

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Vir: World Health Organization (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*. Ženeva; dostopno tudi na http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf

PRIROČNIK SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE ZA STAROSTI PRIJAZNA MESTA

V prejšnji številki *Kakovostne starosti* smo poročali o priročniku, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija izdala z namenom, da mestom, ki to želijo, posreduje navodila, kako naj ravnajo in kaj naj storijo, da bi bili njihove ulice, uradi, dejavnosti, storitve, prireditve in bivališča starim ljudem bolj prijazni.

Priročnik smo medtem pridobili, zato lahko njegovo nastajanje in nadaljnje načrte podrobneje predstavimo. Predvsem je pomembno, da objavljamo seznam vseh 83 navodil, kar tudi v Sloveniji omogoča vsem mestom, ki želijo postati starosti prijazna, da primerjajo svoje ureditve in se odločijo, kaj bodo izboljšala. Priročnik je resda namenjen ureditvam, ki so po meri starostnikom. Vendar pa vsak, ki priporočila prebere, lahko ugotovi, da so starosti prijazna mesta vsakomur prijazna.

V nadaljevanju povzemamo v prvem delu vsebino letaka, s katerim Svetovna zdravstvena organizacija predstavlja nastanek in namen priročnika ter nadaljevanje njenih aktivnosti, povezanih s prizadevanji, da bi bile mestne, pa tudi podeželske skupnosti starim ljudem bolj prijazne. Temu sledi prevod vseh 83 navodil.

Mesta se povsod večajo in starajo

Leta 2007 je več kot polovica vseh ljudi na svetu živela v mestih. Leta 2030 pa bodo od

vsakih petih ljudi že kar trije meščani. S hitrim večanjem mest se povsod po svetu naglo povečuje tudi število starih ljudi: danes je tistih, ki imajo več kot 60 let, 600 milijonov, do leta 2025 pa jih bo 1 milijarda in 200 milijonov, kar je še enkrat toliko. Te spremembe najhitreje potekajo v državah v razvoju.

Stari ljudje so v razumevajočih in ustrežljivih mestnih okoljih lahko vrednota za njihove družine, skupnosti in gospodarstvo. Da bi mestom pomagala storiti kar največ v korist vse večjega števila starih, je Svetovna zdravstvena organizacija 1. oktobra 2007, ko je mednarodni dan starejših, objavila Priročnik za starosti prijazna mesta.

Starosti prijazno mesto svoje strukture in storitve načrtuje tako, da ustrezajo tudi različnim potrebam in sposobnostim starih ljudi.

Stari ljudje določajo, kaj je starosti prijazno

Svetovna zdravstvena organizacija je projekt starosti prijaznih mest predlagala junija 2005, na 18. svetovnem kongresu gerontologije in geriatrije v Rio de Janeiru. S podporo kanadske vlade, angleške nevladne organizacije (Help the Aged UK), Svetovne zdravstvene organizacije in njenih partnerjev, so v 33 mestih iz 22 držav prosili okoli 1500 starih ljudi, naj opišejo prednosti in ovire, ki jih doživljajo na naslednjih osmih področjih mestnega življenja:

1. stavbe in zunajstavnne površine,
2. prevoz,
3. bivališča,
4. družabno življenje,
5. spoštovanje in vključevanje v družbo,
6. družbeno angažiranje in zaposlitev,

7. občevanje in obveščanje ter
8. storitve skupnosti in zdravstvenih služb.

Težave, skrbi in predlogi za izboljšave, ki so jih izrekli stari ljudje, so bili dopolnjeni z mnenji kakih 750 ljudi, ki so njihovi skrbniki ali izvajalci storitev. Po teh posvetovanjih, ki jih je opravila po vsem svetu, je Svetovna zdravstvena organizacija opredelila značilnosti starosti prijaznega mesta in za vsako od osmih opredeljenih področij pripravila njihov seznam.

Uporaba priročnika

Priročnik bo pomagal mestom – ne glede na to, kako razvita so –, da se ocenijo s perspektive starih ljudi in ugotovijo, kje in kako lahko postanejo starosti bolj prijazna. Namenjen je skupinam in posameznikom, ki bi radi, da bi bilo njihovo mesto bolj starosti prijazno. To vključuje vladne službe, prostovoljne in akademske organizacije, zasebni sektor in skupine državljanov.

Osrednja točka priročnika je seznam značilnosti starosti prijaznih mest. Ni namenjen temu, da bi mesta z njegovo pomočjo tekmovala med seboj. Njegov namen je, da se mesto samooceni in napreduje, kar lahko stori sleherno mesto. Njegova priporočila pa je možno preseči in nekatera mesta že imajo ureditve, ki jih presegajo. Njihovim dobrim rešitvam se lahko prilagodijo tudi druga mesta.

Ista načela, ki so vodila pripravo priročnika, veljajo tudi pri njegovi uporabi: na vseh stopnjah je potrebno vključiti stare ljudi kot enakovredne sodelavce. Pri ocenjevanju mestnih prednosti in pomanjkljivosti naj stari ljudje povedo, kako priročnikov seznam izpolnjuje njihove izkušnje in pričakovanja. Oni naj predlagajo spremembe in sodelujejo v uresničevanju izboljšav. V nadaljnjem razvoju aktivnosti, ki so starosti prijazne, naj bodo stari ljudje vključeni v uvajanje napredka, postanejo naj zagovorniki in svetovalci starosti prijaznega mesta.

Globalna mreža starosti prijaznih mest

Priročnik že uporabljajo povsod, kjer želijo spodbuditi gibanje starosti prijaznih mest. Povezave so že vzpostavili v Kanadi, na Japonskem, v Španiji, Združenem kraljestvu, Latinski Ameriki in Karibih ter na Srednjem vzhodu. Z medsebojnim povezovanjem se skupine mest medsebojno podpirajo in izmenjujejo dobre rešitve pri premagovanju podobnih težav.

Najboljše izvedbe starosti prijaznih mest

Popis najboljših starosti prijaznih izvedb, ki jih je z raziskavo ugotovila Svetovna zdravstvena organizacija, je že na voljo, prav tako so mesta že pričela z njihovo izmenjavo. Junija 2007 je nemška zvezna država Nordrhein Westfalen gostila konferenco mest, vključenih v raziskovalni projekt Svetovne zdravstvene organizacije o starosti prijaznih bivanjskih, zdravstvenih in ostalih storitvah. Drugo tako srečanje se pripravlja v začetku leta 2008 v Carigradu.

Starosti prijazne podeželske in odmaknjene skupnosti

Tudi podeželske skupnosti morajo postati starosti prijazne. V številnih državah predstavljajo stari ljudje zaradi izseljevanja mladih na podeželju in v odmaknjenih področjih velik delež prebivalstva. V Kanadi že ugotavljajo, kakšne so značilnosti starosti prijaznih skupnosti v manjših mestih in vaseh. Ugotovitve bodo pravočasno posredovane vsemu svetu.

Nadaljevanje raziskav o starosti prijaznih okoljih

Raziskava, ki je omogočila vsebino priročnika, je po vsem svetu zbrala veliko bogatih ugotovitev, obenem pa je vzpostavila povezave med raziskovalci, ki so bili vključeni v projekt. Kanadska vlada je namenila dodatna sredstva za potrjevanje priporočil, navedenih v seznamu. Ob podpori Inštituta za staranje, ki je član Kanadskih

inštitutov za raziskave v zdravstvu (Canadian Institutes of Health Research, CIHR), raziskovalci sodelujejo v raziskavi, ki je namenjena poglobitvi znanj o staranju v mestnih okoljih.

V pripravi so znanstvena poročila, ki opisujejo izhodišča in metode raziskave ter proučevanj o starosti prijaznih okoljih, ki jih vodi Svetovna zdravstvena organizacija, v povezavi z aktivnim in zdravim staranjem. Sledile bodo nadaljnje raziskave, v katere bodo vključena mesta iz različnih delov sveta, na predlog newyorške medicinske akademije (*New York Academy of Medicine*) pa bodo začeli z raziskavo o 'staranju v tuji deželi'.

Svetovna zdravstvena organizacija kot osrednja točka

V sodelovanju s številnimi partnerji po svetu bo Oddelek Svetovne zdravstvene organizacije za staranje in življenjsko pot še naprej po vsem svetu svetoval in podpiral starosti prijaznim mestom namenjene spodbude.

SEZNAM BISTVENIH ZNAČILNOSTI STAROSTI PRIJAZNIH MEST

I. Stavbne in zunajstavbne površine

1. Javne površine so čiste in prijetne.
2. Zelenih površin in klopi na prostem je dovolj, so lepo vzdrževane in varne.
3. Pločniki so lepo vzdrževani, brez ovir in samo za pešce.
4. Pločniki so zasnovani tako, da na njih ne drsi, da so dosti široki za invalidske vozičke in da imajo robniki klančine do ravni cestišča.
5. Prehodov za pešce je dovolj in so varni za ljudi z različnimi stopnjami in vrstami zmanjšane telesne sposobnosti, niso spolzki, so opremljeni z vidnimi in zvočnimi signali in dajejo na voljo zadosti časa za prečkanje.
6. Vozniki puščajo pešcem prednost v križiščih in pred prehodi za pešce.
7. Kolesarske steze so ločene od pločnikov in drugih hodišč.

8. Zunajstavbni varnosti se pomaga z dobro ulično razsvetljavo, policijskimi patruljami in izobraževanjem lokalne skupnosti.
9. Storitve so dostopne in blizu skupaj.
10. Poskrbljeno je za storitvene ugodnosti strankam, ki jim gre posebna pozornost, npr. z ločenimi čakalnimi vrstami ali postrežnimi pultji za starejše.
11. Poslopja so dobro označena z napisi tako na fasadi kot v notranjščini, imajo dovolj sedežev in toalet, dostopna dvigala, klančine, ograje in stopnice ter nespolzka tla.
12. Javnih stranišč je znotraj in zunaj stavb dovolj in so čista, dobro vzdrževana in zlahka dostopna.

II. Prevoz

12. Cene javnega prevoza so stalne, prikazane na vidnem mestu in žepu dosegljive.
13. Javni prevoz je zanesljiv in časovno gost, tudi ponoči in ob koncu tedna ter na praznike.
14. Do vseh mestnih predelov in služb se da pripeljati z javnim prevozom, ki nudi dobre prestopne povezave in ima linije in vozila jasno označena.
15. Vozila javnega prevoza so čista, lepo vzdrževana, dostopna, brez gneče in imajo prednostne sedeže, ki niso neupravičeno zasedeni.
16. Invalidom je na voljo specializiran prevoz.
17. Vozniki javnega prevoza ustavljajo na predvidenih postajah, in sicer tik ob pločniku, tako da je vstopanje olajšano, in preden odpeljejo, počakajo, da se potniki usedejo.
18. Postajališča in postaje so na primernih krajih, dostopne, varne, čiste, osvetljene in dobro označene, opremljene z ustreznimi klopmi in nadstreški.
19. Potnikom so na voljo popolne in zlahka dosegljive informacije o linijah, voznem redu in poskrbljenosti za osebe s posebnimi potrebami
20. Kjer je javni prevoz preveč omejen, so na voljo prostovoljske prevozne usluge.

21. Taksije je lahko dobiti in si jih privoščiti, taksisti pa so vljudni in ustrezljivi.
22. Ceste so lepo vzdrževane, s pokritimi odvodniki in dobro osvetljavo.
23. Pretok prometa je dobro uravnavan.
24. Ob cestah ni ovir, ki bi voznikom zaslanjale vid.
25. Prometni znaki in križišča so opazni in smotno postavljeni.
26. Pospešuje se izobraževanje vseh voznikov in zanje omogočajo osvežitveni tečaji.
27. Parkirišče in ustavljalnišča za izstop sopotnikov je dovolj in so na primernih mestih.
28. Na voljo so prednostna parkirna mesta in izstopališča za ljudi s posebnimi potrebami, in se spoštujejo.

III. Bivališča

29. Zadostno število cenovno dosegljivih bivališč je na voljo v varnih območjih, ki so blizu storitvenih točk in preostale skupnosti.
30. Na voljo je zadosti cenovno dosegljivih storitev za vzdrževanje doma in podporo življenju na domu.
31. Bivališča so solidno zgrajena in zagotavljajo varno in udobno zavetje pred vremenom.
32. Notranji prostori in ravne površine dovoljujejo svobodo gibanja po vseh sobah in hodnikih.
33. Dane so možnosti za adaptacijske spremembe stanovanja, pri čemer obstaja razumevanje za potrebe starejših občanov.
34. Državna in komercialna najemna stanovanja so čista, lepo vzdrževana in varna.
35. Lokalno je poskrbljeno za zadosti cenovno dosegljivih stanovanj za slabotne in invalidne starejše občane, z ustrezljivo podporo.

IV. Družabno življenje

36. Prostori za prireditve in dejavnosti so na priročnih lokacijah, dostopni, razsvetljeni in dosegljivi z javnim prevozom.
37. Prireditve so ob urah, primernih za starejše občane.

38. Dejavnosti in prireditve se je mogoče udeleževati samostojno ali s spremljajočo osebo.
39. Dejavnosti in zanimivosti so cenovno dosegljive in brez prikritih ali dodatnih stroškov udeležbe.
40. Obveščanje o dejavnostih in prireditvah je dobro, vsevšči podrobnosti o dostopnosti prostorov in naprav in o prevoznih možnostih za starejše osebe.
41. Ponudba dejavnosti je široka in raznotera, tako da je lahko privlačna za različne preseke starejšega prebivalstva.
42. Starejše prebivalstvo vključujoča družba so organizirana po raznovrstnih lokalnih zbirališčih, kakršna so rekreacijski centri, šole, knjižnice, kulturni domovi in parki.
43. Obstaja nenehno prizadevanje po vključitvi občanov, ki so v nevarnosti družbene osame.

V. Spoštovanje in vključevanje v družbo

44. Javni, prostovoljni in komercialni ponudniki storitev redno povprašujejo starejše občane, kako bi lahko svojo službo izboljšali.
45. Javni in komercialni sektor ponujata storitve in izdelke, ki so prilagojeni spreminjajočim se potrebam in željam starejših občanov.
46. Osebe je vljudno in ustrezljivo.
47. Starejši ljudje se vidno pojavljajo v občilih, in ta jih prikazujejo pozitivno in brez stereotipiziranja.
48. Dejavnosti in prireditve, namenjene celotni skupnosti, privlačijo vse generacije, ker se trudijo prilagoditi potrebam in željam, značilnim za različne starostne dobe.
49. Starejše občane skupnost posebej vključuje v dejavnosti za 'družine'.
50. Šole ustvarjajo priložnost za poučenost o staranju in ostarelih in v šolske dejavnosti pritegujejo tudi starejše občane.
51. Skupnost starejšim priznava njihov prispevek v preteklosti kakor tudi v sedanjosti.
52. Manj premožni starejši občani imajo dober dostop do javnih, prostovoljskih in zasebnih storitev.

VI. Družabno angažiranje in zaposlitev

53. Starejšim, ki bi radi delovali prostovoljsko, je na voljo prožna vrsta možnosti, da se priučijo in dobivajo priznanja ter so deležni pravega vodstva in nadomestila osebnih stroškov.
54. Kvalitete starejših zaposlenih se cenijo.
55. Stremi se k vrsti prožnih in ustrezno plačanih zaposlitev za starejše.
56. Pri zaposlovanju, odpuščanju, napredovanju in izobraževanju delavcev je prepovedana diskriminacija zgolj na podlagi starosti.
57. Delovna mesta so prilagojena potrebam in invalidov.
58. Podpira se samozaposlovanje starejših.
59. Starejšim delavcem se omogoča pridobivanje veščin za dela, možna po upokojitvi.
60. Telesa, ki sprejemajo odločitve v javnem, zasebnem in prostovoljskem sektorju, spodbujajo in olajšujejo sprejemanje starejših v svoje članstvo.

VII. Občevanje in obveščanje

61. Učinkovit sistem sporočanja dosega vse starostne skupine skupnosti.
62. Zagotavlja se redno in široko obveščanje in poskrbljeno je za usklajen dostop na enem samem mestu.
63. Redne obvestilne in za starejše zanimive oddaje so del programske ponudbe.
64. Spodbuja se starejšim ljudem dostopno govorno sporočanje.
65. Ljudje v nevarnosti družbene osame so obveščani na štiri oči od zaupnih posameznikov.
66. Javne in komercialne službe na prošnjo izvajajo prijazne, medosebne storitve.
67. Tiskana sporočila – vštveši uradne obrazce, televizijske napise in besedila na prikazovalnikih – imajo večje črke, glavne misli pa poudarjene z jasnim in krepkim tiskom.
68. V tiskanem in govornem sporočanju se uporabljajo preproste, znane besede v kratkih, nezapletenih stavkih.

69. Pri telefonskih storitvah se navodila izrekajo počasi in razločno, kličečemu pa se pove, da lahko sporočilo kadarkoli ponovi.
70. Elektronski aparati, npr. mobilni telefoni, radijski aparati, televizijski sprejemniki, bankomati in listkomati, imajo gumbe in napise velike.
71. V javnih prostorih, kot so državni uradi, občinski centri in knjižnice, obstaja širok javen dostop do računalnikov in medmrežja, zastoj ali za zelo nizko plačilo.

VIII. Storitve skupnosti in zdravstvenih služb

72. Zdravstvo in skupnost ponujata ustrezen razpon storitev za pospeševanje, vzdrževanje in vračanje zdravja.
73. Oskrba na domu vključuje zdravstveno in osebno nego in gospodinjstvo.
74. Zdravstvenec in socialne službe so na prikladnih krajih in dostopne z vsemi oblikami prevoza.
75. Domovi s stalno oskrbo in stanovanjske soseske za starejše so blizu storitvenih centrov in ostale skupnosti.
76. Objekti, v katerih se izvaja zdravstvena in z njo povezane dejavnosti, so sezidani varno in so v celoti dostopni.
77. Zagotovljeno je jasno in dostopno obveščanje o zdravstvenih in socialnih storitvah za starejše.
78. Izvajanje storitev je usklajeno in glede urejanja papirjev preprosto.
79. Vse osebe je spoštljivo in ustrežljivo do starejših ter vzgojeno, da jim pomaga.
80. Gospodarske ovire, ki preprečujejo dostop do zdravstvenih storitev in podpornih storitev skupnosti, so kar se da zmanjšane.
81. Prostovoljska pomoč ljudi vseh starosti se spodbuja in podpira.
82. Pokopališč je dovolj in so dostopna.
83. Skupnost pri načrtovanju ukrepov ob naravnih nesrečah in v drugih izrednih razmerah upošteva šibkosti in sposobnosti starejših.

dr. Božidar Voljč