

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

VPLIV SENZORNE TEHNOLOGIJE IN KOORDINACIJE NEGE NA OHRANJANJE ZDRAVJA

Raziskovalci na univerzi v Misuriju že več kot desetletje raziskujejo kakovostno staranje starejših. V eni izmed študij so ugotavljali vpliv senzorne tehnologije in koordinacije nege na ohranjanje zdravja prebivalcev v skupnosti neodvisnih starejših z imenom *TigerPlace*.

Raziskovalci so odkrili, da so prebivalci *TigerPlace* v tej skupnosti ostali dlje časa kot starejši, ki živijo v drugih stanovanjih in v domovih, prilagojenih za starejše, po državi. Najdlje so v tej skupnosti ostali tisti prebivalci, ki so živeli v stanovanjih, opremljenih s senzorji. Dolžina bivanja v domačem okolju kaže, da je zdravje starejših dovolj stabilno za samostojno življenje in da še ne potrebujejo institucionalne oskrbe. Tehnološko napredna oskrba v skupnosti *TigerPlace* lahko služi kot stroškovno učinkovit model za izboljšanje zdravja in funkcionalnosti starejših, ki živijo v skupnostih upokojencev, v vzdrževanih stanovanjih ali v svojih domovih.

Z dobro koordinacijo oskrbe v skupnosti *TigerPlace* so podvojili dolžino bivanja starejših v domačem okolju. Prav tako se je čas podvojil še z dodajanjem senzorjev v okolje starostnikov. Če primerjamo stroške starejših, ki živijo v skupnosti *TigerPlace* in imajo nameščene senzorje s senzorsko tehnologijo, s stroški starejših oseb, ki živijo v institucionalni oskrbi, se razlikujejo v višini približno 30.000 dolarjev na osebo.

Vsi prebivalci skupnosti *TigerPlace* prejmejo koordinirano oskrbo, ki deluje znotraj skupnosti. Oskrbo pokriva interdisciplinarna ekipa, sestavljena iz diplomirane medicinske sestre in socialnega delavca. Medicinska sestra

se osredotoči na fizično zdravje starejših, socialni delavec pa se ukvarja z mentalnim zdravjem in z dobrimi odnosi. Nekateri od prebivalcev imajo nameščene senzorje, ki spremljajo vzorce hoje, v svojih domovih. Ti vzorci lahko nakazujejo povečano tveganje za padce, zaznavanje dihanja, nemira in nepravilnega pulza ter zaznavajo padce. Zdravstvene informacije so povezane s koordinatorji oskrbe, ki ukrepajo pri reševanju zdravstvenih sprememb. Raziskave kažejo, da so zdravstvene težave odkrite od enega do dva tedna prej pri starejših, ki imajo nameščene senzorje, kot pri tistih, ki živijo brez senzorjev.

Senzorji prav tako pomagajo koordinatorjem oskrbe pri odločanju, saj sprožijo alarm pri morebitnih zdravstvenih težavah. Opozorila lahko kažejo tudi na potencialno depresijo in povečanje zmedenosti in/ali drugih težav, s katerimi se soočajo starejši. Senzorji pomagajo pri zgodnji zaznavi zdravstvenih sprememb, ko jih niti starejši sami še ne zaznajo.

Raziskovalci upajo, da se bodo pozitivni učinki koordinacije oskrbe in senzorne tehnologije v skupnosti *TigerPlace* prenesli v druge bivalne enote za starejše in v domove. Nastanitve za starejše bi lahko pridobile več koristi pri ustanavljanju velnes centrov, kjer bi bil zaposlen koordinator oskrbe. Ta bi lahko spremljal zdravstvene spremembe starejših in ohranjal njihovo zdravje pred poslabšanjem ter jim s tem pomagal ostati v enakem okolju.

Raziskovalci so z ustvarjanjem skupnosti *TigerPlace* želeli uporabiti nove stvari pri staranju starejših v domačem okolju. Zdaj z raziskavo nadaljujejo, saj želijo odkrivati nove načine pri kakovostnem staranju. Prav tako ugotavljajo prave koristi v zvezi s koordinacijo oskrbe in s tehnologijo in iščejo nove rešitve, ki bi pripomogle k reševanju problemov staranja.

Njihov namen je, da ohranjajo starejše funkcionalno aktivne in samostojne.

Vir: https://www.sciencedaily.com/releases/2015/12/151207131719.htm?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=ScienceDaily_TrendMD_0 (sprejem: 21. 4. 2017).

Tjaša Mlakar

DOMOVI ZA OSTARELE, KI SO HKRATI ŠTUDENTSKI DOMOVI

Nekateri domovi za ostarele so začeli s prakso, da v svoje prostore vabijo študente, ki lahko pri njih bivajo brezplačno. Sobivanje starejših in študentov koristi obojim. Primer, ki to dokazuje, je dom za ostarele Humanitas, ki se nahaja v vzhodnem delu Nizozemske in v katerem prebiva šest študentov. V zameno za 30 ur prostovoljskega dela na mesec lahko v prostih sobah doma bivajo brezplačno.

Študentsko življenje je na Nizozemskem relativno drago. Študentje za najemnino v povprečju zapravijo 366 evrov na mesec. V študentskih sobah je težko dobiti prostor, prav tako so večkrat utesnjene. Medtem se država sooča s težavami pri urejanju dolgotrajne oskrbe. Leta 2012 se je nizozemska vlada odločila, da preneha financirati stroške dolgotrajne oskrbe za državljane, starejše od 80 let, ki niso v hudi stiski. Velika skupina starejših si ni mogla več privoščiti bivanja v domu za ostarele. To je pripeljalo do manjšega števila ljudi, ki bivajo v skupnostih, kjer nudijo dolgotrajno oskrbo.

Ob takem stanju v državi se je direktor doma spomnil na študente, ki so prav tako večkrat v slabi finančni situaciji. Ob nastanitvi v domu Humanitas ne potrebujejo posojila za študij. Prav tako študentje v domu za ostarele pričarajo toplo vzdušje, ki nagovori ljudi, ki potrebujejo oskrbo, da bi živeli v njem. V domu Humanitas živi šest študentov. V prostovoljskem dogovoru je določeno, da starejše

prebivalce doma učijo novih veščin, kot so uporaba elektronske pošte, družbenih omrežij in Skypa ter celo umetnost grafitov. Starejšim študentje predstavljajo povezavo z zunanjim svetom. Ko pridejo študentje z zabave, s predavanja ali s koncerta, delijo te izkušnje s starejšimi.

Raziskave povezujejo osamljenost z večjim mentalnim upadom in s hitrejšo umrljivostjo. Redni socialni stiki z družino in s prijatelji pa izboljšujejo zdravje. Pri starejših vzbujajo veselje male stvari, ki jih za njih naredijo študentje, npr. da gredo v trgovino, da jih pozdravijo in da jim govorijo šale. Občasno naredijo tudi velike stvari. To dokazuje primer enega od študentov. Starejši prebivalec doma je ponoči napadel osebje. Študent ga je osebno poznal, zato je prišel pomagat. Ob znanem obrazu se je starejši pomiril.

Medgeneracijski model bivanja postaja vedno bolj priljubljen. Dom za ostarele Humanitas je s tem pričel leta 2012, sledila sta mu dva doma za ostarele na Nizozemskem. Podoben program je bil pred kratkim predstavljen tudi v Franciji, v mestu Lyon.

Pred nekaj leti je v Združenih državah Amerike, v Clevelandu, upokojitvena skupnost Judson Manor začela sprejemati študente s clevelandskega inštituta umetnosti in glasbe. Študentje so vključeni v skupnost in imajo dostop do enakih ugodnosti kot starejši. Da študentje zaslužijo nekaj denarja za hrano, obleke in druge osnovne potrebščine, sodelujejo v odboru glasbene umetnosti in nudijo pomoč osebju, poleg tega prostovoljsko pomagajo na različnih dogodkih skozi celo leto. Večkrat letno uprizorijo glasbene prireditve za starejše. Lep primer prostovoljstva je delo enega od študentov, ki je intervjuval vsakega prebivalca doma Judson Manor in nato naredil knjigo spominov.

Matthew Kaplan, profesor medgeneracijskih programov in staranja na univerzi v

Pensilvaniji, pravi, da lahko taki odnosi nudijo veliko več globine kakor enkratni dogodki, kot je npr. petje otrok, ki gredo potem domov. Več kot je interakcije med starejšimi in mlajšimi, bolj smiselno postane njihovo druženje.

Vir: *Tiffany R. Jansen, 2015. The Nursing Home That's Also a Dorm. V: <http://www.citylab.com/housing/2015/10/the-nursing-home-thats-also-a-dorm/408424/> (sprejem: 13. 3. 2017).*

Tjaša Mlakar

NOV PROGRAM ZA IZBOLJŠANJE UPORABE SLUŠNIH APARATOV

Več kot polovica starejših ljudi ima neko obliko izgube sluha, ki vpliva na njihovo vsakdanje življenje, predvsem vpliva na zdravje in varnost, kadar tega ne zdravijo. Pri izgubi sluha se najpogosteje uporabljajo slušni aparati, vendar se mnogi odrasli ne navadijo nanje in jih prenehajo uporabljati. Kari Lane, docentka na zdravstveni šoli univerze v Misuriju (ZDA), je razvila nov prilagoditveni program za slušne aparate, ki lahko precej izboljša čas uporabe slušnega aparata. Lane je pri raziskovanju izhajala iz dejstva, da se starejšim, ko začnejo uporabljati slušni aparat, vse zdi neobvladljivo – težko prenašajo hrup oziroma se ne morejo navaditi nanj. Pri starejših obstaja težnja, da čakajo od 10 do 15 let, preden prvič uporabijo slušni aparat. Ko ga začnejo uporabljati, so z vseh strani bombardirani z zvoki, ki jih že dolgo niso slišali. Da bi odraslim pomagala pri prilagoditvi na slušni aparat, je Lane razvila program *Hearing Aid Reintroduction (HEAR)*. Z uvedbo programa HEAR se postopoma podaljšuje trajanje uporabe slušnih aparatov – prvi dan eno uro, trideseti dan že deset ur. Poleg tega se povečuje tudi kompleksnost zvokov. Začne se z zvoki, ki jih povzročajo hišni aparati, kot

sta ventilator in pomivalni stroj, nadaljuje pa se s kompleksnimi slušnimi situacijami, ki smo jim izpostavljeni na primer v restavraciji ali v gledališču. Programu v podporo je bil oblikovan delovni zvezek, ki vsebuje navodila, nasvete in spodbude. Pacienti lahko beležijo svoj napredek, oblikujejo vprašanja za avdiologe ali izrazijo svojo zaskrbljenost.

Da bi ocenila uspešnost uporabe programa HEAR, je Lane izbrala posameznike, ki so v preteklosti že poskušali uporabiti slušni aparat, vendar se nanj niso navadili, in posameznike, ki so ga želeli prvič uporabiti. Ugotovila je, da so pacienti zaradi tega posega več časa (80 %) uporabljali slušni aparat. Pacienti so torej lažje prenašali kompleksnejše glasove in bili so bolj zadovoljni s slušnimi aparati.

Ti podatki bodo v pomoč, da bo Lane lahko ustvarila dopolnilno aplikacijo, ki bo pacientom in avdiologom omogočala, da bodo učinkoviteje komunicirali o uporabi slušnih aparatov. Pacienti bodo lahko v digitalne zdravstvene kartoteke vnesli podatke o svojem napredku, avdiologi pa jih bodo pogledali, jim odgovorili na vprašanja in poslali kakšno spodbudno misel.

Lane poudarja, da se pacienti morda ne zavedajo, kolikokrat bi bilo dobro, da obiščejo svojega avdiologa. Veliko pacientov se z njim sreča le dvakrat, kar je odločno premalo – vsaj osemkrat bi se namreč morali srečati z njim, ko prvič prejmejo slušni aparat. To je lahko tudi vzrok, da mnogi pacienti obupajo nad svojimi slušnimi aparati. Komuniciranje z avdiologom preko aplikacije lahko to olajša in izboljša.

Vir: *Science Daily, 2017. New program improves hearing aid use for older adults. V: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170320143151.htm> (sprejem: 11. 4. 2017).*

Veronika Mravljak Andoljšek