

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Maša Birska, Katja Istenič, Tina Koštrun, Ana Vujović

ALI VABDA POMAGA LJUDEM S PARKINSONOVO BOLEZNIJO?

American Academy of Neurology je konec leta 2014 objavila raziskavo, v kateri ugotovljajo, da vadba ljudem s Parkinsonovo boleznijo lahko pomaga izboljšati ravnotežje, zmožnost gibanja po okolici in tudi sicer izboljšuje kakovost življenja, tudi tedaj, ko ne zmanjšuje tveganj za padce. Za študijo je bilo izbranih 231 ljudi s Parkinsonovo boleznijo. Nekateri so bili vključeni v običajno oskrbo (kontrolna skupina), drugi pa so bili vključeni v program 40 do 60-minutne telovadbe za ravnotežje in moč nog, trikrat na teden, 6 mesecev. Ta minimalno nadzorovan program je bil predpisan in nadzorovan s strani fizioterapevtov, udeleženci pa so večinoma vadili doma. Povprečno 13 % vadbenih treningov so nadzorovali fizioterapevti.

Padanje je pogost problem ljudi s Parkinsonovo boleznijo. Vsako leto jih pade 60 %, dve tretjini od teh tudi pogosteje. Avtor raziskave, Collen G. Canning pravi, da lahko poškodbe, bolečine, omejitve pri aktivnostih in strah pred ponovnimi padci pri teh ljudeh resno škoduje zdravju in njihovem dobremu počutju. V raziskavi so med drugim ugotovili tudi, da se je v primerjavi s kontrolno skupino zmanjšalo število padcev pri tistih, ki imajo lažjo obliko Parkinsonove bolezni, pri tistih s težjo obliko pa ne. Pri tistih, ki imajo lažjo obliko Parkinsonove bolezni in so telovadili, se je število padcev zmanjšalo za 70 % v primerjavi s tistimi, ki niso telovadili.

Rezultati kažejo na to, da je potrebno pri ljudeh s Parkinsonovo boleznijo z minimalno nadzorovano vadbo, ki pripomore k zmanjšanju padcev, začeti že v zgodnji fazi bolezni. Na splošno pa so se vsi, ki so se udeležili vadbenega programa, boljše izkazali na

testih zmožnosti gibanja v okolici in na testih ravnotežja, prav tako pa so imeli manj strahu pred padci, bili bolj razpoloženi in so nasploh dvignili kakovost življenja.

VIR: Science daily (2014). Health & Medicine:

Can exercise help people with Parkinson's

disease? V: <http://www.sciencedaily.com/>

releases/2014/12/141231153925.htm (23. 1. 2015)

Tina Koštrun

IZKUŠNJE, KI OSREČUJEJO STAREJŠE

Predhodne raziskave so ugotovile, da nas izkušnje osrečujejo bolj kot stvari ali lastnina. Razkrile so tudi, da nas bolj osrečujejo tiste izkušnje, ki jih doživljamo skupaj z drugimi, kot tiste, ki jih doživljamo sami. Malo raziskav pa se je ukvarjalo z vprašanjem, katere izkušnje nam pravzaprav prinašajo največ sreče. Novejša raziskava ugotavlja, da mlajše ljudi pogosto osrečujejo izkušnje, ki so izjemne, medtem kot starejše pogosteje osrečujejo izkušnje, ki so običajnejše in del vsakdanjega življenja. Izjemne izkušnje so tiste, ki so redke, nenavadne in presegajo okvire vsakdanjega življenja, običajne izkušnje pa so pogoste, redne in se nam dogajajo dnevno. Sreča, ki jo doživljamo na podlagi izjemnih izkušenj, se s starostjo ne spreminja. Drugače je pri sreči, ki jo doživljamo na podlagi običajnih izkušenj – ta z leti narašča. Sposobnost uživanja v čaru posameznega sedanjega trenutka poveča naše doživljanje sreče, medtem ko nesposobnost prepoznati in se naučiti tovrstnih trenutkov lahko našo srečo spodkopava.

Mlajši ljudje srečo pogosteje definirajo kot navdušenje, vnemo in vznemirjenost, starejši ljudje pa jo dojemajo kot umirjenost, spokojnost in nizko vznemirjenost. Mlajši pogosteje prihodnost dojemajo kot zelo obsežno, medtem ko starejši svojo prihodnost zaznavajo

kot omejeno. Zaradi tega mlajši ljudje svoj čas preživljajo v smeri doseganja ciljev, usmerjenih v prihodnost, starejši pa svoj čas namenjajo ciljem, ki jih čustveno izpopolnjujejo v sedanjem trenutku. Mlajši ljudje srečo pogosteje iščejo v novih socialnih stikih, novih informacijah ter nepoznanih in vznemirjajočih izkušnjah, medtem ko jo starejši iščejo v že obstoječih odnosih ter znanih in pomirjajočih izkušnjah.

Izjemne izkušnje brez težav pritegnejo našo pozornost. Običajne, monotone trenutke pa zlahka spregledamo, ko se nam prihodnost zdi brezmejna. Ko spoznamo, da temu ni tako, lahko pričnemo posamezne običajne trenutke bolj ceniti ter se jih zavedati, kar pomembno vpliva na naše doživljanje sreče v vsakdanjem življenju.

Vir: *Journal of Consumer Research* (2014).

Happiness from ordinary and extraordinary experiences. V: <http://brown.edu/academics/philosophy/ethical-inquiry/sites/brown.edu>.

academics.philosophy.ethical-inquiry/files/uploads/Mogilner%20Happy%20Experiences.pdf (9. 2. 2015)

Katja Istenič

EU: ESCAPE – POROČILO O TURIZMU STAREJŠIH TER NJIHOVIH POTREBAH IN ZAHTEVAH

Demografske spremembe vplivajo na različne vidike življenja. Med te sodi tudi turizem starejših. Na podlagi študije (*Calypso – turizem za vse*) in izkušenj, ki so se pokazale v različnih projektih, je razvidno, da velik del turistov tvorijo starejši ljudje, saj imajo več prostega časa, so zdravi, finančno premožni, pa tudi življenjska doba je daljša, kot so jo imele prejšnje generacije.

ESCAPE (*European Senior Citizens Actions to Promote Exchange in Tourism*) je projekt, ki združuje 8 partnerjev iz šestih različnih držav (Belgija, Bolgarija, Ciper, Francija, Italija in Portugalska), ki želijo izboljšati obstoječo turistično infrastrukturo ter vzpodbuditi mednarodni turizem starejših.

Starejši so zelo heterogena turistična skupina s potrebami in pričakovanji, ki se razlikujejo

glede na starost, zdravstveno stanje, socialne in družinske razmere ter ekonomski status.

Ugotovitve raziskave, ki je bila opravljena v okviru projekta ESCAPE, kažejo, da večina starejših od 55 let rada potuje s partnerjem, družinskim članom ali s skupino ljudi, ki jo poznajo. Običajno porabijo 100 EUR na dan in raje prespijo na istem mestu 4 do 7 dni (42 %), so pa pripravljeni podaljšati nastanitev tudi na 13 dni (33 %). Na potovanje se raje odpravijo poleti in pomladi ter so samostojni pri organiziranju potovanj. Največ informacij o turizmu in počitnicah dobijo od sorodnikov, prijateljev in na svetovnem spletu. Najbolj priljubljen način prevoza na počitnice je letalo (40 %), sledi avto (26 %). 42 % starejših raje potuje po svoji državi, 51 % starejših pa raje odpotuje v tujino. Izbira počitniške destinacije je odvisna od različnih dejavnikov. Glavni dejavnik je namen obiska, med tem sta kultura in narava na prvem mestu. Zelo pomemben dejavnik je tudi varnost. Ta vključuje dostop do infrastrukture in se ne nanaša samo na letalsko varnost in žepne kraje, ampak zajema tudi osnovni dostop fizičnega in virtualnega okolja, npr. dostopnost stranišča, vhodi, dvigala, internet, telefonske številke za osnovne storitve. Pri zdravstveni varnosti je pomemben dostop do lekarn in zdravstvenih domov. Tudi varnost hrane jim ni zanemarljiva. Starejši turisti obiskujejo največ Grčijo, sledita Španija in Italija ter države izven Evrope, Afrika in latinsko ameriške države. Države, ki bi jih radi obiskali, pa so: Grčija, Italija, Velika Britanija, Francija, Španija, Brazilija, Portugalska, ZDA, Nemčija, Bolgarija, Turčija, Švedska in Ciper.

Ovire in omejitve, ki jih doživljajo na potovanjih, se nanašajo predvsem na slabo dostopnost javnih infrastruktur. Ena največjih ovir je javni prevoz – težava za vstop in izstop, pomanjkanje pomoči, slaba dostopnost in slabo vzdrževanje. Posebno veljajo za slabo dostopne javni prostori in javne stavbe. Treba se je torej zavedati, da večja dostopnost omogoča

boljši in številnejši turistični obisk. Zdravstveno zavarovanje ne pomeni težave v državah Evropske unije, ampak izven Evrope, saj so sistemi zdravstvenega zavarovanja za tujce slabi in dragi. Načini plačevanja storitev so ena od ovir, saj starejši raje plačujejo v gotovini kot elektronsko. Možnost obeh načinov plačevanja je najboljša rešitev. Dostopnost pomeni imeti dostop do enakovredne infrastrukture kot večina ljudi. Ta vključuje fizično okolje, prevoz, informacijsko in komunikacijsko tehnologijo ter ostale storitve, ki so navedene v konvenciji združenih narodov *Pravice oseb z invalidnostjo*.

Turisti, starejši od 55 let, imajo vsekakor različna pričakovanja in potrebe v turizmu. Skupno jim je to, da želijo na potovanju in počitnicah varnost, dostopne cene in dostopno infrastrukturo.

Vir: AGE Platform Europe (2015). ESCAPE. Report on Senior Tourists needs and demands. V: http://www.age-platform.eu/images/ESCAPE_Needs_and_expectations_FINAL.pdf (30. 3. 2015)

Maša Birsa

EU: PRIPOROČILO KOMITEJA MINISTROV SVETA EVROPE GLEDE PROMOCIJE ČLOVEKOVIH PRAVIC STAREJŠIH OSEB

Svet Evrope je 20. februarja 2014 sprejel prvi instrument, ki posebej obravnava človekove pravice starejših ljudi in priporoča ukrepe proti starostni diskriminaciji na številnih področjih.

Priporočilo Sveta Evrope je odlična osnova za promocijo pravic starejših ljudi in dviganje zavesti o tem, da je potrebno sprejeti konkretne ukrepe z vidika človekovih pravic pri oblikovanju politik – npr., kako se izogniti pomanjkljivostim, s katerimi se soočamo pri sprejemanju kriznih ali varovalnih ukrepov: starejše ljudi in delovno aktivno prebivalstvo naj se upošteva kot enakopravna nosilca pravic.

Komite ministrov Sveta Evrope potrjuje pravice starejših in priporoča vrsto ukrepov,

ki jih sprejmejo države članice za boj proti diskriminaciji na podlagi starosti. Zajema glavne izzive, s katerimi se soočajo starejše osebe. Ti so razporejeni v naslednjih poglavjih: nediskriminacija, samostojnost in participacija, zaščita pred nasiljem in zlorabami, socialno varstvo in zaposlovanje, nega in pravosodje.

Priporočilo je po vzoru spremljevalnega vodnika *Evropske listine o pravicah starejših*, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo in pomoč iz leta 2010 (sprejet je bil v okviru projekta *Eustacea*), dopolnjeno z obrazložitvenim memorandumom in s seznamom dobrih praks med državami članicami in civilno družbo.

Priporočilo razglša, da so vse človekove pravice in temeljne svoboščine, ki se uporabljajo za starejše osebe, enakovredne drugim in si prizadeva najti pravo ravnovesje med avtonomijo in varstvom starejših oseb. Svet Evrope v dokumentu poudarja, da so pravice starejših oseb še vedno pogosto prezrte in včasih povsem zanikane, problematika pa je povezana z različnimi stereotipi o staranju. Čeprav je nezavezujoč dokument, priporočilo dopolnjuje obstoječe instrumente na področju človekovih pravic in tolmačenja rednih obveznosti držav v kontekstu staranja, zato ima velik potencial za vplivanje na področju staranja.

Priporočilo Sveta Evrope je sprejeto v primernem času, saj se v strokovnih debatah na svetovni ravni razpravlja tudi o konvenciji Združenih narodov in o imenovanju neodvisnega strokovnjaka Združenih narodov za pravice starejših. To sledi ideji o zagotavljanju bolj učinkovitega mehanizma za spodbujanje in zaščito pravic starejših oseb, kar se bo doseglo z ustanovitvijo skupine za dialog z več zainteresiranimi stranmi in posledično z izboljšanjem povezanosti med delovanjem na ravni Evropske unije in subjekti zunaj nje.

Vir: the Committee of Ministers of the Council of Europe (2014). Recommendation on the promotion of human rights of older persons V: <http://europa.eu/>

citizens-2013/en/news/council-europe-recognizes-older-people%E2%80%99s-human-rights-and-fundamental-freedoms (20. 2. 2014)

Ana Vujović

VPLIV SKUPINSKEGA SPOMINJANJA NA STAROSTNO DEPRESIJO

Starostno depresijo opredeljuje skupek simptomov, ko so slabo psihično počutje, tesnoba, upočasnjenost in telesno nelagodje po 60. letu starosti. Za starejše ljudi, ki imajo diagnosticirano depresijo pogosteje poročajo o kognitivnem upadu, slabšem socialnem delovanju, nižji kakovosti življenja, nedejavnem vsakdanjem življenju, povečanju zdravstvenih težav in večjem tveganju za samomor ali smrt.

Z namenom, da bi se v čim večji meri izognili zatekanju k uporabi antidepresivov, so leta 2014 naredili meta analizo, s katero se preverjali vpliv skupinskega spominjanja na starostno depresijo. Terapija s spominjanjem (*reminiscence therapy*) je cenovno učinkovita in nima stranskih učinkov. Nanaša se na spominjanje preteklih dogodkov, izkušenj in misli, ki pripomorejo k doživljanju veselja in drugih pozitivnih čustev. Tovrstno spominjanje pripomore k višji kakovosti življenja, učinkovitejšemu prilagajanju na trenutne življenjske okoliščine, vpliva lahko tudi na podobo o sebi in doživljanje sebe kot edinstvenega človeka. Terapija s spominjanjem se lahko izvaja individualno ali pa skupinsko. Omenjena terapija se naslanja na metodo socialnega učenja, kjer se učimo zlasti preko izkušenj drugih.

V meta analizo so vključili raziskave, kjer so sodelovali starejši od 60 let. Preverjali so depresivnost, samozavest in kakovost življenja. Vključenih je bilo 740 udeležencev. Ugotovili so, da ima terapija s spominjanjem pozitivne učinke pri zdravljenju depresivnih simptomov. Učinek terapije s spominjanjem je trajal do povprečno tri mesece po zaključku terapije, medtem ko po šestih mesecih učinka ni bilo

več moč zaznati. Avtorji meta analize zaključujejo, da je skupinska terapija s spominjanjem primerna metoda zdravljenja starostne depresije, saj nudi pomembne učinke pri depresivnih simptomih. Avtorji poudarjajo tudi, da so v prihodnosti potrebne nadaljnje raziskave, ki bi potrdile ali ovrgle trajnostni učinek skupinske terapije s spominjanjem.

Socialno učenje, ki ga razvija Inštitut Antona Trstenjaka, redno uporablja metodo spominjanja pri celostni antropohigienski preventivi za zdravo, aktivno in dostojanstveno staranje ter ima pri tem zelo dobre izkušnje.

Effects of group reminiscence on elderly depression: A meta-analysis. International Journal of Nursing Sciences 1 (1014) 416-422.

Katja Istenič

VIRI PONOSA IN OBŽALOVANJA MED STAREJŠIMI

Ob spominjanju svoje preteklosti veliko starejših ljudi doživlja tako ponos kot obžalovanje. Biti ponosen na določene vidike svojega življenja je za starejše lahko zelo pomembno. Ponos spodbuja doživljanje svoje integritete, dostojanstva in splošnega zadovoljstva z življenjem. Zaenkrat se je le malo raziskav dotaknilo vprašanja o izvoru čustev zavedanja sebe, kot sta ponos in obžalovanje.

Januarja 2015 je bila objavljena študija, kjer so raziskovali vsebino in moč življenjskih obžalovanj in ponosa med raznolikimi kulturnimi skupinami starejših ljudi. Raziskavo so izvedli s polstrukturiranimi intervjuji. Sodelovalo je 128 Američanov in 111 Južnokorejcev.

Ugotovili so, da so univerzalni viri ponosa med obema skupinama trdni zakonski odnosi, družinska podpora, podpora otrok, zdravje, neodvisno življenje, uspešna kariera, stabilna finančna situacija in vključenost v družbo. Obžalovanje se je največkrat nanašalo na pomanjkljivo izobrazbo. Željo, da bi imeli višjo izobrazbo, je izrazilo 15,8 % Američanov in

26,7 % Južnokorejcev, pri katerih je bila moč obžalovanja večja. Več Južnokorejcev je izrazilo obžalovanje glede svoje finančne situacije, medtem ko so Američani pogosteje obžalovali dejstvo, da niso več potovali ali da niso razvili določenega hobija. Pogosto so obžalovali tudi nezadovoljive odnose s svojimi otroki. Američani so bili v svojih razlogih obžalovanja precej bolj raznoliki kot Južnokorejci, medtem ko so le-ti na skoraj vseh področjih izražali večjo moč obžalovanja kot Američani.

Razmišljanje o preteklosti ter doživljanje ponosa ali obžalovanja je zlasti v kasnejših obdobjih življenja povsem naravno in lahko tudi koristno. Starejšim omogoča učinkovitejše spoznavanje samega sebe, ohranjanje osebe in kolektivne zgodovine, preseganje materialnega sveta in telesnih omejitev ter krepi mehanizme spopadanja z vsakodnevnim življenjem.

Vir: *Society for Social Work and Research (2015). Cross-cultural study of life's regrets and prides among older adults in the US and South Korea. V: <https://sswr.confex.com/sswr/2015/webprogram/Paper24411.html> (9. 2. 2015)*

Katja Istenič

ZADOVOLJSTVO Z ZAKONOM V STAROSTI

Večina študij, ki se ukvarjajo s področjem zakonskega življenja, ugotavlja, da tudi srečno poročeni ljudje doživljajo tako pozitivna kot negativna čustva v zvezi s svojim zakonskim odnosom. Mnogo raziskav se je ukvarjalo z vprašanjem, ali ženske in moški na enak ali podoben način doživljajo svoj zakon oziroma ali so z zakonom v enaki meri zadovoljni. Večina študij na tem področju je ugotovila, da so ženske manj zadovoljne z zakonskim življenjem kot moški.

Kako pa svoj zakon doživljajo starejši? Starejše ženske, ki so poročene dalj časa, ravno tako pogosto izražajo nižjo stopnjo zakonske sreče kot njihovi možje. Raziskave kažejo tudi, da so starejše poročene ženske bolj direktne in pogosteje izzivajo svoje moške k soočanju z zakonskimi

težavami, medtem ko možje pogosteje skušajo konflikt ignorirati ali se mu izogniti. Ženske praviloma doživljajo večjo odgovornost za čustveno vzdušje in stabilnost zakona kot moški. Nekateri možje menijo, da je to naloga ženske.

V nedavni ameriški raziskavi, ki so jo izvedli leta 2014, so želeli preveriti doživljanje zadovoljstva v zakonu starejših. V vzorec so vključili 1532 poročenih ljudi, starejših od 65 let. Njihovi rezultati se ujemajo z ugotovitvami predhodnih raziskav. Pokazali so, da so starejši moški bolj zadovoljni z zakonom kot ženske. Ne glede na to, da so ženske z zakonom manj zadovoljne, pa je raziskava pokazala, da tako moški kot ženske sami sebe zaznavajo kot enako dobrega zakonca.

Zakonski odnos je pomemben vir življenjskega zadovoljstva za starejše. Ko otroci odrastejo, se starejši zakonci pogosto soočajo s sindromom praznega gnezda. Takrat se lahko srečujejo z osamljenostjo in z žalovanjem za obdobjem, ki je minilo. Zakonci, ki s svojim zakonskim življenjem niso zadovoljni, svojega zakonskega odnosa ob praznem gnezdu pogosto ne morejo več ignorirati, zaradi česar je obdobje odhoda otrok od doma dejavnik tveganja za ločitev. Za kakovosten zakonski odnos je pomembna zlasti postavitev dobrih temeljev v zvezi, kar stori par v prvih letih svojega sožitja, ter ustrezno prilagajanje na spremembe v njunem odnosu. V tem obdobju je ena izmed največjih sprememb v zakonskem sožitju prihod otroka. Ker zakonski odnos ni nekaj statičnega, pač pa se stalno spreminja, je ključno, da svoj zakonski odnos sproti spoznavamo in se naučimo ustreznih komunikacijskih veščin. Tu ima pomembno vlogo zlasti javna in strokovna pomoč.

Vir: *Boerner Kathrin, Jopp S. Daniela, Carr Deborah, Sosinsky Laura in Kim Se-Kang. (2014). »His« and »hers« marriage? The role of positive and negative marital characteristics in global marital satisfaction among older adults. Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences.*

Katja Istenič