

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: dr. Tanja Pihlar, dr. Simona Hvalič Touzery, Klemen Jerinc,

SLOVENIJA: VAJE PROTI BOLEČINAM V KRIŽU

Z bolečinami v križu se danes srečuje čedalje več ljudi. Veliko k temu pripomoreta vrsta in način dela, ki ga ljudje opravljajo. V pomoč nam je lahko knjižica z naslovom *Vaje proti v bolečinam v križu* iz leta 2007, ki so jo pripravili Vesna Grizold (diplomirana fizioterapevtka) in sodelavci z Ortopedske klinike – Fizioterapija Poliklinike v Ljubljani.

Na začetku knjižice, ki obsega 19 strani vaj, so navedeni dejavniki, po katerih prepoznamo nepravilno držo. Slednja je namreč zelo pogosto eden od glavnih vzrokov za bolečine v križu. Avtorji dajejo pomemben poudarek učenju krčenja globoke trebušne mišice. Osnovne vaje so navedene v nadaljevanju in so nazorno prikazane. Priporočajo, da se osnovnih vaj naučimo pod nadzorom fizioterapevta, saj bomo tako prepričani, da jih pravilno izvajamo. Sledijo še vaje za raztezanje mišic in vaje za krepitev mišic. Pri vseh vajah je dodano tudi slikovno gradivo in nasveti, na kaj moramo biti pri izvajanju posameznih vaj pozorni. Na koncu brošure najdemo nasvete za preprečevanje čezmernih obremenitev, s katerimi lahko zmanjšamo možnosti za nastanek bolečin v križu.

NEMČIJA: TRGOVINA Z ŽIVILI, KI JE V LASTI SKUPNOSTI

Stari ljudje si želijo čim dlje živeti doma. Za to pa ni dovolj le, da je njihovo bivališče brez arhitektonskih ovir, ampak mora imeti tudi okolica ustrezno infrastrukturo in biti prilagojena njihovim potrebam. To pomeni tudi omogočiti starejšim ljudem, da čim več vsakodnevnih opravkov opravijo peš – se odpravijo v trgovino z živili, na pošto, banko, k zdravniku ipd., dobro

mora biti poskrbljeno tudi za javni prevoz. Vse to je pomembno, da bi stari ljudje čim dlje ostali mobilni in se dejavno udeleževali življenja v skupnosti, kar zmanjšuje tudi tveganje za socialno izolacijo.

S problemom dostopnosti se srečujejo stari ljudje predvsem v manjših naseljih in na podeželju, kjer se nemalokrat dogaja, da manjši trgovci zapirajo svoje trgovine, ker se na obrobju mest gradijo velika trgovska središča. Za takšne težave so našli dobro rešitev prebivalci naselja Pfrondorf v Nemčiji, ki ima okoli 3300 prebivalcev, ko je trgovec v njihovem kraju zaprl trgovino z živili. V njem sta bili sicer pekarna in mesnica, vendar so vaščani pogrešali trgovino, ki bi imela v svoji ponudbi večjo izbiro živil, saj so se morali po nakupih odpraviti v sosednji kraj. Zato so se odločili vzeti stvari v svoje roke in so novembra 2002 ustanovili zadrugo, ki je imela 80 ustanovnih članov. Naslednje leto so odprli zadržno trgovino, ki ima površino 100 m² (leta 2005 je bilo vanjo vključenih 280 zadržnikov, ki so imeli skupaj delež v višini 45.000 evrov; posamezni deleži so v višini 100 evrov). Zadržna trgovina ima številne prednosti: je v lasti skupnosti, člani lahko soodločajo o ponudbi trgovine, finančno tveganje je porazdeljeno na več oseb, motiviranost za nakupovanje v trgovini je velika, trgovina je središče življenja v skupnosti ipd. Opremo za trgovino so nabavili po zelo ugodni ceni, ker se zapira veliko majhnih trgovin; pri opremljanju so s prostovoljskim delom pomagali člani zadruge. Med vaščani so naredili anketo in jih povprašali po njihovih željah in potrebah. Trgovina ima v svoji ponudbi med drugim tudi ekološke izdelke, pisarniške potrebščine, galanterijo, časopise in fotokopirni stroj. Ponudbo zaokrožujejo tudi domači, vaški pridelki. Cene izdelkov so primerljive s cenami

v supermarketih. V trgovini sta zaposlena dva uslužbenca, veliko prostovoljskega dela opravijo tudi člani zadruge – delajo pri blagajni, zlagajo izdelke na police, prenašajo kartonske škatle ipd. Zadržna trgovina je postala projekt, v katerem sodeluje celotna vas, je središče srečevanj in poživlja dogajanje v vasi. Da bi bil vsakdo seznanjen z njenim poslovanjem, jih o prometu redno obveščajo na oglasni deski. Tako se vsakdo zaveda, da je soodgovoren in da s svojim nakupovanjem pripomore k njenemu pozitivnemu poslovanju.

Vir: URL=<http://www.dorfladen.pfrondorf.net/> (4.12.09)

FRANCIJA: ZAČETEK PROGRAMA LEPO STARANJE – SKUPNO ŽIVLJENJE

V Franciji so 15. julija 2009 uradno začeli nacionalni program Lepo staranje 2007–2009, katerega geslo je *lepo staranje–skupno življenje* (fr. *bien-vieillir-vivre ensemble*). Izvajajo ga ministrstva za zdravje, mladino in šport, ministrstvo za zaposlovanje, za socialne zadeve, za družino in solidarnost ter ministrstvo za urbane zadeve. S programom, ki je odgovor na izzive starajočega se prebivalstva, želijo vzpodbuditi francoska mesta, da bi postala starosti bolj prijazna ter vzpodbuditi aktivno staranje. Predvsem želijo, da bi lokalne politike upoštevale specifične potrebe starih ljudi in spodbujale medgeneracijsko povezovanje.

Vir: AGE Newsflash, 30.6.2009

NEMČIJA: SVETOVANJE, KAKO PRILAGODITI BIVALIŠČE ZA STAROST

Večina starih ljudi želi živeti doma, četudi je zaradi izselitve otrok, smrti partnerja ipd. postalo stanovanje preveliko ali pa je arhitektonsko neustrezno. Zato je zelo pomembno prilagoditi bivališče tako, da bodo stari ljudje v njem kakovostno bivali. Na to je dobro misliti tudi pri

novogradnjah. Prav tako mora biti starim ljudem zagotovljeno, da dobijo nego in oskrbo na domu, ko ju potrebujejo.

V Nemčiji obstaja vrsta projektov in pobud, da bi stari ljudje čim dlje živeli doma. Leta 1994 so v okviru Zveznega konzorcija za prilagoditev stanovanj (Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung – BAG) po državi ustanovili svetovalnice, ki nudijo strokovno pomoč pri adaptaciji bivališč za stare ljudi in invalidne osebe, in sicer tako svetovanje pri načrtovanju kot tudi praktično pomoč, pomoč pri organizaciji del in spremljanje izvajanja del. Danes obstaja že več kot 200 svetovalnic, v katerih delujejo večdisciplinarni timi, npr. arhitekti, socialni pedagogi in logoterapevti. Po potrebi pomagajo pri posredovanju storitev drugih služb (npr. negovalne službe), pomoč nudijo tudi pri iskanju ustreznega doma za stare oz. alternativnih oblik bivališč. Naloga svetovalnice je senzibilizirati javnost za gradnjo stanovanj in hiš brez arhitektonskih ovir. Ukvarjajo se tudi z usposabljanjem in izobraževanjem svetovalcev, posebno pozornost namenjajo izmenjavi izkušenj med svetovalnicami na zvezni in lokalni ravni.

Vir: BMFSFJ (2009). *Leben und Wohnen für alle Lebensalter*. Berlin; http://www.wohnungsanpassung.de/wir/die_BAG.htm (11.11.09)

ZDA: TELOVADBA ZA STAREJŠE

Na spletnih straneh NIHSeniorHealth, ki jih ureja ameriški Nacionalni inštitut za zdravje, najdemo številne koristne informacije o zdravju in dobrem počutju za stare ljudi. Posebnost te strani je, da so tematski prispevki opremljeni tudi z video posnetki, ki so v veliko pomoč pri razumevanju. Za našo revijo bomo povzeli prispevek, ki govori o koristnosti telesne vadbe, in vključuje navodila za vadbo. Za lažje izvajanje vaj je na voljo tudi več kratkih video posnetkov.

Priporočljivo je, da se odločimo za redno enomesečno vadbo – če se nam posreči, je to

dober znak, da nam bo prišla telesna aktivnost v navado. Novejše raziskave so pokazale, da sta fizična aktivnost in vadba koristni za ljudi vseh starosti, ne glede na njihovo fizično kondicijo, saj lahko preprečita oz. upočasnita nastanek marsikaterih bolezni, izboljšata razpoloženje in preprečita depresijo. Redna vadba ima pozitiven vpliv na kakovost življenja v starosti. Nekateri starejši ljudje se bojijo, da bo vadba prenaporna zanje in bo škodovala njihovem zdravju. Vendar so raziskave pokazale, da je vadba varna za ljudi vseh starosti in da se več starih ljudi poškoduje zaradi tega, ker ne vadi, kot pa med vadbo. Če nismo fizično aktivni, se poslabšajo moč, ravnotežje, gibljivost in vzdržljivost, ki so pomembni za ohranitev zdravja in samostojnosti v starosti. Redna vadba lahko pripomore k temu, da se stari ljudje bolje počutijo, kar velja tudi za tiste, ki so prepričani, da so prestari zanjo ali da niso v dobri kondiciji.

Avtorji nadalje priporočajo, da starejši ljudje pred začetkom vadbe obiščejo svojega zdravnika, kar še zlasti velja za bolnike, ki imajo katero od kroničnih nenalezljivih bolezni, za kadilce in za tiste, ki so prekomerno težki. Obisk priporočajo posebno v primeru, če opazijo pri sebi nov simptom, imajo bolečine v prsih, nepravilen in hiter srčni utrip ali so hitro zadihani, če trajno in nenadzorovano izgubljajo težo, če imajo okužbe, ki jih spremlja povečana telesna temperatura, če imajo na nogah ali gležnjih rane, ki se slabo celijo. Prav tako naj zdravnika obiščejo v primeru, če so padli in imajo trajnejše bolečine ali težave s hojo, saj je mogoče, da so se poškodovali. Pred vadbo se je dobro posvetovati z zdravnikom, če imajo krvavitev v mrežnici ali njeno odstopanje, po operaciji sive mrežnice, implantaciji leče ali katere druge očesne operacije ter po operaciji kolka. Na splošno pa je priporočljivo, da ga obiščejo moški po 40. in ženske po 50. letu, ko se želijo ukvarjati z intenzivnejšo fizično aktivnostjo.

Za starejše ljudi je priporočljivo zlasti izvajanje naslednjih štirih tipov vaj: vaje za

moč, za ravnovesje, za raztezanje in za vzdržljivost – prikaz posameznih vaj si je mogoče na spletni strani ogledati na video posnetkih. Vaje za moč, kot je npr. dvigovanje teže, krepijo mišice in pospešijo presnovo v organizmu, kar ugodno vpliva na težo in raven sladkorja v krvi. Vaje za ravnotežje, kot npr. stoja na eni nogi, krepijo mišice nog in pomagajo pri preprečevanju padcev. Z vajami za raztezanje, kot je npr. raztezanje telesa, ohranjamo gibčnost telesa. Tovrstne vaje pomagajo pri preprečevanju poškodb in padcev ter pospešijo okrevanje po poškodbah. Vaje za vzdržljivost, kot so npr. hoja, tek, plavanje, povečajo srčni utrip in pospešijo dihanje. Priporočljivo je, da se posamezne vaje izvaja postopoma, in sicer naj bo to odvisno od telesne pripravljenosti. Na začetku naj se jih izvaja vsaj po 5 minut, cilj naj bo 30 minut dnevno (namesto tega se jih lahko izvaja tudi večkrat po 10 minut). Starejši ljudje, ki daljše obdobje niso bili fizično aktivni, naj se z vadbo začnejo postopoma ukvarjati. Zelo dober motiv za nadaljevanje vadbe je, da redno beležimo napredek. Tako lahko npr. merimo, koliko metrov prehodimo v 6 minutah, koliko minut lahko stojimo na eni nogi (pri tem stojmo ob trdni opori, za katero se lahko oprimemo v primeru, če izgubimo ravnotežje), kako hitro se lahko povzpne po stopnicah ipd. Test opravljajmo mesečno in si zapisujemo rezultate. Da bi nam vadba prešla v navado, je priporočljivo razmišljati o njenih ugodnih učinkih, da vaje pravilno in varno izvajamo in jih vključimo v naš vsakdanjik. Pomembno je tudi, da uživamo v vadbi in da lahko vadimo v družbi. Dobro je, da si postavimo cilje in se nagradimo, ko jih uspemo doseči, da si za domačo nalogo zadamo biti naslednja dva tedna fizično aktivni, da si termine za vadbo označimo na koledarju in da si sproti beležimo, kakšne vrste vaje smo izvajali in kakšen napredek smo dosegli.

Vir: URL= <http://nihseniorhealth.gov/exercise/toc.html> (20.07.09).

AVSTRIJA: INICIATIVA 50 ZA STAREJŠE DELAVCE

Iniciativa 50 je avstrijsko neprofitno društvo, katerega namen je pomagati starejšim delavcem pri iskanju trajne zaposlitve. Namenjeno je ženskam, starim več kot 45 let, in moškim, starim več kot 50 let, ki imajo stalno bivališče v Spodnji Avstriji in so prijavljeni na zavodu za zaposlovanje. Društvo je bilo ustanovljeno leta 1994 in ima poslovalnice v Korneuburgu, St. Pöltnu in Mödlingu. Finančno ga podpirata Urad za delo Spodnja Avstrija in deželna vlada, upravni odbor pa sestavljajo člani Gospodarske zbornice Spodnja Avstrija in Delavske zbornice Spodnja Avstrija.

Društvo je povezano z regionalnimi uradi za delo; njihovi svetovalci starejše iskalce zaposlitve napotijo na društvo. V osebnem pogovoru s sodelavci društva se seznanijo z možnostmi zaposlitve in skupaj izdelajo individualni načrt za uspešno iskanje zaposlitve. Društvo ima v svoji ponudbi med drugim pomoč in podporo pri iskanju zaposlitve in dodatnem poklicnem usposabljanju, navezovanju stikov s potencialnimi delodajalci, psihološko svetovanje. Med glavnimi ponudbami društva je najem delovne sile: če iskalec zaposlitve najde primerno ponudbo za prosto delovno mesto, ga društvo za določen čas (od treh do šestih mesecev, v izjemnih primerih je možno podaljšanje do enega leta) zaposli, delavec pa opravlja delo v izbranem podjetju. To pomeni, da je v tem času njegov delodajalec društvo, sredstva za plačo so iz treh virov: podjetje krije dve tretjini plače, eno tretjino krijeta Urad za delo in deželna vlada Spodnje Avstrije. V času takšnega »najema« ima delodajalec možnost, da bolj spozna delavca in se lažje odloči za njegovo stalno zaposlitev. Podatki društva govorijo o uspehu: kar 65% »najetih« delavcev dobi zaposlitev za nedoločen čas.

Vir: URL=<http://www.initiative50.or.at/> (12.10.09)

AVSTRALIJA: ŠTUDIJA POKAZALA POZITIVEN VPLIV TAI CHI-JA NA ARTRITIS

Nova študija inštituta The George Institute for International Health je pokazala, da ima starodavna veščina tai chi pozitiven vpliv na bolečino ob kostno-mišičnih obolenjih. Z uporabo tai chi veščine se zmanjša bolečina in poveča zmogljivost obolelih za artritisom, kažejo se tudi pozitivni vplivi na splošno fizično zdravje. Te ugotovitve so pomembne zato, ker je v Avstraliji artritis glavni razlog za nezmožnost in kronične bolezni: obolelih je kar 3,85 milijona Avstralcev. Raziskovalci bodo sedaj proučili še vpliv tai chi-ja na težave s kroničnimi bolečinami v križu, ki je v Avstraliji najpogostejša in najdražja oblika kostno-mišičnih obolenj. Uporaba tai chi veščine pri zmanjševanju bolečin je cenovno ugodna, ustrezna in prijetna oblika vadbe, ki ima pozitiven učinek tudi na psihološki in socialni ravni, še ugotavljajo strokovnjaki.

Vir: *EurekAlert*, 16. junij 2009, v: <http://www.thegeorgeinstitute.org>

VELIKA BRITANIJA: ROCK OPERA O STAROSTI IN STARANJU

64-letni Pete Townshend, znani kitarist angleške rock skupine The Who, ki je nekoč napisal znane besede – »Upam, da bom umrl, preden se postaram (angl. Hope I die before I get old)« piše rock opero z naslovom Floss, ki bo govorila o staranju. V njej bo poudarjena problematika, s katero se sooča baby boom generacija. Govorila bo o starosti, medgeneracijskih odnosih in smrti. Townshend načrtuje, da bodo rock opero v celoti izvajali na turneji leta 2011, sicer pa bodo nekatere pesmi iz omenjene rock opere na novem CD-ju skupine The Who, ki je predviden v letu 2010.

Vir: *Global action on aging Newsletter*, 31.8.-4.9. 2009, *NYDailyNews.com* (25.8.2009)

ŠPANIJA: TERAPEVTSKA MOČ SMEHA IN KOMUNIKACIJE

Razdrobljenost in staranje prebivalstva sta problema, ki starim ljudem na podeželju otežujeta vsakdanje življenje. Depresija, tesnoba in žalost vplivajo na to, da se zgodi najhujše: ljudje nimajo več volje, da bi odšli iz hiše. V vaškem okolju Amoeiro, ki šteje 2400 prebivalcev, živi 200 ljudi, starih nad 65 let, samih. Zato je to špansko mesto začelo s programom, ki je namenjen zmanjšanju izolacije starih ljudi. V vsaki od osmih župnij, ki so vključene v projekt, deluje skupina od 10 do 15 starih ljudi. V njej poskrbijo za različne dejavnosti in oblike razvedril. Kot ugotavljajo, je t. i. terapija s smehom in komunikacijo zelo uspešna, saj razbija podeželsko rutino in razveseljuje ljudi, ki so vse življenje skrbeli in živeli za druge, sedaj pa so se naučili misliti tudi nase. Ob začetku projekta so udeleženci opravili teste za merjenje njihove stopnje tesnobe. Testi ob koncu projekta so pokazali, da se je stanje izboljšalo pri 60 % ljudi, pri ostalih pa je situacija ostala enaka, torej ni šlo na slabše.

Vir: Global action on aging, 20. september 2009

FRANCIJA: RAZLOGI ZA UPOKOJEVANJE V EVROPI

Francoski Inštitut za raziskovanje in dokumentacijo v zdravstveni ekonomiji (Institut de recherche et documentation en économie de la santé – IRDES) je objavil študijo o razlogih za upokojevanje v Evropi. Cilj te raziskave je bilo razumevanje procesa upokojevanja starejših in boljše razumevanje razlik med evropskimi državami z vidika različnih razsežnosti – osebne, kontekstualne in institucionalne –, ki lahko vplivajo na ponudbo dela. Cilj je bil dvojen. Prvič, poiskati razloge za upokojevanje v Evropi, in drugič, razumeti razlike med evropskimi državami. Študijo so izvedli s pomočjo longitudinalnih podatkov iz raziskave SHARE (2004, 2006) na populaciji

50-64 let, ki je potencialno še lahko zaposlena.

Rezultati glede razsežnosti kažejo, da pri tistih, ki jih zadeva osebna razsežnost – starost, zdravstveno stanje, stopnja izobrazbe ali struktura gospodinjstev –, ta pomembno vpliva na odločitev o upokojitvi. Za kontekstualne razsežnosti se je pokazalo, da delovne razmere in status partnerja na trgu dela vplivajo na odločitev, da se upokojijo. Tri področja socialne zaščite (zaposlitev, upokojitev, bolezni) prav tako pomembno vplivajo na odločitev za upokojitev. Ti uvodni rezultati torej podpirajo obstoj številnih dejavnikov za upokojitev.

Drugi del študije je bil usmerjen v boljše razumevanje razlik med evropskimi državami. Individualne in kontekstualne razsežnosti kažejo na majhne razlike med državami. To pomeni, da je vedenje na prehodu v upokojitev primerljivo med evropskimi državami, če upoštevamo starost, spol, stopnjo izobrazbe, zdravje, družinsko in poklicno ozadje. Glavni razlog za večino razlik med državami leži v značilnostih sistemov socialne zaščite. Ti sistemi imajo manj vpliva na upokojevanje, če se jih jemlje posamično; največji vpliv znotraj njih imajo sistemi, povezani z upokojitvijo in invalidnostjo. Kadar pa pride do tega, da je skupni učinek treh sistemov višji od vsote posameznih učinkov, lahko sklepamo, da obstaja komplementarnost med sistemi socialne zaščite. Zato se razlike med državami ne smejo iskati v razlikah med socialno-ekonomskimi značilnostmi posameznikov, ampak v institucionalnih ali sistemskih razlikah med državami.

Raziskovalci na podlagi dobljenih rezultatov menijo, da bi morale vse javne politike v Evropi, katerih cilj je povečanje stopnje zaposlenosti starejših ljudi, temeljiti na dveh stebrih: prvič, mora se upoštevati kompleksnost dejavnikov, ki vplivajo na odločitev posameznikov in njihove interakcije, ter drugič, glavni dejavnik zблиževanja v Evropi je heterogenost institucionalnih sistemov v državah EU ob upoštevanju vseh sistemov socialne zaščite in ne le pokojninskih sistemov.

Javne politike, katerih cilj je povečanje stopnje zaposlenosti starejših delavcev, bi torej morale predlagati reformo vseh sistemov znotraj socialne zaščite, in ne le enega od njih, še ugotavljajo raziskovalci.

Študija je napisana v francoskem jeziku in jo dobite na strani: <http://www.globalaging.org/pension/world/2009/MotivationRetraiteEurope.pdf>.

Vir: *Global action on aging, junij 2009*

AVSTRALIJA: POMOČ STARIM LJUDEM PRI OHRANJANJU STIKOV Z NJIHOVIMI SVOJCI

Za stare ljudi, ki živijo v domovih za stare v podeželskem okolju, so v Avstraliji organizirali projekt Virtualni obiski (the Virtual Visiting). Gre za pobudo, ki omogoča stanovalcem v domovih za stare, zlasti tistim, ki imajo probleme s sluhom, da s pomočjo tehnologije za videokonference in interneta vzdržujejo stike s svojci in prijatelji, ne glede na to, kje ti živijo. Uvedla ga je Zdravstvena služba v zahodnem okrožju (Western District Health Service) v Virginiji, finančno pa ga je podprla avstralska vlada. Ministrica za stare ljudi Justine Elliot je o tem dejala: »S pomočjo računalnika, internetne kamere in tehnologije za video konference lahko družine ostanejo povezane. Starejši Avstralci, ki jih od svojcev ločujejo ogromne razdalje, bodo od

projekta imeli veliko koristi. To je boljše od klasičnega klica po telefonu. Starim ljudem pomaga, da ostanejo povezani z družino in prijatelji.«

Zgodba Kylie Jeffares: Pred dobrim letom ji je za rakom umrla mama, kar je bila težka izguba zanjo in za 92-letno staro mamo Sylvio, ki je izgubila edino hčerko. Ta je živela samostojno na svojem domu, pomoč ji je nudila hčerka, ki jo je obiskovala večkrat na teden. Po njeni smrti se je Sylvia odločila, da se iz Melbournu preseli v dom za stare v Penshurstu, ki je blizu kraja, kjer živi sin z družino. Po preselitvi jo je vnukinja zaradi velike razdalje lahko le redko obiskala. Veselja je bila, ko je izvedela je za omenjeni program, saj je vedela, kako njena stara mama pogreša njo in pravnuke. Za Kylvio pa je bilo tudi pomembno, da njeni otroci poznajo prababico. Pogovori po telefonu so postajali vedno težji, ker je stara mama začela izgubljeni sluh. Komunikacijo je olajšala nova tehnologija, s pomočjo katere se lahko sedaj pogovarjajo v »živo«. Sylvia je še zlasti vesela pravnukov, in da lahko vidi stvari, ki so jih izdelali zanjo, kako ji pojejo in se razveselijo, ko vidijo njen odziv. Kylvia je povedala: »Mislim, da bi se je težko spomnili, če je ne bi videvali v 'živo', kot to omogoča Virtualni obisk. Sedaj se počutim manj krivo, da je ne obiskujem pogosteje. Kako čudovita pobuda – znova je združila družino.«

Vir: URL= <http://www.health.gov.au/internet/ministers/publishing.nsf/Content/mr-yr08-je-je231.htm> (27.9.09)