve kažejo, da se krhkost povezuje s slabšim zadovoljstvom z življenjem: ljudje s slabšim zdravjem ali tisti, ki svoje zdravje zaznavajo kot slabše, so manj zadovoljni z življenjem. Čeprav obstajajo tudi drugi dejavniki, ki vplivajo na to, kako starejši zaznavajo zadovoljstvo z življenjem, ima zdravje pomemben vpliv, še zlasti na starejše, ki doživljajo splošen upad svojega zdravja.

V raziskavi so ugotovili, da se v različnih starostnih skupinah starostnikov razlikuje vpliv dejavnikov krhkosti na zadovoljstvo z življenjem. To so ugotovljale tudi druge raziskave pred tem, ki so pokazale, da ima zdravje večji vpliv na oceno zadovoljstva z življenjem v srednji starosti kakor pri tistih, ki so stari 80 in več let. Zdravje in zadovoljstvo z življenjem vplivata na posameznikovo doživljanje starosti. Te raziskave nakazujejo, da se spremembe v subjektivnem počutju in funkcionalnem delovanju večinoma zgodijo v zgodnjem procesu staranja in z leti oslabijo. Možna razlaga je, da ljudje po upokojitvi iščejo nov smisel in imajo te spremembe nanje večji vpliv, medtem ko v pozni starosti jemljejo krhkost kot nekaj samoumevnega in se nanjo prilagodijo.

Raziskava kaže, da so pomemben dejavnik v zaznavanju krhkosti tudi slabše socialne okoliščine. To pomeni, da dobre socialne okoliščine ublažijo močne učinke, ki jih ima krhkost na zadovoljstvo z življenjem. Ta povezava je močnejša pri starostnikih pred 80. letom starosti. Ugotovitve kažejo, kako pomembno je v raziskavah

upoštevati socialne okoliščine starejših; še posebej, ko se preiskujejo subjektivne ocene o procesu staranja. Socialna ranljivost je večdimenzionalni koncept, ki vključuje posameznika, ožjo družino, socialne mreže in skupnost.

Študija ima nekaj omejitev. Prvič, med spremenljivkami ne moremo določiti vzročne povezave. Prihodnje raziskave bi bile lahko usmerjene v longitudinalni pristop. Drugič, študija se je osredotočala na starejše prebivalce Šanghaja na Kitajskem. Rezultati zato ne morejo biti posplošeni na druga kitajska mesta ali na druga kulturna okolja. Tretjič, indeks socialne ranljivosti vključuje majhen nabor spremenljivk. Nabor spremenljivk bi bil lahko večji in bolj raznolik.

Tjaša Grebenšek

Milan Pavliha (2017). *Za vedrejšo starost – za novo kulturo starosti in staranja. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije in Milan Pavliha, 111 strani.*

## ZA VEDREJŠO STAROST

Knjiga Milana Pavlihe, profesorja pedagogike, *Za vedrejšo starost ali Za novo kulturo starosti in staranja* je sestavljena iz več poglavij z zanimivimi temami, ki so kontinuirano, brez nejasnih prehodov povezane med seboj: *Srečna okoliščina za mojo pot, Pravice in soodgovornosti življenja v starosti, Brez ta starga mlad ne zraste, Možnosti starejših v razvoju družbe, Dostop do kulture in ustvarjalne dejavnosti starejših, Diskriminacija starejših ter spoštovanje njihovih pravic v mednarodnih dokumentih, Aktivno staranje, Prostovoljstvo v kulturi je način življenja, Mlad orkester po srcu, Starosti prijazna Ljubljana in Varno s kolesom po Ljubljani za aktivno starost.*

V branje nas popelje topla spremna beseda dr. Božidarja Voljča in citat Vida Pečjaka: »*Ni toliko pomembno, koliko si star. Pomembneje je, kako si star.*« Tudi zaključno besedilo dr. Valerije Bužan o dejavnih letih avtorja človeka ne pusti ravnodušnega.

Knjiga je plod življenjskih vrednot in duhovnega bogastva avtorja, ki sta mu jih vcepila starša v otroštvu, in njegovih življenjskih izkušenj, katerim sta botrovala avtorjeva vzornika, pokojna Franc Pediček in Anton Trstenjak.

Avtor skozi svoje besedilo ves čas poudarja in postavlja v ospredje pomembnost predajanja življenjskih izkušenj in bogatih spoznanj starejših mlajšim, saj na ta način stari ljudje dvigajo kakovost svojega življenja in koristijo drugim. Rdeča nit posameznih poglavij je festival za tretje življenjsko obdobje, na katerem je avtor glasnik vključevanja intelektualnega potenciala sedanjih in bodočih upokoencev, aktivnega prostovoljskega dela starejših, medgeneracijske solidarnosti, družbene kontinuitete, enakopravne politike zaposlovanja za vse generacije, nacionalnega programa za aktivno staranje in izvedbenega programa za zaposlovanje starejših oseb. V knjigi poziva medije, da se vključijo v ozaveščanje širše javnosti o nujnosti medsebojnega spoštovanja in sožitja vseh generacij, tako da nobena ne bo imela občutka, da ena živi od druge. V naših glavah prevladuje socialni stereotip o starih ljudeh, češ da so pozabljivi, sitni, nesamostojni, nerodni, gluhi in staromodni. Avtor želi opozoriti, da nam na področju raziskovanja starejših manjkajo aplikativne raziskave, ki naj bi jih spodbujala pristojna ministrstva, in