

Kakovostna starost

REVIJA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
LETNIK 26 (2023), ŠTEVILKA 1



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA

KAKOVOSTNA STAROST

letnik 26, številka 1, 2023

UVODNIK

ZNANSTVENI IN STROKOVNI ČLANKI

- 3 Katja Bhatnagar: Podnebne spremembe in starejši
- 19 Zlata Felc, Brina Felc, Mojca Oset, Urška Antolin, Gregor Deleja: Odnos mladostnikov do stereotipov o starejših
- 35 Nataša Štandeker: Starost in staranje v časovnem in zgodovinskem kontekstu
- 44 Alenka Oven in Zorana Sicherl: Pomen domačih živali za starejše osebe, ki živijo v domačem okolju

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

- 56 Pomen prostovoljstva v tretjem življenjskem obdobju (Alen Sajtl)
- 58 Digitalizacija storitev: zagotavljanje enakega dostopa vsem, tudi starejšim, danes in jutri (Alenka Ogrin)
- 59 Neznanec v ogledalu (Tatjana Prašnikar Đuran)
- 62 Skrb za družinskega oskrbovalca, paliativna komunikacija in zdravstvena pismenost (Suzana Koštomaj)
- 64 Oskrbovalci in oskrba (Aleksandra Ločičnik)

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

- 67 Oskrbovalni programi (Jože Ramovš)

DRUŽINSKI OSKRBOVALCI

- 70 Škotska nacionalna strategija za oskrbovalce 2022 (Ajda Cvelbar)

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

- 76 Osvežitveno usposabljanje za organizatorje mreže in prostovoljce (Alen Sajtl)

GOOD QUALITY OF OLD AGE

- 79 Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 26, Num. 1, 2023

Skupini imenovalc treh znanstvenih člankov v tej številki je povezava starosti s trajnostnim razvojem naravnega in kulturnega okolja. Pregledni članek magistric managementa trajnostnega razvoja Katje Bhatnagar ima naslov *Podnebne spremembe in starejši*, pediatrija dr. Zlata Felc in soavtorji so opravili raziskavo med srednješolci o *odnosu mladostnikov do stereotipov o starejših*, medicinska sestra in gerontologija dr. Nataša Štandeker pa ima pregledni članek o *starosti in staranju v časovnem in zgodovinskem kontekstu*. Prvi od njih se torej posveča naravnemu okolju z vidika starih ljudi, drugi in tretji kulturnemu okolju. Ob dejstvu, da smo v stoletju starih ljudi in da je med najbolj živimi vsebinami v družbi ohranitev okolja za bodoče rodove, je pomemben razmislek o odvisnosti trajnostnega razvoja od staranja – tako od osebnega staranja posameznika kakor od družbenega staranja prebivalstva. Četrtnina držav na svetu že sedaj doživlja, kako zahtevna naloga postaja gospodarski in kulturni razvoj ob strukturi prebivalstva, ko prevladuje delež starih ljudi nad mladimi – med njimi smo tudi Slovenci. Ta del sveta ima materialno in socialno varnost, ni pa kulturno pripravljen na osebno starost ne na sožitje generacij v razmerah demografsko stare družbe. V naslednjih desetletjih bo množica starih ljudi tudi v Afriki, Južni Ameriki in Aziji, kjer nimajo niti sodobnih socialnovarstvenih in zdravstvenih struktur, ki so nujne za osnovno kakovost življenja starih ljudi.

V teh razmerah sta za gerontologijo odločilni dve vprašanji. *Kako ogrožanje trajnostnega razvoja narave in kulture vpliva na osebno in družbeno staranje? Kakšne možnosti in naloge ima pri varovanju in kreptvi trajnostnega razvoja narave in kulture številna tretja generacija?*

Trajnostni razvoj narave ogrožata zlasti dva dejavnika: hlepenje po dobičku in potrošniška razvajenost. Tržni dobiček se steka na račune ozke manjšine ljudi, ki so lastniki proizvodnje in dobrin. Omamno hlepenje po imetju je v ljudeh od nekdaj močno in trdovratno; poganjalo je tako razčlovečenje vrstnikov v suženjstvu in tlačansko delo kmetov kakor današnje okoljsko in socialno brezčutnost lastnikov in menedžerjev multinacionalk. Isto omamno hlepenje pa pogajanja tudi množice potrošnikov, da skušajo zadovoljiti ne samo vse svoje trenutne želje, ampak da ob reklami utirajo v možganih tudi odvisniške umetne potrebe na škodo ohranitve naravnega okolja, odgovornega kulturnega razvoja in smiselnega vseživljenjskega psihosocialnega razvoja samega sebe. S to ugotovitvijo smo misel že usmerili celostno – varovanje in trajnostni razvoj narave je namreč neločljivo povezan s trajnostnim razvojem kulture v vsej njeni širini, od jezika, preko kulture komuniciranja in sodelovanja do vrhunske umetnosti.

Poleg vprašanj o trajnostnem razvoju naravnega in kulturnega okolja sodi v trajnostno celoto tudi vprašanje o človekovi osebni trajnosti. Potreba po taki ali drugačni nesmrtnosti se je vso zgodovino kazala kot pristna človeška potreba. Zadovoljevali so jo zlasti na tri načine. Z odgovornim delom za smiselni razvoj narave in kulture – pesnik Anton Aškerc je pesem *Čaša nesmrtnosti* končal z trditvijo *V svojih delih ti boš živel večno*. Gojili so hvaležen spomin na mrtve in jih brezpogojno spoštovali, kar ponazarja rek: *O mrtvih samo dobro!* Tretji univerzalni način človeškega odgovora na to potrebo so verovanja v trajno življenje človekovega duha. Aktualna razprava o vlogi tretje generacije pri varovanju trajnosti narave in kulture torej posredno vključuje tudi upoštevanje človeške potrebe po osebni trajnosti.

Članki v tej številki revije spodbujajo gerontološki razvoj tudi ob aktualnih nalogah za trajnostno usmeritev na okoljskem, kulturnem in osebostnem področju.

KAKOVOSTNA STAROST *GOOD QUALITY OF OLD AGE*

Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Izdajatelj in založnik / Publisher

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
Resljeva 11, p. p. 4443, 1001 Ljubljana

ISSN 1408 – 869X

UDK: 364.65-053.9

Uredniški odbor / Editors

dr. Jože Ramovš (urednik)

mag. Tjaša Potočnik, Ana Ramovš dr. med., Marta Grčar, mag. Alen Sajtl, Alenka Ogrin

Uredniški svet / Editorial Advisory Board

prof. dr. Herman Berčič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*)

prof. dr. Vlado Dimovski (*Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta*)

dr. Simona Hvalič Touzery (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede*)

prof. dr. Zinka Kolarič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede*)

prof. dr. Ana Krajnc (*Univerza za tretje življenjsko obdobje*)

prof. dr. Jana Mali (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo*)

mag. Ksenija Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

prof. dr. Jože Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

dr. Božidar Voljč (*zdravnik in bivši minister za zdravje*)

Mednarodni uredniški svet / International Advisory Board

prof. dr. Mladen Davidović (*Center for geriatrics, KBC Zvezdara, Beograd, Srbija*)

prof. dr. David Guttman (*Faculty of Welfare and Health Studies, School of Social Work,
University of Haifa, Izrael*)

dr. Andreas Hoff (*Oxford Institute of Ageing, VB*)

dr. Iva Holmerová (*Centre of Gerontology, Češka*)

prof. dr. Ellen L. Idler (*Institute for Health, Health Care Policy and Aging Research, Rutgers University, ZDA*)

dr. Giovanni Lamura (*National Research Centre on Ageing – INRCA, Italija*)

Povzetki člankov so vključeni v naslednjih podatkovnih bazah:

Sociological Abstracts, Social Services Abstracts, Cobiss, EBSCO, ProQuest.

Oblikovanje in priprava za tisk: Salve d.o.o. Ljubljana, Rakovniška 6

Tisk: Itagraf d.o.o. Ljubljana

Cena: letnik 44 €, posamezna številka 14 €, prostovoljci 24 €

Spletna stran: <http://www.inst-antontrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>

E-pošta: info@inst-antontrstenjaka.si

Revija Kakovostna starost v letu 2023 in 2024 sofinancira ARRS na temelju javnega razpisa za sofinanciranje in izdajanje domačih znanstvenih periodičnih publikacij v letih 2023 in 2024.

Katja Bhatnagar

Podnebne spremembe in starejši

POVZETEK

V povezavi s podnebnimi spremembami se starejši ljudje znajdejo v treh položajih: v položaju tistih, ki krizo močno občutijo in jih podnebne spremembe neposredno prizadenejo; v položaju tistih, ki h krizi prispevajo svoj ekološki odtis; in tistih, ki lahko pripomorejo k reševanju podnebnih sprememb s svojimi življenjskimi izkušnjami, znanjem in trajnostnim načinom življenja. Vključenost starejših ljudi pri reševanju podnebnih sprememb je zaradi demografskih sprememb nujnost in dolžnost za medgeneracijsko pravičnost, obenem pa izjemna priložnost za medgeneracijsko sožitje. Članek osvetli vlogo starejših pri reševanju podnebnih sprememb, ovire za sodelovanje in predstavi možnosti za spodbujanje večjega vključevanja in sodelovanja starejših ljudi pri reševanju okoljskih vprašanj, o zapuščini ter skrbi za prihodnje generacije.

Ključne besede: podnebne spremembe, starejši, ranljivost, starosti prijazna mesta in občine, medgeneracijska pravičnost, dediščina, zapuščina, medgeneracijsko sožitje

AVTOR

Mag. Katja Bhatnagar je diplomirana profesorica geografije, pedagoginja in andragoginja ter magistrica managementa trajnostnega razvoja. Ima večletne izkušnje dela z ranljivimi skupinami in skupnostmi v nevladnih organizacijami, ki delujejo na področjih okoljskega ozaveščanja in socialni pomoči. Na inštitutu Antona Trstenjaka je zaposlena kot organizatorica mreže skupnostnih programov, kar vključuje delo s skupnostjo, prostovoljci in neformalnimi oskrbovalci ter pomoč pri organizaciji in izvajanju aktivnosti za kakovostno staranje in sobivanje generacij. Na inštitutu se uvaja tudi za drugo projektno, razvojno in raziskovalno delo.

ABSTRACT

Climate change and older people

Regarding the climate change, older people can find themselves in three positions: those who feel the crisis acutely and are directly affected by climate change; those who contribute to the crisis through their ecological footprint; and those who contribute to climate change solutions through their life experience, knowledge, and sustainable lifestyles. Regarding demographic change the involvement of older people in tackling climate issues is an imperative as well as responsibility for intergenerational justice, but on the other hand also a tremendous opportunity for intergenerational coexistence. This article highlights some possibilities how older people can address climate change, the

barriers for their involvement and presents some suggestions to promote their participation in addressing environmental and legacy issues as well as care for future generations.

Key words: climate change, older people, vulnerability, age-friendly cities and municipalities, intergenerational justice, heritage, legacy, intergenerational coexistence

AUTHOR

Mag. Katja Bhatnagar holds a degree in geography, pedagogy and andragogy and master's in management of sustainable development. She has many years of experience working with vulnerable groups and communities in non-governmental organizations in the area of environmental awareness and social help. She works at the Anton Trstenjak Institute as the coordinator of community programs, including working with stakeholders, volunteers, non-formal carers and older people. She provides support in organization and implementation of activities for quality ageing and intergenerational coexistence. At the institute she is also involved in international projects and development and research work.

1 UVOD

Podnebne spremembe, na katere nas je dodatno opozorilo letošnje vroče in suho poletje, se nanašajo na dolgoročne spremembe temperatur in vremenskih razmer. Spremembe so lahko naravne, od 19. stoletja pa jih pospešujejo človekove dejavnosti, predvsem izgorevanje fosilnih goriv, kot so premog, nafta in plin. Ta ustvarjajo emisije toplogrednih plinov, zaradi katerih v ozračju nastane učinek tople grede, ki zadržuje sončno toploto in zvišuje temperature na Zemlji. Najbolj znana plina sta ogljikov dioksid, ki izvira iz porabe bencina, in metan, katerega je največ na odlagališčih smeti. Glavni onesnaževalci so energija, industrija, promet, stavbe, kmetijstvo in raba zemljišč (Združeni narodi, 2022). Podnebne spremembe povečujejo pojav ekstremnih vremenskih razmer, kot so višje temperature, višje temperaturne razlike, dolgotrajnejša sušna obdobja in kratkoročne ter intenzivne padavine s pogostejšimi neurji, točo in drugimi vremenskimi pojavi. Spremembe vremenskih razmer vplivajo na oskrbo z vodo in hrano svetovnega prebivalstva, dvigujejo nivo morske gladine in povečujejo bolezni (Pillemer, Cope in Nolte, 2021).

Prvi odzivi mednarodne skupnosti na spremembe v podnebnju in v okolju segajo v sedemdeseta in osemdeseta leta prejšnjega stoletja. Na konferenci Združenih narodov o človekovem okolju v Stockholmu leta 1972 se je mednarodna skupnost prvič sestala, da bi skupaj obravnavala potrebe svetovnega okolja in razvoja. Po tej konferenci je bil oblikovan Program Združenih narodov za okolje (UNEP), v številnih državah po svetu pa so bila ustanovljena prva ministrstva za okolje. V tem obdobju so se znanstveniki, ekonomisti in aktivisti pričeli spraševati o

paradigmi nenehne gospodarske rasti, na kar so opozorili tudi v znanstvenem poročilu *Meje rasti*. Kot odgovor na globalne probleme podnebnih sprememb, izgubo biotske raznovrstnosti, onesnaženost zraka, vode in tal ter povečanja neenakosti je leta 1987 nastalo Brundtlandovo poročilo, iz katerega izhaja največkrat citirana definicija trajnostnega razvoja, ki pravi, da potrebujemo: »... razvoj, ki zadovoljuje potrebe sedanjosti in ne ogroža možnosti zadovoljevanja potreb prihodnjih rodov« (Our Common Future, 1987).

Reševanje okoljskih problemov sega že v osemdeseta leta. Na podlagi Baselske konvencije se je uredilo ravnanje z nevarnimi odpadki, z Dunajsko konvencijo o varstvu ozonskega plašča pa se je za 98 % zmanjšala svetovna poraba snovi, ki škodljivo delujejo na ozon (Evropska Agencija za okolje, 2022).

V letu 1992 je bila sprejeta Konvencija Združenih narodov o podnebnih spremembah, ki jo je podpisalo 197 držav s ciljem, da se zmanjša človekov vpliv na podnebne spremembe (Evropska komisija^a, 2022). Na podlagi Konvencije so se podpisnice s Kjotskim protokolom leta 1997 zavezale k zmanjšanju emisij šestih toplogrednih plinov, v prvem obdobju za 5 % glede na ravni iz leta 1990. Kjotski protokol je temeljil na načelu skupne, a različne odgovornosti. Poudarja, da so razvite države v zgodovini več prispevale k ravni toplogrednih plinov in so zato pravno zavezane k zmanjševanju emisij toplogrednih plinov. Slovenija je v prvem obdobju (2008 do 2012) zmanjšala emisije toplogrednih plinov za 7,1 %. Leta 2012 so na konferenci v Dohi pripravili dogovor o podaljšanju Kjotskega protokola do leta 2020, k zavezi pa je bil dodan še en toplogredni plin. Dogovor ni bil sprejet, saj se je zavezalo manj kot tri četrtine pogodbenic; med drugimi se niso pridružile nekatere države z zelo velikimi emisijami toplogrednih plinov: ZDA, Kanada, Japonska, Nova Zelandija, Rusija, Ukrajina in Belorusija (Umanotera, 2022).

Nesprejetje dogovora v Dohi je nakazalo, da je potrebna priprava novega sporazuma. Pomemben korak je bil Pariški sporazum (Okvirna konvencija Združenih narodov o spremembi podnebja) iz leta 2016, ki ga je podpisalo 195 držav. Države so sprejele dolgoročni cilj ohraniti dvig povprečne globalne temperature občutno pod 2 °C in nadaljevati s prizadevanji, da se dvig temperatur omeji pod 1,5 °C. Omejitev globalnega segrevanja pod 2 °C je pomembna za zmanjšanje tveganja nepovratnih sprememb, kot je izguba poletnega arktičnega morskega ledu na Grenlandiji, arktične ledene plošče in večine svetovnih alpskih ledenikov. Izguba ledenikov bi namreč povzročila dvig morske gladine in s tem ogrozila številna obalna mesta in otoške države; suše, poplave in ekstremni vremenski pojavi bi ogrozili varnost oskrbe s hrano in vodo. Če svetu uspe omejiti dvig globalnih temperatur pod 1,5 °C, bi to pomenilo ohranitev stabilnega podnebja in zmanjšanje tveganja za zdravje, premoženje, zadostno preskrbo s hrano in vodo, varnost ljudi in gospodarski razvoj. Pariški sporazum je bil prvi univerzalni, pravno zavezujoč sporazum o podnebnih spremembah, ki pokriva skoraj

vse svetovne emisije. Je sporazum, ki je prvič v zgodovini združil vse narode v boju proti podnebnim spremembam (Umanotera, 2022).

Pogajanja pogodbenic po sprejemu Pariškega sporazuma so se nadaljevala v naslednjih letih na podnebnih konferencah v poljskih Katovicah (2018), španskem Madridu (2019) in Glasgowu na Škotskem leta 2021. Predstavniki držav so poskušali doseči sporazume o skupnih finančnih ciljih, o dolgoročni podnebni strategiji, časovnih okvirih, pravilih za mednarodne ogljične trge; ponovno pa so bila številna pogajanja preložena na naslednja srečanja. Kljub temu so države uspele doseči dogovor, da se emisije toplogrednih plinov zmanjšajo za 45 % do leta 2030. Evropska unija se je pri tem zavezala še k bolj ambicioznemu cilju, da do leta 2030 zmanjša emisije za 55 %. Odzivi na podnebno konferenco v Glasgowu so bili med strokovnjaki in znanstveniki mešani; opozarjajo, da sprejeti dogovori nakazujejo napredek, ne pa uspeh (Umanotera, 2022).

Medvladni odbor za podnebne spremembe (The Intergovernmental Panel on Climate Change – IPCC), ustanovljen leta 1988, namreč vsakih nekaj let pripravi poročilo o stanju podnebnih sprememb. Poročila so vsako leto bolj zaskrbljujoča, saj se je izkazalo, da se človekovi vplivi večajo, podnebne spremembe pa se kažejo hitreje in intenzivneje. Poročilo iz leta 2021 jasno kaže na nujnost, da se človekovi vplivi zmanjšajo v kratkem času, če želimo vzdržati temperature na ravni, ki zmanjšujejo tveganje ekstremnih vremenskih razmer (Stern, 2022). Poročilo opozarja, da je doseganje cilja, da se globalne temperature ne povečajo za 1,5 °C še mogoče, a bo za to potrebna resna zaveza celotnega sveta in zmanjšanje globalnih emisij toplogrednih plinov za 45 % do leta 2030 (Umanotera, 2022).

Evropska unija je leta 2019 sprejela Evropski zeleni dogovor, s katerim želi postati do leta 2050 podnebno nevtralna (ničelne neto emisije toplogrednih plinov), gospodarsko ločena od rabe virov, ob sočasnem upoštevanju, da noben človek in kraj ne bo prezrt. Dogovor je opredeljen v svežnju *Pripravljeni na 55*, v katerem Evropska komisija predlaga preobrazbo evropskega gospodarstva in družbe (Evropska komisija^b, 2022). Slovenija je julija 2021 sprejela Resolucijo o Dolgoročni podnebni strategiji Slovenije do leta 2050 ter Akcijski načrt za izvajanje podnebne strategije do leta 2030, kot odgovor na Evropsko uredbo o upravljanju energetske unije in podnebnih ukrepov. Trenutno je v pripravi tudi nov Zakon o podnebnih spremembah (Republika Slovenija, 2022).

Naslednja podnebna konferenca je bila novembra 2022 v Egiptu; prav tako pa tudi vrh voditeljev G20 na Baliu, ki se osredotoča na mednarodno finančno stabilnost. V trenutnih svetovnih razmerah sta obe srečanja pomembni, saj se svet se sooča z okretnostjo po pandemiji covid-19, pretresajo ga vojne in nestabilne geopolitične razmere, zato so prizadevanja za reševanje podnebnih sprememb ogrožena (COP 27, 2022).

Poleg znanstvenih, političnih in mednarodnih organov, ki delujejo na področju podnebnih sprememb, imajo pomemben doprinos nevladne organizacije,

ki spodbujajo podnebne ukrepe na različne načine: ozaveščajo javnost, izvajajo posamezne akcije, sodelujejo v pravnih postopkih, ko na primer nacionalne politike, podjetja in drugi akterji ne sledijo skupnim podnebnim ciljem. Poleg nevladnih organizacij delujejo tudi različne iniciative civilne družbe, ki spodbujajo odločevalce k ambicioznejšim in zavezujočim ciljem v boju proti podnebnim spremembam. Sestavljajo jih aktivni državljani, med odmevnejšimi je gibanje Petki za prihodnost. Sprožila ga je mlada aktivistka Greta Thunberg, ki je namesto v šoli dneve preživljala pred švedskim parlamentom z napisom *Šolska stavka za podnebje* in s tem v zadnjih letih mobilizirala tisoče ljudi po vsem svetu, predvsem mlade. Pomembno je tudi ravnanje posameznikov v vsakdanjem življenju, saj prav tako prispevajo k reševanju podnebnih sprememb; preko načina življenja, potovanja, hlajenja ali ogrevanja domov, proizvodnje in potrošnje. Vsakdo lahko prispeva in noben ukrep ni nepomemben (Tosun, 2022).

Podnebne spremembe je v okviru gerontologije prav gotovo potrebno naslavljanje, saj so starejši ljudje ranljiva skupina, ki težje dostopa do ključnih virov in ima manjšo zmožnost prilagajanja na podnebne spremembe. Starejše ljudi je potrebno opolnomočiti, povečati njihovo ozaveščenost in jim omogočiti priložnosti za sodelovanje pri reševanju podnebne krize (Evropski parlament, 2021). Pariški sporazum omenja starejše ljudi predvsem v zavedanju, da je potrebno pri ukrepanju za podnebne spremembe spoštovati, spodbujati in izpolnjevati človekove pravice, pravice do zdravja, pravice oseb s posebnimi potrebami in ljudi, ki živijo v težkih razmerah ter pri tem krepiti vlogo medgeneracijske pravičnosti (United Nations Climate change, 2022).

Zgoraj predstavljeni mednarodni dogovori, delo civilnih iniciativ, nevladnih organizacij in individualna ravnanja posameznikov prispevajo k temu, kakšen planet bomo pustili prihodnjim generacijam. Živečo generacijo obvezuje, da upošteva medgeneracijsko pravičnost, dolžnost, da ohranja okolje in naravne vire ter s tem omogoča dobre življenjske pogoje in razmere prihodnjim generacijam. Zdaj živeče generacije, vključno z današnjimi starejšimi ljudmi, še lahko koristijo človeške dosežke, ki pa so znatno prispevali k podnebnim spremembam in katerih posledice bodo občutile predvsem prihodnje generacije. Današnji starejši ljudje imajo zato dolžnost, predvsem pa priložnost, da prispevajo svoj delež pri reševanju podnebnih sprememb.

2 STAREJŠI SO BOLJ RANLJIVI

Svetovno prebivalstvo se že in se bo v prihodnje neenakomerno soočalo s posledicami podnebnih sprememb. Najbolj so prizadete ranlivejše skupine prebivalstva, tudi starejši ljudje. Na ranljivost starejših vplivajo predvsem slabše telesne sposobnosti, zdravstveno stanje, mobilnost, finančne in bivalne razmere. Njihova kakovost življenja se zmanjšuje zaradi težjega prilagajanja in večje

ogroženosti; to se pokaže že pri višjih temperaturah. Poletni vročinski valovi so pogostejši, intenzivnejši in trajajo dlje ter povečujejo obolevnost in umrljivost zelo mladih in zelo starih (Pillemer, Cope in Nolte, 2021). Raziskava Svetovne zdravstvene organizacije nakazuje, da bo izpostavljenost vročini kot posledici podnebnih sprememb do leta 2030 verjetno povzročila dodatnih 38.000 smrti starejših ljudi (Curzon, 2020). Telo z leti namreč težje uravnava telesno temperaturo, s čimer se večja verjetnost, da bodo starejši ljudje med vročinskim valom doživeli dehidracijo in poslabšanje simptomov obstoječih zdravstvenih težav, kot so bolezni dihal in bolezni srca. Težave pri obvladovanju vročinskih valov so lahko še posebej izrazite, če imajo starejši ljudje druge zdravstvene težave, ki prav tako vplivajo na termoregulacijo - kronične kardiovaskularne bolezni, bolezni dihal, sladkorna bolezen, bolezni ledvic, motnje živčnega sistema, Parkinsonova bolezen, emfizem in epilepsija. Vročina vpliva tudi na socialno vključevanje starejših in participacijo v družbi, kar (lahko) še dodatno poglobi socialno izključenost in poveča osamljenost starejših ljudi (Defra, 2012). Zdravstvena tveganja in manjša socialna vključenost zaradi težkih vremenskih razmer povečujejo tudi odvisnost od formalne ali neformalne oskrbe in zdravstvenega sistema (Cooper, 2022).

Ob naravnih nesrečah je za starejše zaradi oslabljenih fizičnih sposobnosti lahko otežen varen umik; pri samih odzivih na katastrofe pa se premalo pozornosti posveča potrebam ranljivih skupin. Starejšim ljudem primanjkuje znanja in informacij o pravilnem ravnanju ob posledicah podnebnih sprememb in kako se odzvati na spremenjene okoliščine. Opravljene analize preteklih naravnih nesreč potrjujejo dejavnike tveganja. Analiza hurikana Katrina (2005), v katerem je poplavilo 80 % mesta New Orleans v ZDA, je pokazala, da se četrtnina prebivalstva mesta ni odzvala na opozorila in pravočasno evakuirala; med njimi pa je bilo več kot 70 % smrti med prebivalci, starimi nad 60 let, čeprav so tvorili samo 15 % prebivalstva mesta.

Starejši ljudje imajo torej večja tveganja ob naravnih nesrečah; ta so povezana z zdravjem, mobilnostjo, finančnimi in transportnimi možnostmi ter ozaveščenostjo, kar nakazuje potrebo po politikah za dodeljevanje osnovnih sredstev, razvoju komunikacijskih omrežij, transportnih možnosti in dodatni podpori za ranljivejše skupine v primeru naravnih nesreč. Pomembna pa je tudi krepitev vloge skupnosti, načrtovanja ukrepov v primeru naravnih nesreč, ozaveščanje, izobraževanje in vključevanje starejših pri odločitvah (Riche, 2019). Pri tem ima pomembno vlogo tudi program Svetovne zdravstvene organizacije Starosti prijazna mesta in občine, saj preko osmih področij na lokalni ravni soustvarja vključujoče in podporno okolje za starejše, kar je v izrednih razmerah zelo pomemben dejavnik za učinkovito, varno in uspešno ukrepanje. O samem programu bomo spregovorili več v zadnjem poglavju.

3 TUDI STAREJŠI MORAJO PRISPEVATI PRI REŠEVANJU PODNEBNIH SPREMEMB

Starejši ljudje prispevajo svoj delež izpustov toplogrednih plinov in kot vse druge generacije onesnažujejo okolje. Povojna baby boom generacija, ki je bila rojena med 1946 in 1964, se danes upokojuje in je obenem prva generacija potrošniške družbe. Trenutno ima med vsemi generacijami najvišji ogljični odtis. Tega vsakodnevno prispevamo z izpusti v gospodinjstvu, s prevozi, s porabo energije in prehrano (Haq, 2010). Baby boom generacija razvitejših držav in potrošniških družb prenaša intenzivno potrošnjo v poznejše življenje in ima glede na predhodne generacije starejših ljudi drugačne vrednote in stališča. Precej ji pomeni kvalitetno preživljanje prostega časa, zanjo so značilna (mednarodna letalska) potovanja in svetovljanstvo (Karl, 2022).

Ob staranju prebivalstva in večanju deleža starega prebivalstva je pomembno, da se starejši ljudje zavedajo tudi svojega prispevka pri onesnaževanju okolja in sodelujejo pri soočanju s podnebnimi spremembami. Razlogov za to je več. Življenjska doba se podaljšuje in obdobje po upokojitvi se daljša, zato je tudi med starejšimi ljudmi potrebno stremeti k trajnejšemu življenjskemu slogu. Trditev, da podnebne spremembe ne bodo prizadele starejših ljudi, ne vzdrži, kar smo prikazali že v prejšnjem poglavju.

Najpomembnejši razlog za prispevek starejših ljudi pri soočanju s podnebnimi spremembami pa je medgeneracijska pravičnost in dolžnost sedanje generacije, da ohrani dobre življenjske pogoje za prihodnje generacije (Haq, Brown in Hards, 2010). To izpostavlja najbolj uveljavljena definicija trajnostnega razvoja, ki pravi, da mora razvoj zadovoljiti potrebe sedanje generacije, ne da bi ogrozila potreb prihodnjih generacij (Our Common Future, 1987). Večina podnebnih in drugih okoljskih problemov namreč presega čas ene generacije, kar pomeni, da bodo negativne vplive čutile predvsem prihodnje generacije, ne da bi prispevale k ustvarjanju problema. Ideja medgeneracijske pravičnosti preprosto pomeni, da so prihodnji ljudje pomembni, enako pomembni kot ljudje, ki živimo danes. Emmanuel Agius (2006) spomni, da: *»Zemljini viri pripadajo vsem generacijam. Nobena država, kontinent ali generacija nima izključujoče pravice do Zemljinih naravnih virov. Te vire so nam predale pretekle generacije; zatorej je naša odgovornost, da jih našim naslednikom predamo naprej v dobrem in izboljšanem stanju.«*

Medgeneracijska pravičnost nam postavlja vprašanje o tem, kako bodo naša ravnanja vplivala na prihodnje ljudi in kako ravnati, da jih ne bodo prizadela. Poznamo namreč tudi številne okoljske ukrepe, ki koristijo današnjim generacijam, breme pa se prenaša na prihodnje. Dober primer je raba jedrske energije, ki nadomešča fosilna goriva in proizvaja energijo brez večjih učinkov na okolje, a pri tem ustvarja okolju nevarne radioaktivne odpadke, s katerimi se bodo morale ukvarjati prihodnje generacije (Savić, 2017).

Ljudje se že od nekdaj sprašujemo o lastni minljivosti, zapuščini v svetu in s tem je povezano tudi zavedanje, da imajo današnje odločitve pomemben vpliv na usodo prihodnjih generacij; na to pa opozarjajo tudi različne religije, kulture in civilna prava po svetu. Različnim teoretskim pristopom je skupno, da se sprašujejo, kako vključiti (moralno) dolžnost sedanjih generacij in kako bo ta usmerjala naša ravnanja, predvsem pri ohranjanju okolja. To pomeni, da medgeneracijska pravičnost spodbuja k okoljski etiki in odločitvam, ki imajo dolgoročno koristen učinek na okolje. Starejši ljudje naj enako prispevajo pri zagotavljanju tako imenovane *medgeneracijske zapuščine*, s katero je vsaka generacija dolžna prihodnji generaciji zagotoviti zadostno količino ustvarjenega (kulturnega) in neustvarjalnega (naravnega) kapitala, ki omogoča kakovostno življenje prihodnjih generacij (Savić, 2017).

Raziskave sicer kažejo, da so starejši ljudje manj vključeni v okoljske iniciative, organizacije in v skupno reševanje podnebnih sprememb. Pillmer idr. (2021) naštevajo možne ovire za manjše sodelovanje starejših. Pomanjkanje zanimanja za okoljska vprašanja je eno izmed njih. Študije, ki vključujejo udeležence iz Indonezije, Japonske, Avstralije, Združenih držav Amerike in Švedske, kažejo, da so starejši manj nagnjeni k prispevkom za čistejše okolje kot mlajši. Starejši ljudje manj podpirajo okoljske politike, ki si prizadevajo za zmanjšanje rabe fosilnih goriv, v primerjavi z mlajšimi generacijami so manj zaskrbljeni zaradi podnebnih sprememb. Druga ovira je pomanjkanje ozaveščenosti in znanja o podnebnih spremembah med starejšimi. Starejši imajo pogosto občutek, da nimajo dovolj (strokovnega) znanja o okoljskih vprašanjih in znanja, da bi lahko prispevali. Pomanjkanje veščin in znanj za uporabo informacijske tehnologije zavira tako pridobivanje informacij kakor tudi sodelovanje starejših v nekaterih okoljskih dejavnostih. Starejši ljudje v svojem lokalnem okolju tudi ne prepoznavajo možnosti za sodelovanje. Pri tem je premalo (lahko) dostopnih virov in organizacij, ki bi starejšim omogočala iskanje priložnosti in vključevanje v dejavnosti, ki ustrezajo njihovim interesom, veščinam in sposobnostim ter njihovemu fizičnemu zdravju in mobilnosti. Eden od razlogov za manjšo vključenost starejših je lahko tudi pomanjkanje finančnih sredstev, ki vodi v splošnem v manjše družbeno in politično sodelovanje.

Manjša vključenost starejših ljudi v okoljske iniciative je zamujena priložnost, ki jo je treba obravnavati, saj ima lahko sodelovanje velike koristi na individualni, lokalni in nacionalni ravni. Poleg zgoraj navedenih razlogov ima sodelovanje na okoljskem področju za starejše številne koristi. Za zdravje je najpomembnejše povečanje telesne dejavnosti, preživljanje časa v naravi pa pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti in duševno zdravje. Pomembna korist je tudi krepitev oziroma oblikovanje novih socialnih mrež, krepitev lokalne zavesti in participacija v družbenem življenju lokalne skupnosti. Ustvarjalnost, pozitivno osredotočanje na izboljšanje sveta in zapuščanje dediščine prihodnjim generacijam pa je obenem pomembna razvojna naloga v poznejšem življenju (Riche, 2019).

4 STAREJŠI IMAJO DOBRE MOŽNOSTI ZA SODELOVANJE PRI REŠEVANJU PODNEBNIH SPREMEMB

Starejši ljudje danes in v prihodnosti imajo lahko pomembno vlogo pri reševanju podnebnih sprememb, zaščiti ter izboljšanju okolja. Živimo dlje in starost dosežemo bolj zdravi in bolj izobraženi; v starosti imamo več znanja, izkušenj in razpoložljivega časa. V Združenih državah je delovna skupina, ki deluje pod okriljem predsednika od leta 1968, ugotovila, da obstaja nova družbena vloga starejših ljudi in velika ustvarjalna vrednost, ki jo lahko prispevajo v družbi (Riche, 2019).

Starejši ljudje imajo številne bogate življenjske izkušnje in znanja o okoljskih zadevah, predvsem na lokalni ravni in v skupnostih, v katerih so preživeli vse življenje. Imajo izkušnje o tem, kako je podnebje vplivalo na lokalno skupnost v preteklosti in kako je lokalna skupnost ob poplavah, sušah in drugih ujemah tudi ukrepala. Danes številne kulture še vedno ali pa ponovno prepoznavajo modrost starejših ljudi. Čeprav je modrost izmuzljiv koncept, velja za lastnost, pridobljeno v starejših letih, ki temelji na življenjskih izkušnjah, izostreni presoji, ravnodušnosti in dobrotljivosti, z zmožnostjo vrednotenja tako subjektivnega kot objektivnega znanja (Frumkin, Fried in Moody, 2012). Študije kažejo tudi na konkretne okoljske koristi lokalne skupnosti, v katerih so vključeni starejši ljudje, predvsem pri ohranjanju okolja, nadzoru invazivnih vrst in drugih ukrepih (Pillemer, Cope in Nolte, 2021).

Lokalne skupnosti, predvsem občine in mestne občine, so namreč ključni akterji za prilagajanje na podnebne spremembe. Medtem ko je blaženje podnebnih sprememb naloga mednarodne skupnosti (zmanjševanje emisij toplogrednih plinov in povečevanju ponora toplogrednih plinov), pa je prilagajanje na podnebne spremembe predvsem potreba in naloga lokalnih skupnosti. Gre predvsem za zmanjševanje negativnih učinkov podnebnih sprememb na okolje in ustvarjanje odpornosti človekovega bivalnega okolja. Na vlogo lokalnih skupnosti pri reševanju podnebnih sprememb opozarjajo številni mednarodni dokumenti in organizacije, med drugimi tudi konvencija županov (Mreža za prostor, 2022). V tem pogledu so starejši pomemben potencial lokalnih skupnosti, lokalno prilagajanje na podnebne spremembe pa se lahko pomembno povezuje tudi z mrežo Starosti prijaznih mest in občin.

Na lokalni ravni so starejši ljudje pogosto družbeno dobro povezani in imajo moralno avtoriteto. Zato lahko vključenost starejših ljudi v lokalnih okoljskih iniciativah in organizacijah okrepi lokalna okoljska gibanja in pozove pristojne lokalne organe k odzivom na podnebno krizo (Older people and Climate action, 2021). Številni starejši ljudje so bili sami del okoljskih in družbenih gibanj v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, za nekatere so družbeno-okoljska vprašanja ostala pomembna vse življenje (Karl, 2022). Frumkin, Fried

in Moody (2012) poudarjajo, da starejši ljudje tvorijo velik in pomemben delež volivcev, ki se redno udeležuje volitev, zato je njihova podpora pri izglasovanju okolju prijaznih politik zelo pomembna. Kljub temu, da so v javnosti politična in družbena stališča starejših ljudi pogosto prepoznana kot konservativna in nenaklonjena okoljskim politikam, so starejši ljudje po drugi strani tudi velikodušni, altruistični in izkazujejo skrb, da bi svet naredili boljši. To dokazuje tudi visoka stopnja prostovoljstva med starejšimi.

Pri reševanju podnebnih sprememb in drugih okoljskih vprašanj je pomembno izpostaviti tudi vlogo zgodovine, arhitekture in kulture vsakega kraja, kar je Charles O. Frake (1962) poimenoval »kulturna ekologija«; poudarja, da smo ljudje del narave in ne od nje ločena identiteta. Kulturna ekologija poziva k dialogu med znanstveno-tehničnim reševanjem podnebnih sprememb in jezikom ljudi, ki živijo v skupnosti. Tudi papež Frančišek je v svoji okrožnici o skrbi za skupni dom *Laudato si* (2015) poudaril, da je kultura več kot tisto, kar smo podedovali iz preteklosti; je predvsem živa, dinamična in participativna resničnost, ki je ni mogoče izključiti, ko ponovno razmišljamo o odnosu med človekom in naravo. Ena od pomembnih potreb v starejših letih je, da star človek zapusti dediščino prihodnjim generacijam. Star človek si želi prenesti svoje življenjske izkušnje in spoznanja mladim in srednjim generacijam; to pa je tudi nujno za ohranjanje samospoštovanja in doživljanja smisla v starosti (Ramovš, 2011).

Pojem dediščine pomembno podpre vključevanje starejših ljudi v okoljska vprašanja. Erikson (1959) je v 60. letih prejšnjega stoletja vnesel pojem *generativnost*, ki opozarja, da je neprimerno dajati prednost svojim sodobnikom pred prihodnjimi generacijami pri razdeljevanju škode in koristi (Savić, 2017). Urien in Kilbourne (2011) dodajata, da se generativnost nanaša na prepričanja posameznikov, da ima njihovo sedanje vedenje posledice za prihodnje generacije in je vir motivacije za ljudi, da delajo (javno) dobro. Pogosto se generativno razmišljanje in vedenje pri ljudeh razvija z osredotočanjem na lastne bližnje potomce – otroke in vnuke, kar sicer podpira razvoj okoljskih vrednot, potrebno pa je gledati širše. Haq (2017) povzame pojme generativnost, zapuščina in dediščina v dveh pomembnih vprašanjih: *Kako želite, da se vas spominjajo?* in *Kakšna naj bo vaša zapuščina?* Starejši ljudje, ki razmišljajo izrazito generativno, so pogosto okolju prijaznejši potrošniki in prostovoljci (Tahri in Malas, 2022).

Starejši ljudje imajo torej dobre možnosti, da sodelujejo pri reševanju podnebnih sprememb, pogoji za to pa so ozaveščanje, izobraževanje in prilagajanje aktivnosti glede na zmožnosti različnih skupin starejših ljudi. Pomembno je, da se poleg digitalnih oblik omogoča sodelovanje, ki vključuje osebni pristop (Pillemer, Cope in Nolte, 2021). Starejši ljudje dajejo lahko pri tem velik doprinos predvsem v lokalnih okoljih.

5 REŠEVANJE PODNEBNIH SPREMOMB JE PRILOŽNOST ZA MEDGENERACIJSKO SOLIDARNOST IN SOŽITJE

Medgeneracijske vezi so dragocene in pomembne pri reševanju problemov, ki vplivajo na celotno družbo, tudi pri podnebnih spremembah. Medgeneracijsko sodelovanje pomeni sožitje med generacijami (Hozjan, 2010), medgeneracijsko sožitje pa »je sožitje med mlado, srednjo in tretjo generacijo ali rodod. Mladi rod so ljudje od začetka življenja do samostojnosti (zaposlitev, prvi otrok), upokojitev je povprečna zgornja meja srednje generacije, ki nato preide v tretjo. Kakovost staranja in starosti je zelo odvisna od kakovosti sožitja med generacijami.« (Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2010).

Kljub temu smo priča paradoksu, da se z naraščanjem starejšega prebivalstva mlajša in starejša generacija manj povezujeta. S tem se večja verjetnost, da obe generaciji zaradi predsodkov in napačnih predstav razvijata negativna stališča druga do druge (Pillemer idr., 2022). Pogosto se oblikujejo starostni stereotipi tako za starejše kot za mlajše, kar ovira komunikacijo med generacijami.

V preteklosti je do največ rednih neformalnih stikov med generacijami prihajalo v družinah, danes delno tudi v socialnih, humanitarnih, vladnih in nevladnih programih. V zadnjem stoletju smo dosegli izjemen razvoj na materialnem, tehničnem in naravoslovnem področju, medtem ko je znanje na področju osebnega razvoja in medčloveškega sožitja v zaostanku. Starejša generacija je ob hitrem tehnološkem napredku izgubila nekatere kompetence za pripravo mlajše generacije za samostojno življenje (Hozjan, 2010). Medgeneracijskega sožitja se moramo danes zato učiti na način, ki omogoča ljudem vseh starosti in sposobnosti deljenje svojih izkušenj, znanj in sposobnosti, s katerimi krepimo medosebne odnose (Mlinar, 2009). Avtorji, kot so Hollingshead, Corcoran and Weakland (2014) poudarjajo, da se različne generacije najboljše učijo druga od druge in druga o drugi preko okoljskih, družbenih in drugih aktualnih tem, ki so pomembne za vse generacije; sem sodijo tudi podnebne spremembe.

V mednarodni gerontološki reviji *The gerontologist* je bila februarja 2022 objavljena študija, ki je preučevala znanstveno literaturo, ki obravnava starejše ljudi in medgeneracijske odnose v kontekstu podnebnih sprememb. V do danes objavljenih 20 znanstvenih člankih odsevajo različna razmišljanja. Nekateri poudarjajo medgeneracijske konflikte, drugi pa prenos znanj, izkušenj in solidarnosti med generacijami. Ayalon idr. (2022) pravijo, da generacijske razlike v načinu življenja, porabi energije in odnosu do podnebnih sprememb med generacijami obstajajo, jih je pa mogoče premagati s poudarjanjem solidarnosti med generacijami in zmožnostjo starejših ljudi, da prispevajo v reševanju podnebnih sprememb.

Prizadevanja za reševanje podnebnih sprememb so priložnost za medgeneracijsko solidarnost. Znotraj živečih generacij je tradicionalno prihajalo do vzajemne medsebojne skrbi in pomoči; tisti, ki so rojeni prej, skrbijo za tiste,

ki so rojeni kasneje; nato se pomoč vzajemno obrne: mlajši skrbijo za starejše. Medgeneracijska solidarnost je vzajemna pomoč ene generacije drugi; tam, kjer ima ena višek tistega, česar drugi generaciji primanjkuje. Ker smo priča družbenim in demografskim spremembam, so ta razmerja zapletenejša. Ko govorimo o medgeneracijski solidarnosti, imamo ob staranju prebivalstva pogosto v mislih solidarnost mlajših generacij do starejših, a podobno bi lahko govorili tudi o solidarnosti starejših do mlajših in prihodnjih generacij, ki se bodo soočale s podnebnimi spremembami.

Mlajše generacije so namreč v večini zaskrbljene zaradi podnebnih sprememb in vplivu na njihova življenja v prihodnje; že danes se posledice kažejo v duševnem zdravju mladih, ki čutijo stisko pred brezupno prihodnostjo. Kennedy and Gislason (2022) ugotavljata, da nekateri mladi opuščajo visoko izobraževanje, se ne odločajo za družino, ker živijo v strahu pred tem, kaj bodo podedovali njihovi otroci. To področje raziskuje tudi podnebna psihologija, ki poskuša razumeti psihološke procese v povezavi s podnebnimi spremembami, odzive in posledice na podnebne spremembe ter tudi, kako povečati psihološko odpornost na uničujoče vplive podnebnih sprememb. Negativne posledice so lahko neposredne, kot je na primer stres ob ekstremnih vremenskih razmerah, ali posredne preko gospodarskih in družbenih dejavnosti, kot je na primer slabša možnost pridelave hrane; pa tudi z zavedanjem o nevarnosti podnebnih sprememb, ki nas neposredno ne prizadenejo (DŠPS, 2022).

Medgeneracijsko sodelovanje pri reševanju podnebnih sprememb je zato še toliko pomembnejše, saj starejše generacije lahko vlivajo upanje in pogum mlajšim generacijam s svojimi življenjskimi izkušnjami in s pristno skrbjo za boljši svet. S tem dajejo tudi občutek mlajšim generacijam, da pri »reševanju sveta« niso same. Dobri primeri so številne nevladne organizacije in društva starejših ljudi, ki aktivno sodelujejo pri reševanju podnebnih sprememb z aktivizmom za vnuke, mlajše in prihodnje generacije, zagovorništvo in političnim udeleževanjem; primeri takšnega sodelovanja so neprofitna odvetniška družba *Our children trust* (<https://www.ourchildrenstrust.org/>), ki mladim iz različnih okolij zagotavlja strateške pravne storitve, ki temeljijo na kampanjah za zagotavljanje njihove zakonske pravice do varnega okolja. Organizacija *Elders for climate change* (<https://www.eldersclimateaction.org/>) mobilizira starejše po Združenih državah Amerike, da se spopadejo s podnebnimi spremembami, dokler je še čas za zaščito blaginje vnukov in prihodnjih generacij; ter številne druge. V Sloveniji takšnih organizacij še ne poznamo, vredno pa je omeniti, da se starejši pridružujejo akcijam, ki jih organizirajo nevladne organizacije in različne civilne iniciative za podnebne spremembe. V kakšnem obsegu so starejši vključeni v nevladne organizacije in aktivizem na področju podnebnih sprememb, ni dokumentirano. Poznani so tudi projekti, ki vključujejo starejše ljudi pri dokumentaciji praks za trajnostni ribolov, trajnostno kmetijstvo in trajnostne oblike bivanja. Predvsem

pa so trajnostni posegi v življenjski slog vsakega posameznika lahko pomemben doprinos starejših ljudi; te so na primer zmanjševanje in ločevanje odpadkov, sprememba prehranskih navad, omejitev letalskih potovanj ipd.

Prav tako lahko skupne razprave o podnebnih spremembah mladih in starejših generacij pozitivno prispevajo k razmišljanju srednje generacije, ki ima zmožnosti in možnosti za izvajanje sprememb. Medgeneracijsko sodelovanje lahko vodi do integriranih, ustvarjalnih, medsektorskih in trajnostnih prizadevanj, ki presegajo kratkoročno razmišljanje in je pogostejše med odločevalci srednje generacije (Kennedy and Gislason 2022).

V tem pogledu so pomembni programi, ki vključujejo vse generacije v procese odločanja. Dober primer je program Svetovne zdravstvene organizacije Starosti prijazna mesta in občine, ki sicer v prvi vrsti odgovarja na demografske spremembe in prilagajanje lokalnega okolja, da omogoča aktivno in zdravo staranje, dolgotrajno oskrbo ter solidarno medgeneracijsko sožitje. Program spodbuja vključevanje tako starejše kot mlajše populacije v procese odločanja in soustvarjanja lokalne skupnosti. Program se namreč nanaša na področja, ki so pomembna za vse generacije, ki živijo v lokalni skupnosti, te pa so: stavbne in zunaj stavbne površine, prevoz, bivališča, družabno življenje, spoštovanje in vključevanje v družbo, družbeno angažiranje in zaposlitev, komunikacija in obveščanje ter storitve skupnosti in zdravstvenih služb (Inštitut Antona Trstenjaka, 2022). Pri tem je pomemben poudarek, da je tisto, kar je »starejšim prijazno«, prijazno tudi drugim generacijam (Ramovš, Moulaert in Ramovš, 2020), in da je staranje vseživljenjski proces; vsaka generacija bo enkrat stara. Z omenjenimi področji, kot so družbeno življenje starejših, vključevanje v lokalno skupnost, informiranje in ozaveščanje pa lahko Starosti prijazna mesta in občine rešujejo tudi nekatere razloge za manjšo vključenost starejših v okoljske organizacije in iniciative. Krawchenko in drugi (2016) spodbujajo iniciativo Starosti prijaznih mest in občin, da pri prostorskem načrtovanju stavbnih in zunaj stavbnih površin upoštevajo potrebe starejših ljudi in vključujejo prilagoditve glede na ranljivost okolja in dejavnikov tveganja posledic podnebnih sprememb.

Prizadevanja za reševanje podnebnih sprememb združujejo vse živeče generacije v skrbi za prihodnje generacije; vzajemna pomoč med živečimi generacijami pa vzpostavlja verigo medgeneracijske pravičnosti za vse prihodnje živeče skupnosti generacij, ki na osnovi vzajemnosti skrbijo za starejše in mlajše v svoji skupnosti. Mlinar (2009) tako poudarja, da je reševanje podnebnih sprememb priložnost za zavezništvo med generacijami in za vzpostavitev dialoga in osebnega odnosa med generacijami; da mlad človek nima le odnosa *do* starega človeka, ampak *s* starim človekom in obratno. To je obenem priložnost za spremembo človekovega odnosa v celoti – tako do drugih ljudi, do življenja, do zemlje in celotnega živega sveta, prihodnosti in preteklosti. Človekov odnos do okolja in človeka se spreminja tudi na podlagi občudovanja estetskega, tistega kar v naravi

vidimo kot lepo in vredno samo po sebi. Globoko povezovanje z lepim je še ena od priložnosti za medgeneracijsko povezovanje.

Frumkin, Fried in Moody (2012) poudarjajo, da je sodelovanje in vključevanje starejših ljudi pri reševanju podnebnih sprememb lahko ena od največjih zapuščin, ki jo starejše generacije lahko zapustijo mlajšim. Malo komu je prijetna misel, da samo živimo in umremo; naše življenje mora imeti smisel in da smo na nek način zaznamovali svet v spomin našim zanamcem. Bili smo tukaj, ustvarjali in ljubili svet; to so plodna tla, iz katerih vzkljuje želja po zapuščini. Občutek zapuščine je skrb za tiste, ki pridejo za nami, v psihološkem smislu pa je to sedma od osmih razvojnih stopenj, ki jih je opisal psiholog Erik Erikson. To je ponazorila tudi skupina svetovnih voditeljev *The Elders*, ki jo je sklical Nelson Mandela in je leta 2009 pozvala k mednarodnim ukrepom proti podnebnim spremembam in poudarila pomen medgeneracijske odgovornosti. Zapuščinsko razmišljanje lahko vključuje tudi odgovornost za oblikovanje odnosa in sprememb vedenja na ravni družine in skupnosti, širša razprava o pojmu zapuščine in dediščine, osredotočena na obveznosti sedanje do prihodnjih generacij, pa lahko pripomore k napredku podnebne politike in za starejše ljudi vzpostavi edinstveno možnost za sodelovanje. Eden od nosilcev te razprave je lahko razmišljanje starejših ljudi o vrednotah, ki jih želijo zapustiti prihodnjim generacijam.

6 ZAKLJUČEK

Pričujoči članek je nastal z namenom osvetlitve povezave med dvema velikima svetovnima izzivoma, demografsko in ekološko krizo. Oba izziva imata skupna številna presečišča, ki se lahko rešujejo na individualni, lokalni, nacionalni in svetovni ravni. V tem pogledu smo želeli izpostaviti predvsem dvoje: koncept medgeneracijske pravičnosti, ki se kaže v skrbi za prihodnje generacije, in vlogo, ki jo pri tem lahko igra program Starosti prijaznih mest in občin. Koncept medgeneracijske pravičnosti naslavlja pomembno potrebo človeka po smislu v starosti in zapuščini, ob tem pa gradi medgeneracijsko sožitje, ki je nujno pri reševanju obeh kriz, tako demografske kot ekološke.

Pregled svetovne literature je jasno nakazal, da so starejši ljudje v povezavi s podnebnimi spremembami ranljiva skupina, po eni strani so povzročitelji podnebnih sprememb, po drugi pa neizkoriščen potencial in zamujena priložnost pri njihovem reševanju. V starajoči se družbi starejši ljudje namreč tvorijo pomemben del populacije, ki bo še posebej trpela zaradi podnebnih sprememb; tudi njo skrbijo škodljivi vplivi in prihodnost svojih vnukov, zato njihovo sodelovanje lahko pomaga pri reševanju podnebnih sprememb. Pregled je nakazal tudi, da je premalo dokumentiranih dobrih praks starejših ljudi pri reševanju podnebnih sprememb; to je v prihodnje lahko pomembna naloga pri informiranju, ozaveščanju in promoviranju vključevanja starejših ljudi v reševanje na tem področju.

- Mreža za prostor (2022). *Kako se podnebnim spremembam prilagajamo na lokalni ravni?* Dostopno na: <https://www.mrezaprostor.si/aktualno/clanki/vodnik-za-prilagajanje-na-podnebne-spremembe/>.
- Older people and climate action* (2021). UN, Department of Economic and Social Affairs Population Division. Dostopno na: https://unfccc.int/sites/default/files/resource/OlderPeople_inClimateAction_briefing_18032021.pdf.
- Papež Frančišek (2015). *Hvaljen, moj Gospod – Laudato si. Okrožnica o skrbi za skupni dom*.
- Pillemer Karl (2010). Gray, green and active: Environmental volunteerism benefits older adults and society. V: *ICAA Green Guide 2010*, str. 10–13.
- Pillemer K., Cope Tillema M., Nolte J. (2021). Older people and action on climate change: A powerful but underutilized resource. V: *HelpAge International*, January 2021.
- Pillemer K., Nolte J., Schultz L., Yau H., Henderson R. C., Tillema Cope M., and Baschiera B. (2022). The Benefits of Intergenerational Wisdom-Sharing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. A Randomized Controlled Study. 19, 4010.
- Ramovš J. (2011). Potrebe v starosti. *Kakovostna starost*, 14-2. Dostopno na: <https://www.instanatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=983>
- Ramovš M., Moulaert T., Ramovš J. (2020). *Na poti k starosti prijazni skupnosti. Priročnik za starejše občane in za lokalno akcijsko skupino starosti prijazne občine*. Dostopno na: https://www.alpine-space.org/projects/taafe/about/d.t1.2.1-methodology-booklet_slo_-version.pdf.
- Report of the World Commission on Environment and Development: *Our Common Future* (1987). Dostopno na: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf>.
- Republika Slovenija (2022). Gov.si. Dostopno na: <https://www.gov.si/novice/2022-09-21-vabilo-k-sodelovanju-v-procesu-priprave-novega-predloga-zakona-o-podnebnih-spremembah/>.
- Resolucija o Dolgoročni podnebni strategiji Slovenije do leta 2050* (2021). Dostopno na: Resolucija o Dolgoročni podnebni strategiji Slovenije do leta 2050 (ReDPS50) (pirs.si).
- Riche Meagan (2019). Creating change: Finding older adults role in local environmental issues. *Community Engagement Student Work*. 24. Dostopno na: https://scholarworks.merrimack.edu/soe_student_ce/24.
- Savič D. (2017). *Medgeneracijska pravičnost kot temelj ravnanja z okoljem*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Stern Nicholas (2022). A time for action on climate change and a time for change in economics. *The Economic Journal*, 132, 1259–1289. Dostopno na: <https://doi.org/10.1093/ej/ueac005>.
- Šifkovič S., Simoneti M. (2022). *Vodnik za prilagajanje na podnebne spremembe. Mreža za prostor*. Dostopno na: <https://www.mrezaprostor.si/aktualno/clanki/vodnik-za-prilagajanje-na-podnebne-spremembe/>.
- Tahri N., Malas Z. (2022). *Seniors also care about the planet*. Dostopno na: Seniors also care about the planet - University of Montpellier (umontpellier.fr).
- Tosun Jale (2022). Addressing climate change through climate action. *Springer nature*. Dostopno na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s44168-022-00003-8>.
- Umanotera (2022). *Mednarodni podnebni sporazumi*. Dostopno na: Mednarodni podnebni sporazumi – Umanotera.
- United Nations Climate change (2022). *The Paris Agreement*. Dostopno na: <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement/the-paris-agreement>
- Urien B. & Kilbourne W. (2010). Generativity and self-enhancement values in eco-friendly behavioral intentions and environmentally responsible consumption behavior. *Psychology & Marketing*, 28(1), 69-90. doi.org/10.1002/mar.20381.
- Združeni Narodi (2022). *What is Climate change?* Dostopno na: <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>.

Naslov avtorice:

Katja Bhatnagar: katja@iat.si

Zlata Felc, Brina Felc, Mojca Oset, Urška Antolin, Gregor Deleja

Odnos mladostnikov do stereotipov o starejših

POVZETEK

V Sloveniji imamo malo podatkov o tem, kakšen je odnos mladostnikov do stereotipov o starejših. O tem smo sestavili vprašalnik, na katerega je odgovorilo 188 mladostnikov, starih od 15 do 19 let. Dobili smo štiri skupine odgovorov, ki opredeljujejo mladostnikov odnos do negativnih stereotipov o starejših in sicer o: razpoloženju, tradicionalizmu, telesni krhkosti in odnosu do tehnologije ter dve skupini odgovorov, ki opredeljujejo mladostnikov odnos do pozitivnih stereotipov o starejših in sicer o modrosti in družabnosti. Ugotovili smo, da je stereotipizacija o starejših pri mladostnikih povezana z njihovo starostjo, spolom, lokacijo stalnega prebivališča in dejstvom, ali živijo v stalnem gospodinjstvu s starejšo osebo. Zaradi premajhnega in nereprezentativnega vzorca študijske populacije lahko ugotovitve raziskave posplošimo na populacijo dijakov dveh srednjih šol, ki sta sodelovali pri raziskavi, na populacijo slovenskih mladostnikov pa le pogojno. Kljub temu bi morale biti v formalne in neformalne izobraževalne programe za mladostnike vključene vsebine o starosti in staranju, pri katerih bi aktivno sodelovali starejši s pozitivnim pogledom na staranje. Prispevek je zasnovan v upanju, da bo naredil majhen korak naprej pri ozaveščanju populacije o odnosu mladostnikov do stereotipov o starejših in spodbudil nadaljnje raziskovanje na tem področju.

Ključne besede: mladostnik, odnos, stereotipi o starejših

AVTORJI

Doc. dr. Zlata Felc je upokojena pediaterinja in docentka pediatrije. V Združenju zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur je raziskovala možnosti izboljšanja medgeneracijskega odnosa do starejših in ljudi z demenco.

Mag. Brina Felc, univ. dipl. pravnica, je sodnica na Okrajnem sodišču v Celju. Na Fakulteti za zdravstvene vede v Celju pedagoško sodeluje kot višja predavateljica za področje zdravstvene in socialne zakonodaje. Na Pravni fakulteti Univerze v Ljubljani se izobražuje na doktorskem študiju, v doktorski nalogi se osredotoča na osebne pravice oseb z demenco.

Mojca Oset dela kot vzgojiteljica v dijaškem domu Šolskega centra Šentjur. Po osnovni izobrazbi je univ. dipl. inž. agronomije. Že vrsto let dela s srednješolci. V raziskavi je bila zadolžena za računalniško postavitve ankete ter izvedbo anketiranja na šoli.

Urška Antolin je diplomirala na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani, smer komunikologija – trženje in tržno komuniciranje (2006) in sociologija – družboslovna

informatika (2008), ukvarja se s kvalitativnimi in kvantitativnimi raziskavami. Je raziskovalka z bogatimi izkušnjami s področja družboslovja, statistike, izobraževanj in tržnih raziskav. Po obdobju vodenja projektov v agencijah za tržne raziskave se trenutno v večji meri posveča individualnemu svetovanju posameznikom in organizacijam, ki se soočajo z izzivi pri raziskavah.

Gregor Deleja, profesor glasbe, je ravnatelj Gimnazije Celje – Center, član upravnega odbora Zveze srednjih šol in dijaških domov Slovenije, predsednik Skupnosti strokovnih gimnazij Slovenije, član Državne komisije za splošno maturo, član kurikularnega sveta za spremljanje in usmerjanje prenove vzgojno-izobraževalnih programov s prenovo ključnih programskih dokumentov, član delovne skupine za pripravo strategije jezikovnega izobraževanja do leta 2030 in koordinator partnerstva za kakovosten in pravičen vzgojno-izobraževalni sistem v Republiki Sloveniji.

ABSTRACT

The attitude of adolescents towards stereotypes about the elderly

In Slovenia there is little information about the attitude of adolescents towards stereotypes about the elderly. We have compiled a questionnaire about this to which 188 students between the ages of 15 and 19 answered. We got four groups of answers that define the adolescent's attitude to negative stereotypes of the elderly, namely: mood, traditionalism, physical fragility, attitude to technology, and two groups of answers that define the adolescent's attitude to positive stereotypes of the elderly, namely: wisdom and sociability.

We found that in adolescents, stereotyping can be related to their age, gender, location of permanent residence and whether they live in a permanent household with an elderly person. Due to the too small and therefore non-representative sample of the study population, the findings of the research can be generalized to the population of students of the two secondary schools that participated in the research, but only conditionally to the population of Slovenian adolescents. Nevertheless, formal and informal educational programs for young people should include content about age and ageing, in which elderly with a positive view of ageing would actively participate. This paper was written in the hope that it will take a small step forward in informing population about the presence of adolescents' attitude towards stereotypes about the elderly and will stimulate further research in this area.

Key words: adolescent, attitude, stereotypes about the elderly

AUTHORS

Zlata Felc, PhD, is a retired paediatrician, an assistant professor of paediatrics. As a member of the Association of the Western Styrian Region for the Help at Dementia Forget-me-not Spominčica Šentjur she was active in research on the

possibility of improving the intergenerational attitude towards elderly and people with dementia.

M.Sc. Brina Felc, univ. dipl. lawyer, works as a judge at the District Court in Celje. At the Faculty of Health Sciences in Celje, she works as a senior lecturer in the field of health and social law. At the Faculty of Law of the University of Ljubljana, she is additionally studying for a doctorate studies; in her doctoral thesis she focuses on the personal rights of persons with dementia.

Mojca Oset works as a teacher in the student dormitory of the Šentjur School Center. She graduated from the University Ljubljana with a degree in agronomy. She has been working with high school students for many years. In the research, she was in charge of setting up the computerized survey and conducting the survey at the school.

Urška Antolin graduated from the Faculty of Social Sciences in Ljubljana in Communication - marketing and market communication (2006) and Sociology - social science informatics (2008), she works in the field of qualitative and quantitative research. Researcher with extensive experience in social sciences, statistics, education and market research. After a period of project management in market research agencies, she is currently focusing more on individual consulting for individuals and organizations facing research challenges.

Gregor Deleja, professor of music, is headmaster of grammar school Gimnazija Celje – Center, board member of the association of secondary schools and student dormitories of Slovenia, president of the association of technical grammar schools of Slovenia, member of the State Commission for general matura, member of the Curricular Council for general education, member of working group for the preparation of language education strategy till 2023 in Slovenia and coordinator of Partnership for a quality and just educational system in the Republic of Slovenia.

1 UVOD

V Sloveniji imamo malo podatkov o tem, kakšen je odnos mladostnikov do stereotipov o starejših, čeprav je delež prebivalcev, starih 65 let in več 21 % in se vztrajno veča (SURs, 2022a). Stereotipi pripisujejo ljudem lastnosti na osnovi skupinske pripadnosti, ne pa na osnovi njihovih individualnih značilnosti ali posebnosti (Ule, 2004, str. 159-64). Negativni stereotipi o starejših, na katere vplivajo družina, izobraževanje in množični mediji, izkrivljajo resnično podobo starejših in pri mladostnikih spodbujajo ustvarjanje družbenih predsodkov o njih (Nastran Ule, 1999, str. 156-7; Ule, 2004, str. 172; Lahe, 2020, str. 10). Starizem je sistematično stereotipiziranje in diskriminacija starejših ljudi samo zato, ker so stari (Butler, 1969; WHO, 2021). Zaradi starizma se ljudje počutijo starejše, kakor so v resnici, kar ovira kakovostno staranje posameznega človeka in kakovostno starost starejših, ter sožitje med

generacijami v jedrni ali večgeneracijski družini (Ramovš, 2003, str. 268-9). Z organiziranjem postmoderne socialne mreže za medgeneracijsko sožitje, kjer je realizirano zблиževanje mladostnikov in starejših z upoštevanjem aktivnega prebivalstva, je mogoče doseči, da bi vse generacije lažje razumele staranje družbe (Ramovš, 2003, str. 272). V Sloveniji krepí medgeneracijsko sožitje predvsem Institut Antona Trstenjaka (Voljč, 2008).

1. 1 MLADOSTNIKI IN NEGATIVNI STEREOTIPI O STAREJŠIH

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (SZO, angl. World Health Organization, WHO) so mladostniki ljudje, stari od 10 do 19 let (WHO, 2014). Njihovo družinsko, življenjsko, učno in socialno okolje se razširi na prijatelje, srednjo šolo in družbo, kjer se srečajo z negativnimi stereotipi o starejših, ki lahko preko predsodkov vodijo v starizem (WHO, 2014; Ramovš, 2003, str. 71-72; Lahe, 2020, str. 10-18).

Bodner (2009) meni, da je starizem podzavestna oblika mladostnikove obrambne strategije za premagovanje strahu pred smrtjo. Pojavi se v otroštvu (Davidovic in sod., 2007; Balazs, 2013) in okrepi v mladostništvu (Marchetti in sod., 2022). Mladostnik odkriva pomen dobrih medsebojnih odnosov in komunikacije med družinskimi člani (Ramovš, 2003, str. 268-9), saj je ob dobrih medsebojnih odnosih s starejšimi navdušenje pri mladostniku gonilo za ponavljanje tega doživljanja in delovanja (Dermota, cit. Švab in sod., 2012). Belgijski avtorji ugotavljajo, da imajo osnovnošolci, ki imajo pogoste kakovostne stike s starimi starši, pozitiven odnos do starejših (Flamion in sod., 2019). Slovenski mladostniki, stari nad 15 let, izražajo željo za razvoj dolgoživostnih tehnologij, ki bi omogočale zdravo in daljše življenje starejših (Lipovšek in sod., 2020, str. 254-8.), čeprav zaradi obilice aktivnosti in širitve socialne mreže pri srednješolcih upade motivacija za druženje s starimi starši (Mlakar, 2015).

Meshel in McGlynn (2004) ugotavljata izboljšán odnos do starejših pri tistih mladostnikih, ki so skupaj s starejšimi obiskovali medgeneracijski izobraževalni program s poudarkom na pozitivnih stikih. Nemški program medgeneracijskih srečanj za krepitev medgeneracijskih odnosov s poudarkom na življenjskih zgodbah LSEP (Life Story Encounter Program) temelji na druženju mladostnikov in starejših, ki presegajo družinski kontekst (Kranz in sod., 2021). Omenjeni program je učinkovit, ker udeleženci izmenjujejo vprašanja in odgovore o človeškem obstoju, torej vprašanja, ki bi morala biti splošno pomembna, ne glede na starost ali katero koli drugo demografsko kategorijo. Njihovi rezultati so dobro primerljivi z ameriškim medgeneracijskim programom PEACE (Positive Education about Aging and Contact Experiences), ki vključuje medgeneracijsko izobraževanje o poteku staranja, kjer starejši predajajo mladostnikom pozitivne življenjske izkušnje (Levy, 2018).

Strokovnjaki AGE platform, krovne organizacije starejših na ravni Evropske unije, priporočajo za opisovanje starejših namesto negativnih izrazov in stereotipnih prikazov starejših uporabo pozitivnih vidikov staranja (Ogrin, 2021).

1.2 MLADOSTNIKOV ODNOS DO STAREJŠIH

Mladostnikov odnos do starejših se kaže v negativnih in pozitivnih vidikih dojemanja stereotipov o starejših.

Prvi vidik zadeva **razpoloženje** starejših. Pozitiven odnos do življenja s starostjo upada (Hvalič Touzery, 2014), starejši se tudi pogosto soočajo s smrtjo partnerja in prijatelja, zato so osamljeni in žalostni, čeprav imajo svojce (Kogoj, 2004; Resman, 2005, str. 64).

Drugi vidik je **tradicionalizem**. V sodobni družini in družbi tradicionalizem sicer slabi (Kirbiš, 2009), čeprav Marchetti in sod. (2022) ugotavljajo, da starejši težko sprejemajo spremembe, ne razumejo mladih, a se vmešavajo v njihova življenja in radi kritizirajo. Po drugi strani pa mladi prevzemajo družinske tradicionalne skrbstvene obveznosti in skrbijo za ostarele družinske člane (Hlebec, 2019).

Tretji vidik je, da s staranjem **sindrom krhkosti** postaja vse pomembnejši javnozdravstveni in družbeni izziv. Povezan je z visokim tveganjem za neugodne zdravstvene izide, ker so zaradi številnih vzrokov in dejavnikov zmanjšani mišična moč, vzdržljivost in fiziološke funkcije, zato je zvečano tveganje za razvoj oz. povečanje nezmožnosti ali za smrt (Jazbar in sod., 2021). Starostno standardizirana krhkost v Sloveniji znaša 15 %, v severozahodnih regijah celo nad 20 % (Jazbar in sod., 2021).

Četrty vidik zadeva uporabo **tehnologije** pri starejših. Lenart in Ovsenik (2020) ugotavljata, da starejši prepoznajo dodano vrednost uporabe sodobnih tehnologij predvsem za dostop do informacij, za komuniciranje in lajšanje vsakdanjih opravil. Vendar pa zlasti na podeželju Slovenija zaostaja za evropskim povprečjem pri uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije med starejšimi (Ramovš, 2013, str. 549; Germovšek, 2020, str. 75-6), čeprav po mnenju strokovnjakov WHO sodobne digitalne tehnologije (2022) pripomorejo k aktivnemu staranju in tako izboljšujejo kakovost življenja.

Pojem **modrost** zadeva peti vidik. Povezanost med človekovo starostjo in modrostjo temelji na pričakovanju, da bi morali biti starejši na temelju življenjskih izkušenj in izobraževanj modri ali pa modrejši od mladih (Ramovš, 2020). Hkrati lahko pri starejših izgubljanje miselnih sposobnosti prekrije modrost in sposobnost prenašanja izkušenj, znanj in spretnosti zato moramo pozabljivost pri starejših obravnavati kot znak, ki terja diagnostično razjasnitev (Kogoj, 2004).

Šesti vidik zadeva **družabnost** starejših, ki bi se naj vključevali v družbo kot pristrčne ter empatične osebe, zato je potrebno tudi v visoki starosti upoštevati

koncept aktivnega staranja, ki omogoča dobro posameznikovo zdravje, družabnost in kakovostno življenje v starosti (Hvalič Touzery, 2014).

Zaradi pomanjkanja slovenskih raziskav o odnosu mladostnikov do pozivnih in negativnih stereotipov o starejših smo se s soavtorji odločili, da to področje raziščemo.

1.3 NAMEN IN CILJ RAZISKAVE

Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšen odnos imajo slovenski mladostniki do stereotipov o starejših. Ugotavljanje tega naj bi pripomoglo k načrtovanju in ukrepanju na področju medgeneracijske dejavnosti. Pri pripravi, izvedbi in interpretaciji raziskave smo upoštevali spoznanja tujih in slovenskih raziskav ter raziskavo skušali izvesti tako, da bodo naši rezultati z njimi primerljivi. Osredotočili smo se na odnos mladostnikov do negativnih stereotipov o starejših in preverili, ali obstajajo morebitne razlike glede na mladostnikov spol, starost, lokacijo stalnega prebivališča in skupnim življenjem s starejšim človekom.

2 METODE

2.1 UDELEŽENCI

Populacija za raziskavo je bila izbrana s pomočjo vodstev Gimnazije Celje – Center (GCC) in Srednje poklicne in strokovne šole Šolskega centra Šentjur (ŠČŠ), ki so 539 dijakom, starim od petnajst do devetnajst let prek spletnega stika poslali spletno povezavo do anketnega vprašalnika 1 KA s prošnjo, da ga izpolnijo. Kriteriji za izbor so bili starost dijakov od petnajst do devetnajst let ter posest računalnika in elektronskega poštne predala. Pri izvedbi raziskave smo pridobili 188 veljavno izpolnjenih anketnih vprašalnikov in to je naš dejansko raziskani vzorec, ki ga v nadaljevanju predstavljamo. Od 188 udeležencev je bilo 120 (63,8 %) dijakov GCC in 68 (36,2 %) dijakov ŠČŠ. Njihova povprečna starost je bila 16,9 leta (SD 1,37). Dijakinje so tvorile 89,4 % vzorca. Dijakov s stalnim prebivališčem na podeželju je bilo 78,2 %. Starejšega sorodnika je imelo 94,7 % (178) udeležencev, od tega je 96,6 % (172) starih staršev, v skupnem gospodinjstvu s starejšim pa je živelo 31,9 % (60) anketiranih dijakov.

2.2 PRIPOMOČKI

Za oceno mladostnikovega odnosa do starejših smo sestavili lastni vprašalnik na temelju tujega vprašalnika Adolescents' aGeism toward oldEr adults Scale (AGES) (Marchetti in sod., 2022). Vprašalnik smo prilagodili slovenskim mladostnikom. Sestavljen je bil iz treh delov. Prvi del je vseboval vprašanja o poznavanju dejstev o opredelitvi starejših in starizmu, sledilo je 31 trditev o starejših, vsebinsko združenih v šest sklopov, ki zadevajo njihovo: razpoloženje,

tradicionalizem, telesno krhkost, odnos do tehnologije, modrost in družabnost, zadnji del je vseboval demografska vprašanja. Zanesljivost v naši raziskavi uporabljenega vprašalnika je zelo dobra (Cronbach alfa znaša 0,875). Odnos anketirancev smo merili na podlagi tristopenjske Likertove lestvice s stopnjami: »Se ne strinjam«, »Se niti ne strinjam, niti strinjam«, »Se strinjam«. Vse trditve v posameznih sklopih smo dobili tako, da smo najprej vse ocenjevane trditve v posameznem sklopu sešteli v skupno spremenljivko, ki ima zalogo vrednosti v sklopu Razpoloženje od 4 do 12, v sklopu Tradicionalizem od 11 do 33, v sklopu Telesna krhkost od 3 do 9, v sklopu Odnos do tehnologije od 4 do 12, pri čemer višja ocena pomeni negativnejšo oceno. V sklopih Modrost, kjer ima skupna spremenljivka zalogo vrednosti od 3 do 9 in Družabnost, kjer ima skupna spremenljivka zalogo vrednosti od 6 do 18, pa višja ocena pomeni pozitivnejši odnos.

Rezultate smo prikazali v obliki frekvenc in odstotkov, pri bivariatni analizi smo uporabili samo neparametrične teste (Mann-Whitney U test, hi-kvadrat test, Spearmanov koeficient korelacije rangov), ker porazdelitev spremenljivk odstopa od normalne. Ko predpostavke za izvedbo hi-kvadrat testa niso bile izpolnjene, smo uporabili Kullback 2Ī-test (Likelihood ratio). Skupne spremenljivke po dimenzijah smo sestavili na način, da smo sešteli posamezne trditve sklopa, pri čemer smo v primeru, da v sklopu nastopajo negativne in pozitivne trditve, pozitivne trditve pred seštevanjem rekodirali. Za statistično analizo je bil uporabljen program SPSS (različica 23.0). Kot statistično značilne so bile obravnavane razlike s $p < 0,05$.

2.3 POSTOPEK

Dne 16. 3. 2022 je vlogo št. 0120-610/2021/10 za presojo etične ustreznosti raziskave Komisija Republike Slovenije za medicinsko etiko ocenila kot etično sprejemljivo ter izdala soglasje za izvedbo raziskave. Pred anketiranjem smo vodstva SCŠ in GCC seznanili z anketiranjem ter pridobili soglasje za izvedbo. Spletni vprašalnik je bil anonimen, ob pristopu so bile jasno navedene informacije o namenu raziskave. Udeleženci raziskave so vprašalnik izpolnjevali prostovoljno. Pri izvedbi raziskave smo upoštevali etična načela raziskovanja. Izvedba raziskave je potekala od marca do junija 2022.

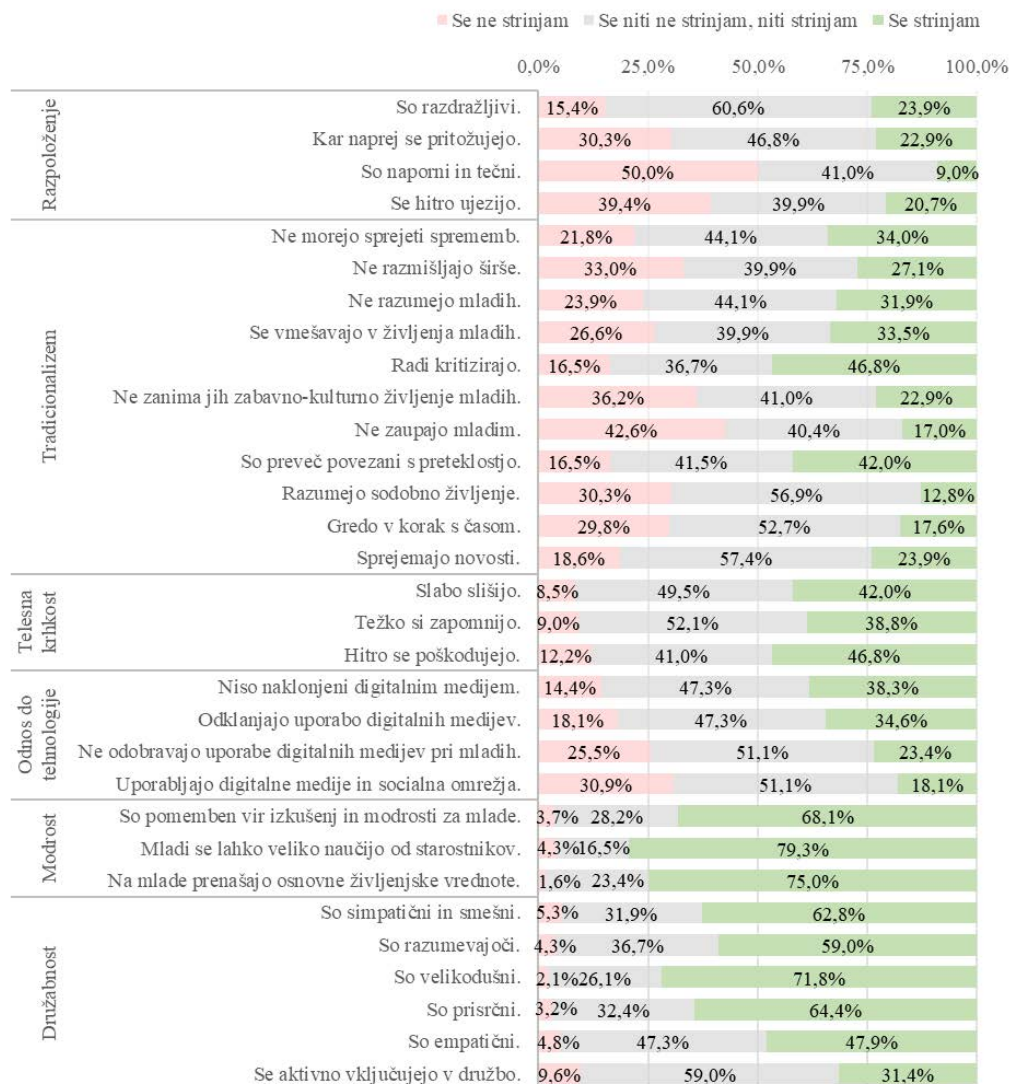
3 REZULTATI

V prvem delu je predstavljen pregled ocene mladostnikov o vseh 31 trditvah o starejših, v nadaljevanju so predstavljeni rezultati izvedene raziskave o odnosu mladostnikov do trditev o starejših – statistično značilna povezanost glede na sociodemografske spremenljivke.

V tabeli 1 je prikazan pregled ocene trditev v prvih štirih sklopih, ki obsegajo negativne stereotipne trditve o starejših in sicer o njihovem razpoloženju,

tradicionalizmu, telesni krhkosti in odnosu do tehnologije ter v zadnjih dveh sklopih, ki zajemata pozitivne stereotipne trditve o njihovi modrosti in družabnosti.

Tabela 1: Pregled ocene vseh trditev o odnosu do starejših v odstotkih



Trditve v zadnjih dveh sklopih so povezane s prevladujočim pozitivnim odnosom dijakov do starejših. Večina anketiranih dijakov (od 68,1 % do 79,3 %) je izrazilo mnenje, da so starejši modri in več kot polovica (od 59 % do 71,8 %), da so družabni, malo manj kot polovica (47,9 %) pa, da so empatični in slaba tretjina (31,4 %), da se premalo vključujejo v družbo. S pomočjo Mann-Whitnejevega U-testa smo ugotovili, da v primerjavi z dijaki ŠČŠ značilno več dijakov GCC meni, da so starejši družabni ($p < 0,01$).

Trditve v prvih štirih sklopih (razpoloženje, tradicionalizem, telesna krhkost in odnos do tehnologije) so povezane z negativnim odnosom mladostnikov do starejših. Dobra petina anketiranih dijakov je izrazila mnenje, da so starejši razdražljivi (23,9 %), nagle jeze (20,7 %) in se kar naprej pritožujejo (22,9 %). Skoraj polovica jih je menila, da jih preveč zaznamuje tradicionalizem, da radi kritizirajo (46,8 %) in so preveč povezani s preteklostjo (42 %), tretjina pa, da ne morejo sprejeti sprememb (34 %), ne razumejo mladih (31,9 %), vendar se radi vmešavajo v njihova življenja (33,5 %). Več kot tretjina (42 %) je izrazila mnenje, da so starejši ranljivi zaradi telesne krhkosti in sicer zaradi slabega sluha ter spomina (38,8 %) in pogostih poškodb (46,8 %), da so nenaklonjeni digitalnim medijem (38,3 %), ki jih odklanjajo (34,6 %).

Razlike glede na sociodemografske spremenljivke smo preverili tudi posamezno po negativnih stereotipnih trditvah posameznih sklopov, povezanost med spremenljivkami smo testirali s hi-kvadrat testom, rezultati pa so prikazani v zbirni tabeli 2. Mlajši anketiranci (15 do 17 let) so se v večji meri strinjali, da starejši sprejemajo novosti, medtem ko so starejši anketiranci (18 do 19 let) pogosteje izbrali odgovor »se ne strinjam« ($p=0,032$).

Dijakinje se v večji meri strinjajo, da so starejši preveč povezani s preteklostjo, medtem ko so dijaki večinoma izbrali odgovor »se niti ne strinjam, niti strinjam« ($p=0,023$). Razliko glede na spol zaznamo tudi pri oceni odnosa do digitalnih medijev. Dijakinje so v večji meri kot dijaki izrazile mnenje, da starejši niso naklonjeni digitalnim medijem, medtem ko so dijaki večinoma izbirali srednjo, nevtralno oceno ($p=0,011$). Prav tako so dijakinje v večji meri kot dijaki izrazile mnenje o tem, da starejši odklanjajo uporabo digitalnih medijev ($p=0,024$).

Anketiranci s stalnim prebivališčem na podeželju so se v večji meri kakor tisti iz mesta ali primestja strinjali s trditvama, da starejši ne morejo sprejeti sprememb ($p=0,025$) in da ne razmišljajo širše ($p=0,016$). Anketiranci iz mesta ali primestja so v signifikantno večji meri izbirali nevtralni odgovor pri trditvi »starejši gredo v korak s časom«, medtem ko se večji del anketiranih s podeželja s tem ni strinjal ($p=0,018$). Z navedbo, da starejši odklanjajo uporabo digitalnih medijev, so se nadpovprečno strinjali anketiranci s podeželja, tisti iz mesta pa so pogosteje izbrali srednji, nevtralni odgovor ($p=0,042$). Z navedbo, da starejši uporabljajo digitalne medije in socialna omrežja, se v večji meri anketiranci s podeželja niso strinjali, oni iz mesta so ponovno pogosteje izbirali odgovor »se niti ne strinjam, niti strinjam« ($p=0,041$).

Glede na rezultate bivariatne primerjave je odnos do starejših na več področjih povezan z dejstvom, ali anketirani živi v skupnem gospodinjstvu s starejšim. Kar zadeva razpoloženje, so tisti, ki prebivajo skupaj s starejšim, v večji meri navajali, da so starejši razdražljivi ($p=0,036$) ter naporni in tečni ($p=0,015$). Pri odnosu do tradicionalizma pri starejših pa so se udeleženci raziskave, ki prebivajo s starejšim, nadpovprečno strinjali, da starejši radi kritizirajo ($p=0,045$).

Tabela 2. Zbirna tabela o odnosu mladostnikov do trditev o starejših – statistično značilna povezanost glede na sociodemografske spremenljivke

n=188		Se ne strinjam		Se niti ne strinjam, niti strinjam		Se strinjam		Se ne strinjam		Se niti ne strinjam, niti strinjam		Se strinjam		Hi kvadrat oz. Likelihood ratio	p
		f	f%	f	f%	f	f%	f	f%	f	f%	f	f%		
Razpoloženje	Ali živi v gospodinjstvu s starejšim	Da (n=60)						Ne (n=128)							
	So razdražljivi.	6	10,0%	33	55,0%	21	35,0%	23	18,0%	81	63,3%	24	18,8%	6,650	0,036
	So naporni in tečni.	23	38,3%	27	45,0%	10	16,7%	71	55,5%	50	39,1%	7	5,5%	8,415	0,015
Tradicionalizem	Starost	Mlajši dijaki (15-17 let) (n=109)						Starejši dijaki (18-19 let) (n=79)							
	Sprejemajo novosti.	14	12,8%	64	58,7%	31	28,4%	21	26,6%	44	55,7%	14	17,7%	6,915	0,032
	Spol	moški (n=20)						ženski (n=168)							
	So preveč povezani s preteklostjo.	2	10,0%	14	70,0%	4	20,0%	29	17,3%	64	38,1%	75	44,6%	7,514	0,023
	Tip prebivališča	Podeželje (n=147)						Mesto/primestje (n=41)							
	Ne morejo sprejeti sprememb.	28	19,0%	62	42,2%	57	38,8%	13	31,7%	21	51,2%	7	17,1%	7,385	0,025
	Ne razmišljajo širše.	44	29,9%	56	38,1%	47	32,0%	18	43,9%	19	46,3%	4	9,8%	8,277	0,016
	Gredo v korak s časom.	51	34,7%	71	48,3%	25	17,0%	5	12,2%	28	68,3%	8	19,5%	7,996	0,018
	Ali živi v gospodinjstvu s starejšim	Da (n=60)						Ne (n=128)							
	Radi kritizirajo.	7	11,7%	17	28,3%	36	60,0%	24	18,8%	52	40,6%	52	40,6%	6,201	0,045

n=188		Se ne strinjam		Se niti ne strinjam, niti strinjam		Se strinjam		Se ne strinjam		Se niti ne strinjam, niti strinjam		Se strinjam		Hi kvadrat oz. Likelihood ratio	p
		f	f%	f	f%	f	f%	f	f%	f	f%	f	f%		
Odnos do tehnologije	Spol	moški (n=20)						ženski (n=168)							
	Niso naklonjeni digitalnim medijem.	4	20,0%	14	70,0%	2	10,0%	23	13,7%	75	44,6%	70	41,7%	9,030	0,011
	Odklanjajo uporabo digitalnih medijev.	6	30,0%	12	60,0%	2	10,0%	28	16,7%	77	45,8%	63	37,5%	7,477	0,024
	Tip prebivališča	Podeželje (n=147)						Mesto/primestje (n=41)							
	Odklanjajo uporabo digitalnih medijev.	27	18,4%	63	42,9%	57	38,8%	7	17,1%	26	63,4%	8	19,5%	6,332	0,042
Uporabljajo digitalne medije in socialna omrežja.	49	33,3%	68	46,3%	30	20,4%	9	22,0%	28	68,3%	4	9,8%	6,406	0,041	

Opombe: f = absolutno število; $f\%$ = strukturni odstotki; Hi kvadrat oz. Likelihood ratio = pri kršenih pogojih Hi-kvadrat testa je bil uporabljen Kullback 2 \bar{I} -test (Likelihood Ratio); $p < 0,05$ = razlika med skupinama je statistično značilna.

4 RAZPRAVA

V pričujoči raziskavi smo ugotavljali odnos mladostnikov do starejših. Raziskava se v večini ujema s spoznanji tujih in slovenskih raziskav na tem področju. Uporabljen vprašalnik meri odnos mladostnikov do starejših na osnovi vrednot in predstav sodobnih mladostnikov o starejših prek njihovega besedišča, kot so ga uporabili že italijanski raziskovalci (Marchetti in sod., 2022). Vsebuje negativne in pozitivne stereotipne trditve o starejših.

Zaznali smo pozitiven odnos mladostnikov do pozitivnih stereotipov, ki se nanašajo na modrost in družabnost starejših. Modrost izhaja iz dolgoživosti in kopičenja življenjskih izkušenj (Ramovš, 2020). Ta pozitivni stereotip je verjetno bolj razširjen pri mladostnikih, ki so navajeni poslušati življenjske zgodbe svojih starih staršev in prejemati vsakodnevne nasvete od njih. V naši raziskavi tvorijo stari starši večino (96,6 %) mladostnikovih starejših sorodnikov. Razveseljivo je, da mladostniki pozitivno ocenjujejo pomen modrosti in tako v družbi čvrstijo položaj starejših. Drugi pozitiven odnos do stereotipa o družabnosti je

verjetno posledica mladostnikovega pozitivnega odnosa do starih staršev zaradi kakovostnega preživljanja časa z njimi, kar potrjujejo ugotovitve drugih avtorjev (Marchetti in sod., 2022). Iz rezultatov naše raziskave se dá posredno sklepati, da mladi podpirajo aktivno vključevanje starejših v družbo, čeprav menijo, da le slaba polovica starejših premore empatično sposobnost v določeni situaciji razumeti misli in občutke drugega človeka iz njegove perspektive in ne iz svoje.

V raziskavi smo se predvsem osredotočili na negativne stereotipe. Ugotovili smo, da dijakinje v večji meri kot dijaki ocenjujejo, da so starejši preveč povezani s preteklostjo, da niso naklonjeni digitalnim medijem in celo odklanjajo njihovo uporabo. Ugotovitve so v skladu s stereotipi o ženskih osebnostnih lastnostih, kot jih dojemajo četrtošolci slovenskih srednjih šol, ki kot tipično žensko lastnost pojmujejo skrb za dobro drugih (Avsec, 2002). V naši raziskavi so sodelovali digitalno ozaveščeni mladostniki, ki se zavedajo, da starejšim dobro načrtovan informacijsko-komunikacijski sistem omogoča večjo samostojnost in boljšo vključenost v družbeno življenje (Ramovš, 213, str. 361-79), nezahtevne spletne družabne igre, ki spodbujajo smiselno komunikacijo, pa lahko okrepijo njihove socialne interakcije in zmanjšajo osamljenost (Kokalj, 2008, str. 67). To je še posebej pomembno v času nenehnih družbenih omejitvenih ukrepov, za katere se lahko starejši tudi prostovoljno odločijo, da se ne bi okužili z novodobnimi virusi.

Mlajši anketiranci (15 do 17 let) so se v večji meri kot starejši (18 do 19 let) strinjali, da starejši sprejemajo novosti. Ta liberalen pogled mlajših mladostnikov je v evropskem trendu, saj v Evropi že desetletja obstajajo različne pobude in sheme, ki omogočajo sobivanje starejših z mladostniki v medsebojno zadovoljstvo in korist obeh. Med ponudbami najdemo tudi možnosti bivanja mladostnikov v domovih za starejše in v stavbah z oskrbovanimi stanovanji na Dunaju in v okolici, kjer za simboličen prispevek za sobo ali stanovanje mladostniki opravijo nekaj ur tedenske pomoči ali druženja s starejšimi stanovalci (Ogrin, 2019). Tako lahko starejši na mladostnike prenašajo izkušnje ter zmanjšajo njihov strah pred smrtjo in negativne stereotipe, ki poganjajo starizem (Bodner, 2009). Smiselno delovanje v svetu in prenašanje izkušenj na mlajše sta pomembna za srečo starejših, ta podatek pa je pomemben tudi za različne programe, namenjene starejšim (Starc, 2011). Macuh (2019) dodatno ugotavlja, da medgeneracijsko sodelovanje prinaša starejšim in tudi mladim novo kakovost življenja, starejšim pa zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti v kraju, kjer živijo (doma, dom za starejše, druge oblike izven institucionalnega varstva), lajša osamljenost, hkrati pa izboljšuje duševno in telesno zdravje.

V raziskavi smo ugotovili tudi, da se dijaki s podeželja v večji meri kakor tisti iz mesta ali primestja strinjajo s trditvama, da starejši zavračajo spremembe in da ne razmišljajo širše, kar se ne sklada povsem z mnenjem Kirbiša (2009) o hkratnem obstoju tradicionalističnih vrednot in novodobniških idej. Na tem

področju bi lahko z neagresivnim uveljavljanjem novodobniških idej sodelovali mladostniki skupaj s prostovoljci programa Starejši za starejše (Zajec, 2017). Prav tako so se v naši raziskavi anketirani dijaki s podeželja v večji meri strinjali s trditvijo, da starejši odklanjajo uporabo digitalnih medijev, kar je v soglasju z digitalnim razkorakom med spodnjesavskimi mestnimi in podeželskimi starejšimi, saj so anketiranci s podeželja navajali težjo in manj številčno dostopnost do informacijsko-komunikacijske tehnologije kakor tisti iz mesta (Germovšek, 2020, str. 75-7); glede tega podatki Statističnega urada Republike Slovenije (2022b) kažejo, da je dostop do interneta na voljo gospodinjstvom na podeželju in da delež gospodinjestev z dostopom do interneta ni povezan s stopnjo urbanizacije. Knowles in Hanson (2018) sta celo ugotovila, da odpor do uporabe digitalne tehnologije ne izvira iz težav z dostopnostjo, ampak je povezan s pomisleki starejših glede njenega vpliva na družbo in strah, da bi pri uporabi programske opreme naredili kaj narobe.

Tudi pri trditvi, da starejši uporabljajo digitalne medije in socialna omrežja, se v naši raziskavi anketiranci s podeželja z navedenim ne strinjajo, posamezniki iz mesta so ponovno pogosteje izbirali odgovor »se niti ne strinjam, niti strinjam«. Pri starejših so lahko pomembni dejavniki za zavračanje digitalne tehnologije pomisleki glede njene varnosti in spodbujanja družbene izolacije, saj so bolj kot spletnemu nakupovanju naklonjeni osebnemu nakupovanju in druženju s prijatelji (Knowles in Hanson, 2018). Za podeželje so značilne večje družine, kjer skupaj živi več različnih generacij, med njimi tudi starejši, ki imajo zaradi tega večji dostop do družinske opore in pomoči kakor starejši v mestu (Nagode in sod., 2006). Morda je tudi to razlog, da v naši raziskavi podeželski mladostniki pripisujejo podeželskim starejšim manjši obseg uporabe digitalnih medijev in socialnih omrežij kot tistim iz urbanega okolja.

Predvidevali smo, da dijaki, ki živijo v skupnem gospodinjstvu s starejšim, v primerjavi z vrstniki bolje poznajo njegov vsakdan, zato se njihove ocene trditev v sklopih razlikujejo od tistih, ki ne živijo v skupnem gospodinjstvu s starejšim. Kar zadeva razpoloženje so tisti, ki prebivajo skupaj s starejšim, v večji meri izražali stališče, da so starejši razdražljivi ter naporni in tečni. Ta trditev ima fiziološko osnovo, saj staranje povzroča zmanjšano delovanje ledvic in zaznavanje žeje, kar pojasnjujejo razširjenost izsušitve in posledične razdražljivosti med starejšimi (Faes in sod., 2007). Pri odnosu do tradicionalizma med starejšimi so se mladostniki iz skupnega gospodinjstva tudi nadpovprečno strinjali, da starejši radi kritizirajo. S staranjem se pogostost obolevnosti ljudi bistveno povečuje, zato starejši jemljejo nesorazmerno več zdravil od ostale populacije (Tršinar in Vovk, 2005). Pri marsikaterem starejšem kroničnem bolniku se z leti nabere kar zajetno prgišče zdravil, ki jih mora zaužiti vsak dan ali pa v določenih dneh, kar je lahko vir kritiziranja. Glede na ugotovljeno ne preseneča, da so razpoloženje starejših najbolj negativno ocenili tisti dijaki, ki živijo v skupnem gospodinjstvu z njim.

V nadaljevanju navajamo določene pomanjkljivosti naše raziskave. Raziskava je potekala v izteku epidemije covid-19, kar je lahko vplivalo na manjšo odzivnost dijakov. Velikost vzorca ($n = 188$) je glede na velikost ciljne populacije ($n = 539$) sicer ustrezna, a ne zagotavlja dovolj podatkov, da bi lahko točneje določili, kako kakovost vzorca po strukturi ključnih sociodemografskih parametrov ustreza velikosti populacije. Reprezentativnega vzorca študijske populacije nam ni uspelo zajeti, zato ugotovitev te raziskave zaradi majhnosti in regionalne omejenosti vzorca ne moremo šteti za splošno uporabne, ampak lahko veljata za populacijo dijakov dveh srednjih šol, ki sta sodelovali. So pa lahko ugotovitve raziskave osnova za nadaljnje raziskovanje z večjim in bolj raznolikim vzorcem, kar bi pripomoglo k boljšemu razumevanju tematike.

5 SKLEP

Na podlagi ugotovitev pričujoče raziskave lahko zaključimo, da se mladostniki na podeželju v večji meri od tistih iz mesta ali primestja strinjajo z negativnimi stereotipnimi trditvami, da starejši zavračajo spremembe, zlasti digitalno tehnologijo. Ker ni znano, v koliki meri so na podeželju zainteresirani za vključevanje v program za množično računalniško opismenjevanje starejših, bi bilo na podeželju dobro identificirati oblike in načine druženja starejših. Ta socialni krog bi bil pomemben pri načrtovanju izvajanja programa za množično računalniško opismenjevanje starejših, ki bi temeljil na prostovoljnem medgeneracijskem družabništvu mladostnika z upokojemcem v dvojicah po modelu za e-opismenjevanje starejših Inštituta Antona Trstenjaka. Dvojica bi bila lahko sestavljena tudi iz dveh starejših, tistega, ki obvlada delo z računalnikom, in onega, ki tako znanje potrebuje. Pred izvedbo bi bilo dobro med starejšimi doseči relativno veliko stopnjo navdušenja s pomočjo prostovoljcev programa Starejši za starejše. Predvsem na podeželju bi lokalna samouprava v vaških in ostalih krajevnih skupnosti morala spodbujati neformalne in formalne vzgojno-izobraževalne programe o staranju in starejših za mladostnike, pri katerih bi aktivno sodelovali starejši s pozitivnim pogledom na staranje. Tako bi mladi namesto stereotipnih zgubanih rok in ostarelih obrazov spoznali aktivne starejše ljudi, ki jim lahko posredujejo svoje izkušnje za kakovostno življenje.

LITERATURA

- Avsec Andreja (2002). Stereotipi o moških in ženskih osebnostnih lastnostih. V: *Psihološka obzorja*, letnik 11, št. 2, str. 23-35.
- Balazs John (2013). Patterns of Ageism in Different Age Groups. V: *Journal of European Psychology Students*, letnik 4, št. 1, str. 16-36.
- Bodner Ehud (2009). On the origins of ageism among older and younger adults. V: *Int Psychogeriatr*, letnik 21, št. 6, str. 1003-14.
- Butler N. Robert (1969). Ageism: another form of bigotry. V: *The Gerontologist*, letnik 9, št. 4, str. 243-6.

- Davidovic Mladen, Zorana Djordjevic, Predrag Erceg, Nebojsa Despotovic in Dragoslav P Milosevic (2007). Ageism: Does it Exist Among Children? V: *The Scientific World Journal*, letnik 7, str. 1134-9. V: <https://doi.org/10.1100/tsw.2007.171> (11.7. 2022).
- Faes Miriam C., Marcel G. Spigt in Marcel Olde Rikkert (2007). Dehydration in Geriatrics. V: *Geriatrics and Aging*, letnik 10, št. 9, str. 590-6.
- Flamion Allison, Pierre Missotten, Manon Marquet in Stéphane Adam (2019). Impact of Contact With Grandparents on Children's and Adolescents' Views on the Elderly. V: *Child Dev*, letnik 90, št. 4, str. 1155-69.
- Germovšek Anja (2020): *Digitalni razkorak in starejši odrasli: razlike med mestnim in podeželskim prebivalstvom*. V: Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta, str. 75-6.
- Hlebec Valentina (2019). Pomen družinskih oskrbovalnih dejavnosti v življenju mladih ljudi, živečih v Ljubljani ali okolici. V: *Družboslovne razprave*, letnik 35, št. 90, str. 7-28.
- Hvalič Touzery Simona (2014). Zdravje, počutje in zadovoljstvo z življenjem najstarejših starih v Sloveniji. V: *Teorija in praksa*, letnik 51, št. 2-3, str. 264-80.
- Jazbar Janja, Špela Pišek, Igor Locatelli in Mitja Kos (2021). Prevalence and incidence of frailty among community-dwelling older adults in Slovenia. V: *Zdr Varst*, letnik 60, št. 3, str. 190-8.
- Kirbiš Andrej (2009). Odnos med tradicionalističnimi vrednotami, novodobniškimi idejami in religioznostjo v medkulturni primerjavi. V: *Družboslovne razprave* XXV, št. 60, str. 7-26.
- Knowles Bran, Vicki L. Hanson (2018). The wisdom of older technology (non)users. V: *Communications of the ACM*, letnik 61, št. 10: 72 DOI: 10.1145/3179995.
- Kogoj Aleš (2004). Psihološke potrebe v starosti. V: *Zdrav Vestn*, letnik 73, št. 10, str. 749-51.
- Kokalj Martina (2008). *Starejši ljudje in telekomunikacijska tehnologija*. V: Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Kranz Dirk, Thomas Nicole Maria and Hofer Jan (2021). Changes in Age Stereotypes in Adolescent and Older Participants of an Intergenerational Encounter Program. V: *Front. Psychol.*, letnik 12, V: <file:///C:/Users/Uporabnik/Downloads/fpsyg-12-658797.pdf>
- Lahe Danijela (2020). Družinsko ozadje mladih v Sloveniji in starizem. V: Lipovšek Martin in Petrič Boštjan (ured.). *Biti mlad sto let: zbornik prispevkov in povzetkov*; spletna konferenca, 11. in 12. 6 2020. V: <https://www.youtube.com/watch?v=NrxULQfPtY&t=56s>
- Lenart Tomaž in Marija Ovsenik (2020). Odnos starejših oseb do sodobne tehnologije. V: *Kakovostna starost*, letnik 23, št. 2, str. 29-35.
- Levy Sheri L (2018). Toward Reducing Ageism: PEACE (Positive Education about Aging and Contact Experiences) Model. V: *The Gerontologist*, letnik 58, št. 2, str. 226-32.
- Lipovšek Martin, Metka Kovačič, Klara Vulikič, Nastja Jalovec, Jakob Drašček, Igor Pribac, Danijela Lahe, Robert Zorec in Miroslav Verbič (2020). Podaljševanje življenja, starizem in širši humanistično-družboslovni kontekst. V: <https://www.sociolosko-drustvo.si/wp-content/uploads/2020/12/SSD-Zbornik-Druzbene-reenakosti-in-politika.pdf> (31. 8. 2022).
- Macuh Bojan (2019). Pomen medgeneracijskega sodelovanja za starejše v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. V: *Revija za univerzalno odličnost*, letnik 8, št. 4, str. 328-37.
- Marchetti Anna, Marzia Lommi, Claudio Barbaranelli, Michela Piredda, Maria Grazia De Marinis in Maria Matares (2022). Development and Initial Validation of the Adolescents' Ageism Toward Older Adult Scale. V: *The Gerontologist*, letnik 62, št. 3, str. e150-e161. V: <https://doi.org/10.1093/geront/gnab023> (3. 6. 2022).
- Meshel David S in Richard P McGlynn (2004). Intergenerational contact, attitudes, and stereotypes of adolescents and older people. V: *Educational Gerontology*, letnik 30, št. 6, str 457-79.
- Mlakar Tjaša (2015). Stari starši v življenju vnukov. V: *Kakovostna starost*, letnik 18, št. 2, str. 3-21.
- Nagode Mateja, Polona Dremelj in Valentina Hlebec (2006). Ponudniki socialne opore starejšim v ruralnem in urbanem okolju. V: *Teorija in praksa*, letnik 43, št. 5-6, str. 814-27.
- Nastran Ule Mirjana (ured.). (1999). *Predsedki in diskriminacije: izbrane socialno-psihološke študije*. Zbirka Alfa; 1999, 1, Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Ogrin Alenka (2021). Kako se izogniti stereotipom o staranju? V: *Kakovostna starost*, letnik 24, št.1, str. 66-7.
- Ogrin Alenka (2019). Uveljavljene oblike medgeneracijskega bivanja v evropskih državah. V: *Kakovostna starost*, letnik 22, št. 2, str. 71-2.

- Ramovš, Jože (2003). *Kakovostna starost: Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš Jože (2013). Računalniška pismenost in model za e-opismenjevanje starejših. V: Ramovš Jože (ured.). *Staranje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, str. 361-79.
- Ramovš Jože (2020). Starostna modrost. V: *Kakovostna starost*, letnik 23, št.1, str. 40-4.
- Resman Sonja (2005). *Zagotavljanje samostojnosti in povezanosti starejšiov v bivalnem okolju*. V: Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Starc Martina (2011). Doživljanje sreče pri starejših Slovencih: medgeneracijski dejavniki in povezanost z življenjskim smislom. V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 3, str. 3-23.
- Statistični urad Republike Slovenije (SURS) (2022a). *Število in sestava prebivalstva*. V: <https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104> (19. 10. 2022).
- Statistični urad Republike Slovenije (SURS) (2022b). V: <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/-/2974002S.px/table/tableViewLayout2/> (6. 12. 2022).
- Švab Blaž, Slana Mojca, Ramovš Jože (2012). Navdušenje in staranje. V: *Kakovostna starost*, letnik 15, št. 4, str. 3–16.
- Tršinar Mihaela in Tomaž Vovk (2005). Interakcija med zdravili za starostnike – teoretičen in praktičen vidik. V: *Farm Vestn*, letnik 56, Posebna številka, str. 89-96.
- Ule Mirjana (2004). *Socialna psihologija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Voljč Božidar (2008). Geriatrija. V: *Kakovostna starost*, letnik 11, št. 1, str. 68-9.
- World Health Organization (2014). *Adolescence: psychological and social changes*. V: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page5/adolescence-psychological-and-social-changes.html> (30. 6. 2022).
- World Health Organization (2021). *Ageism is a global challenge: UN*. V: <https://www.who.int/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un> (10. 7. 2022).
- World Health Organization (2022). *Ensuring artificial intelligence (AI) technologies for health benefit older people*. V: [https://www.who.int/news/item/09-02-2022-ensuring-artificial-intelligence-\(ai\)-technologies-for-health-benefit-older-people](https://www.who.int/news/item/09-02-2022-ensuring-artificial-intelligence-(ai)-technologies-for-health-benefit-older-people) (31. 7. 2022).
- Zajec Irena. Program Starejši za starejše (2017). V: Dobljekar Nevenka (ured.) *Položaj starejših v Sloveniji skozi program Starejši za starejše*. Ljubljana : Zveza društev upokojencev Slovenije, str. 17-21.

Naslovi avtorjev:

Doc. dr. Zlata FELC, dr. med., Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur, Svetinova ulica 1, 3230 Šentjur ali Erjavčeva 17, 3000 Celje;

Mag. Brina FELC, univ. dipl. pravnica, Fakulteta za zdravstvene vede v Celju, Mariborska cesta 7, 3000 Celje ali Okrajno sodišče v Celju, Prešernova 22, 3000 Celje;

Mojca OSET, univ. dipl. agron., Šolski center Šentjur, Srednja poklicna in strokovna šola, Cesta na kmetijsko šolo 9, 3230 Šentjur;

Urška ANTOLIN, univ. dipl. komunikolog in univ. dipl. sociolog, Statistične analize in raziskovalna dejavnost DATIA Urška Antolin, s. p., Kapelska cesta 48, 9252 Radenci;

Gregor DELEJA, profesor glasbe, Gimnazija Celje – Center, Kosovelova 1, 3000 Celje.

Nataša Štandeker

Starost in staranje v časovnem in zgodovinskem kontekstu

POVZETEK

Članek odgovarja na vprašanje, kdaj v zgodovini razvoja civilizacije se je človek začel zavedati staranja in kakšen odnos do starejših so razvijale kulture. Predstavljeni so zapisi o starosti v različnih literarnih obdobjih. Nekatere ugotovitve so aktualne tudi danes. Iz pregleda literature v članku ugotavljamo, da se je zanimanje za pojave, ki jih prinaša daljše življenje, začelo večati z dejanskim daljšanjem življenjske dobe in je kot posledica naraščalo število starih ljudi v družbi. Od devetdesetih let naprej smo priča eskalaciji najrazličnejših teorij o starosti in staranju. Kljub nenehnemu raziskovanju in teoretiziranju o staranju in starosti pa prihajamo do ugotovitve, da starosti ne moremo opredeliti z enotno multidisciplinarno definicijo in da po vsej verjetnosti to tudi nikoli ne bo mogoče, saj je koncept starosti in staranja preveč kompleksen, da bi ga lahko zajeli v nekaj vrsticah.

Ključne besede: starost, staranje, literatura, časovni kontekst, zgodovinski kontekst.

AVTORICA

Dr. Nataša Štandeker je diplomirana medicinska sestra, magistrica managementa v zdravstvu in socialnem varstvu ter doktorica socialne gerontologije. Po sedmih letih dela kot diplomirana medicinska sestra v posebnem socialnem zavodu v Sloveniji se je zaposlila v Avstriji. Po končani nostrifikaciji znanstvenega magistrerja na Univerzi v Gradcu je prevzela mesto vodje zdravstvene nege in oskrbe v domu starejših. Od leta 2016 deluje kot predavateljica za področje zdravstvene nege in socialne gerontologije na Alma Mater Europaea ECM. Predava tudi na izobraževalnih zavodih v Avstriji.

ABSTRACT

Age and ageing in a temporal and historical context

This review article answers the question of when in the history of civilisation did people become aware of ageing and what attitudes towards older people were developed in different cultures. This article presents writings about age in different literary periods. Some of the findings are still relevant today. From the literature review in this paper, we conclude that interest in the phenomena of longer life has started to grow when life expectancy has started to increase and the number of older adults in society has started to grow as a consequence. Since the 1990s, we have witnessed an escalation in the various theories of age and ageing and their

classifications. Despite the constant research and theorising on ageing and old age, we have concluded that old age cannot be defined by a single, multidisciplinary definition and that it is unlikely that it will ever be, because the concept of old age and ageing is too complex to be explained in a few lines.

Key words: age, ageing, literature, ageing in time context, ageing in historical context.

AUTHOR

Dr. Nataša Štandeker is a registered nurse, a Master in Health and Social Care Management and a PhD in Social Gerontology. After seven years as a registered nurse in a special social care institution in Slovenia, she started working in Austria. After completing her Master's degree at the University of Graz, she took up the post of Head of Nursing and Care in a nursing home. Since 2016, she has been a lecturer in Nursing and Social Gerontology at Alma Mater Europaea ECM. She also lectures at educational institutions in Austria.

1 UVOD

V dnevnem časopisju lahko skoraj v vsaki izdaji preberemo kaj o starosti, staranju in življenju starejših ljudi doma in po svetu. Tako se nekako samo po sebi postavlja vprašanje, kaj je staranje, kdaj se je začelo in od kdaj ljudje opažajo, da se začnejo spreminjati, ko preteče nek določen čas od njihovega rojstva.

Opazovanje in razmišljanje o spremembah, ki jih človeškemu telesu in duhu povzroča čas, nas nerazdružljivo vežeta s preteklostjo (Štandeker, 2020).

Da bi lahko poizkusili odgovoriti na zastavljeno vprašanje, je potrebno vedeti, kdaj se je staranje sploh začelo. Harari razlaga, da so pred približno 13 in pol milijardami let, v enkratnem dogodku imenovanem veliki pok, nastali materija, energija, prostor in čas (Harari, 2018, str.13).

Po pregledu zapisov o pogledu na starost in staranje v različnih zgodovinskih obdobjih lahko zaključimo, da se staranje kot naravni proces skozi ves človekov razvoj ni bistveno spremenil (razen tega, da se je bistveno podaljšal), zato so tudi klasične diskusije o starosti iz antike še vedno predmet diskurza znanstvenikov (Grmek, 1958, str. 61). Tudi Lopez-Otin s sodelavci meni, da je staranje, ki ga v širšem pomenu besede razumemo kot časovno odvisni upad, ki prizadene žive organizme, budil radovednost in buril domišljijo skozi vso človeško zgodovino (Lopez-Otin idr., 2013, str. 1194).

Povprečna življenjska doba se je skozi različna zgodovinska obdobja spreminjala. V paleolitikumu je znašala 33 let, v bronasti dobi med 28 in 33 let, v antični Grčiji do 41 let, v srednjem veku je bila povprečna življenjska doba 40 let, v prvi polovici 20. stoletja 60 let in na začetku 21. stol 71,5 let. Po poročanju spletne strani Ourworld in data je danes povprečna pričakovana življenjska doba ob

rojstvu na svetovni ravni za ženske 75,1 let in za moške 70,6 let. Po preliminarnih podatkih Eurostata za leto 2021 je pandemija covid-19, ki se je začela leta 2020, na področju Evropske unije negativno vplivala na dolžino pričakovane življenjske dobe ob rojstvu in jo v povprečju zmanjšala iz 81,3 let z leta 2020 na 80,4 leta.

Iz navedenih podatkov izhaja, da je staranje pričakovan proces, ki se mu znatnost in druge veje kulture posvečajo že od nekdaj.

2 STARANJE V KONTEKSTU ČASA

V iskanju definicije staranja kmalu opazimo, da je mogoče najti veliko različnih pristopov k opredelitvi tega naravnega pojava. Helman meni, da je sprejemanje starosti tesno povezano z definicijo časa v določeni kulturi (Helman, 2005, str. 54).

V povezavi z definicijo časa Hawkins dokazuje, da se je percepcija časa skozi zgodovino spreminjala in je tesno povezana z odkritji sodobne znanosti, saj so ljudje vse do začetka 20. stoletja verjeli v absolutni čas, kar se je spremenilo z dognanji relativnostne teorije (Hawkins, 1988; 1996). Da je Einsteinova teorija relativnosti (Einstein in Rosen, 1935, str. 73-77) imela velik vpliv na znanstvena področja onkraj same fizike, razlaga tudi Hodson, ki meni, da teorija relativnosti daje vtis, da ne obstaja absolutna resnica in da so vsa opazovanja relativno odvisna od opazovalca (Hodgson, 2003, str. 393). V povezavi z definicijo časa Hall razmišlja, da čas ni samo eden, torej da čas v nasprotju s teorijo Isaaka Newtona ni samo nespremenljiva konstanta, temveč množica konceptov, dogodkov in ritmov, ki prekrivajo zelo širok spekter različnih fenomenov (Hall, 1984, str. 14). Definicija časa v razvitem svetu tako opredeljuje tudi definicijo starosti in staranja, saj – kot piše Helman – model linearnega časa, ki je značilen za razvito industrijsko družbo, določa časovne okvirje razvoja otrok in odraslih in tudi kdaj bodo ljudje obravnavani kot stari (Helman, 2005, str. 55). Na spletni strani svetovne zdravstvene organizacije beremo, da le-ta ne daje numeričnega standarda starosti, vendar se strinja z mejo šestdeset let in več za opredeljevanje starejše populacije (World Health Organisation, 2013).

Definicija starosti vodi v ponovni razmislek o različnih kulturoloških pristopih k staranju in starosti, saj je znano, da v nekaterih kulturah, kot je na primer Cuiva v Kolumbiji, koncepta starih ljudi ne poznajo; ko ljudje odrastejo, ostanejo do smrti samo odrasli. V povezavi z enotno definicijo starosti Kowal in Dowd opozarjata, da večina razvitih držav sprejema kronološko starost 65 let kot mejo starosti, oziroma mejo, ki označuje starejšo osebo in je mnogokrat identična z zakonsko predpisano upokojitveno starostjo. Avtorja med drugim ugotavljata, da bi bilo v primeru afriških držav kot starostno mejo za definiranje starosti oz. starejše osebe potrebno upoštevati starostni razpon od 55 do 65 let, odvisno od ureditve, regije in države, obenem pa izpostavljata še problem ruralnega prebivalstva mnogih afriških držav, kjer ni mogoče določiti kronološke starosti zaradi

pomanjkljivega sistema evidence rojstev in kjer ne poznajo koncepta upokojevanja in pokojnin (Kowal in Dowd, 2001, str. 1).

Gorman v zvezi s tem izraža prepričanje, da ima v veliki večini predelov nerazvitega sveta kronološka starost komaj znaten ali celo neznamenit pomen v povezavi z definiranjem stare osebe. V razvijajočih se družbah naj bi bil pomen starosti pomembnejši in se kaže skozi družbene vloge, ki jih pripišejo starejšim ljudem; starost se v teh družbah prične, ko aktivni doprinos posameznika družbi ni več mogoč (Gorman, 1999).

Edward pa piše, da je razumevanje pojma staranje in pozitiven odnos do starosti novozelandskega avtohtonega prebivalstva – Maorov mogoče okarakterizirati na dva načina in sicer s procesno in izhodno dimenzijo. Procesna dimenzija je tesno povezana s perspektivo življenjskega toka in interpretira staranje kot vseživljenjski proces, v katerem se splet življenjskih okoliščin manifestira v starosti. Izhodno, torej končno dimenzijo staranja, pa opredeljujejo varstvo, povezanost, predanost, prilagodljivost in samozavedanje ter realiziran potencial (Edwards in Werahika, 2010).

V potrditev teze, da je percepcija staranja in starosti močno odvisna od kulturnega okolja Kornadt s sodelavci ugotavlja, da obstajajo evidentne razlike v pristopih k pripravi na starost med raziskovano populacijo v Nemčiji, ZDA in na Kitajskem (Hong – Kong), pri čemer avtorji izpostavljajo, da se te razlike nanašajo na relevantne dejavnike zdravstvenega varstva, dela in financ in so odvisni od obstoječih socialnih odnosov in prenehanja življenjskih skrbi (Voss idr., 2018).

Navedeni avtorji pišejo, da je umestitev staranja v časovni kontekst odvisna med drugim tudi od okolja, v katerem se posameznik stara.

O dojemanju starosti in staranja, pa tudi o odnosu družbe do starejših, lahko beremo v zapisih o staranju in starosti v literarnih delih v različnih zgodovinskih obdobjih.

3 STAROST IN STARANJE V LITERARNIH DELIH

Strah pred smrtjo kot končnim rezultatom staranja je zaznamoval že najzgodnejša literarna dela. Najbolj znano delo egipčanske književnosti in hkrati eno najstarejših književnih del nasploh, egipčanska Knjiga mrtvih (3000 pr. n. št.) še ne opredeljuje starosti kot takšne, temveč v kontekst postavlja smrt kot naravni in hkrati povezovalni dogodek z onostranstvom (Budge, 1967). V Himni sončnemu božanstvu tako beremo zapise kot: »ker ti si sam življenja čas« ali »ki njegovo življenje je dolgo.« V največji literarni zapuščini babilonsko-asirskega obdobja, v babilonskem epu o Gilgamešu, je glavna ugotovitev, da se vse oblike, tudi najlepše, starajo, umirajo in se spreminjajo v prah ... (Palajsa 2009).

O biblijski starosti in brezčasnih starostnikih beremo v Bibliji (1Mz 5:28-31;11:10, 1Mz 5:5-27 in 1Mz 15,1-21 in več) in Koranu (17: 23-24). Pregled

razlag biblijskega pogleda na starost kaže na dejstvo, da se v središču biblijskih besedil v zvezi s starostjo njihova vsebina največkrat nanaša na kronološko starost posameznih biblijskih oseb (Metuzalem, Adam, Noah, Isak, Jakob) in njihovo dolgoživost. Priznana hrvaška teologinja prof. Slavica Dodig k temu dodaja, da ob pozornem prebiranju biblijskih besedil o starejših osebah lahko ugotovimo, kako dolgo so živele, kako so izgledale, kakšne dejavnosti so opravljale, kakšen je bil odnos drugih do njih in kakšno mesto so zasedale v skupnosti. Izpostavlja še vprašanja o uspešnem staranju biblijskih oseb, o njihovem iskanju življenjskega smisla, kaj jim je pomenila dolgoživost in kakšen je bil njihov odnos do smrti in prehoda v transcendentno življenje (Dodig, 2021). Ob iskanju razlag besedil in naukov iz Korana, ki se nanašajo na starost in odnos do starejših ljudi v družbi, je v veliko pomoč obsežen pregledni članek prof. Köktasa. V njem razlaga, da lahko besedila iz Korana, ki se nanašajo na odnos do starosti in starejših, v glavnem proučujemo iz dveh vidikov, in sicer z vidika starosti kot življenjske realnosti človekovega življenja in njegovih posebnosti in z vidika obveznosti in nasvetov o odnosu do starejših oseb. Željene oz. zapovedane oblike vedenja do starejših oseb so v Koranu zalo konkretno opisane. Omeniti pa velja, da se predpisano vedenje do starejših oseb zahteva do vseh starejših oseb, ne glede na versko pripadnost (Köktas, 2009).

O starosti in staranju so razmišljali veliki antični filozofi, nekatera njihova razmišljanja so ostala aktualna do danes.

Brandt piše, da najboljšežnejši ostanki najstarejšega filozofskega besedila o starosti pripadajo zapuščini starogrškega filozofa in učenjaka Demokrita iz Abdere v Trakiji (pribl. 460 do 370 pr. n. št.), ki je tudi sam dočakal visoko starost, vsaj 90 let. Demokrit je videl v starosti danost in modrost kot njeno največjo prednost pred mladostjo, smrt pa kot rešitev pred napredujočo telesno šibkostjo in posledico staranja (Brandt, 2002).

Moog in Schäfer pišeta o treh poglavjih zapisov Joannesa Stobaiosa iz 5. stoletja, v katerih je zbral številne citate antičnih avtorjev od leta 800 pr. n. št. do leta 400 n. št. Stobaios je v svojem delu dokazal, da se je od konca antike do njegovega časa ohranilo veliko manj relevantnih zapisov o starosti, kakor jih je v tem obdobju dejansko nastalo, z izjemo dobro poznanega Cicerovega dela *Cato maior de senectute* (Moog in Schäfer, 2008) – Pogovori o starosti; v slovenščini je to temeljno klasično delo o starosti izšlo leta 2015 z obsežno študijo Kajetana Gantarja, komentarji in aktualizacijo njenega pomena (Ciceron, 2015).

Pri razlagi tega Cicerovega dela Jarho pravi, da gre za največjo gerontološko klasiko in sicer za esej v obliki medgeneracijskega dialoga, ki ga je Ciceron končal leta 44 pr. n. št., ko je bil star 62 let. Glavni akterji dialoga so trije moški, med katerimi je najstarejši, 84-letni Marcus Portius Cato, 50 let starejši od ostalih dveh akterjev (Publius Scipio Africanus Minor in Gaius Laelius). Rezultat dialoga so nekatera pomembna razmišljanja o starosti, na primer, da je za človeka, ki

mu manjka notranjih razlogov za srečo, vsaka starost breme, ali ugotovitev, da obstajajo štirje glavni razlogi, zaradi katerih se starost zdi nesrečna. Ti razlogi so, da starost prizadetega oddalji od aktivnega opravljanja zadev, oslabi telo, deprivilegira skoraj vseh fizičnih užitkov in ni daleč od smrti. Cicerovi akterji v dialogu nekaj časa posvetijo tudi diskusiji o starostni senilnosti in podajo nekaj uporabnih nasvetov pri soočanju s starostnimi težavami (Jarcho, 1971, str. 1440-1445).

Ugotovitve Cicerovega dela so primerljive z ugotovitvami sodobnih znanstvenih teorij o starosti in staranju, kot sta npr. teorija gerontotranscendence (Torstam, 1997) in teorija življenjskega toka (Elder, Kirkpatrick Johnson in Robert Crosnoe, 2003, str. 3-19). Agronin ugotavlja, da elemente Cicerovega eseja najdemo tudi v Eriksonovi teoriji osmih življenjskih obdobj in Coenovi teoriji potenciala drugega življenjskega obdobja (Agronin, 2014, str. 30).

Moog in Schäfer pišeta, da je srednjeveški zbiralec antičnih zapisov o starosti in staranju (okrog leta 500) v svojem delu *O starosti* citiral vsaj 47 različnih antičnih avtorjev, ki so pisali o starosti in med imeni med drugimi tako navaja Homerja (700 pr. n. št.), Pitagoro (570 do pribl. 480), Sofokla (497/6 do 406), Sokrata (469 do 399), Platona (428/7 do 348/7) in Aristotela (384 do 322) (Moog in Schäfer, 2008, str. 357).

Pri zgodovinskem pregledu zapisov o starosti in staranju Cummins ugotavlja, da je starost v literarnih delih srednjega veka prikazana negativno (Cummins, 2000, str. 129). Tudi Aristotel v središče diskurza o visoki starosti postavlja telesno šibkost, slabšanje vida, izgubo zob in tresenje. Vse te telesne spremembe vplivajo na razpoloženje starih ljudi, ki bi naj bilo po Aristotelu pretežno mizerno, sumničavo, brezvoljno, malenkostno, egoistično in brezsravno, način življenja starih ljudi pa Aristotel opisuje kot bolj preračunljivo in moralno (Brandt, 2002).

Iz Platonovega dela *Politea* (Država) izhajajo zametki nekaterih sodobnih teorij staranja: Hawighurstova, Neugartnova in Tobinova teorija aktivnosti iz leta 1968, Atchleyeva teorija kontinuitete (1968), teorija neaktivnosti Cumminga in Henryja iz leta 1961 ter Tornstamova teorija gerontotranscendence iz leta 1989. Platonovo delo je bilo napisano okrog 360 pr. n. št. v obliki pogovora med Sokratom in starogrškim modrecem Kephalosom. McKee in Barber razlagata, da Platon v ospredje postavlja Kephalosov umik iz družabnega življenja in opustitev zanimanja za različne dejavnosti, ki so bile značilne za njegovo življenje. Kephalos svoj umik utemelji s pešanjem telesnih moči in v smislu notranje transcendence lastnih vrednot (McKee in Barber, 2001).

Schäfer izpostavlja, da je vse od antike mogoče spremljati močan vpliv Galenovega gledanja na starost, ki zagovarja patološki pristop k starosti in staranju. Prvi pomisleki okrog Galenove teorije se v literaturi pojavijo šele okrog 17. stol. z morfološko študijo Giovanija Battista Morgagnija, v kateri je proučeval morfološke značilnosti umrlih starejših oseb. Leta 1754 je Johann Bernard von Fischer

lahko prepoznal vrsto anatomskih sprememb organov, ki jih je pripisal starosti in ne več le bolezni (Schäfer, 2002, str. 525-548).

Pri iskanju elementov staranja in starosti v srednjeveški literaturi ne gre spregledati Dantejeve Božanske komedije, ki bolj kakor samo starost postavlja v središče življenje v zemeljskem in onostranskem svetu, kljub temu pa v svojih spevih večkrat uporabi izraz »star« za ljudi in predmete (Capuder, 1994).

Gileard piše, da iz renesančnega pogleda na starost in staranje izhaja koncept uspešnega staranja. Zerbijova Geontoconija in Cornarov »Trattato della Vita Sobria« sta označena za predhodnici sodobne gerontologije (Gilleard, 2013, str. 189-215). Luigi Cornaro, ki je umrl leta 1566 v starosti 103 leta, je zagovarjal teorijo, da je vsak sam odgovoren za svoje zdravje ter da način prehranjevanja in življenjski slog močno vplivata na dolžino in kakovost življenja (Buttler, 2005). Drugo sliko o odnosu do starosti v renesančnih časih da hiter prelet Shakespearovga Hamleta, ki pravi: »Pa starost prileze na skrivaj in te trdo objame, razbije te in vrže v kraj, iz rok ti veslo vzame.« (Shakespeare, 1973; Zupančičev prevod).

Med slovenskimi avtorji, ki se v svojih delih opredeljujejo do staranja, starosti in predvsem povečujejo mladost, omenjamo Antona Aškerc, ki v Čaši nesmrtnosti (Aškerc, 1946) v verze pretopi večni človeški strah pred minljivostjo življenja in željo po mladosti. Krivična obravnava ostarelega hlapca je rdeča nit Cankarjeve povesti Hlapec Jernej in njegova pravica: »Kaj si storil, gospodar, s hudo besedo, kaj si storil meni starcu?« (Cankar, 1907).

O percepciji starosti in staranja v 20. stoletju Townsend piše, da je bilo nekaj let po drugi svetovni vojni znanstveno raziskovanje o starosti zelo omejeno. Fizična, duševna in mentalna stanja, značilna za starejše, so bila videna kot naravna ali neizogibna (Townsend, 1981). Od konca 20. stoletja do danes smo priča nenehnemu razvoju komunikacijskih tehnologij, prav tako pa tudi mnogim raziskavam o starosti in staranju. Še vedno se skozi literarna dela vleče rdeča nit percepcije o starosti, predstavljena v najzgodnejših antičnih delih, in sicer v razširjeni dimenziji, ki jo prepoznavamo pod pojmom ageizem. Jose in Richardson ga opredelujeta kot obliko diskriminacije, ki izhaja iz staranja in pomeni močan, socialno podkrepjen predsodek v naši družbi (Jose in Richardson, 1980, str. 19).

Po pregledu odnosa do staranja in starosti v različnih literarnih delih skozi različna literarno zgodovinska obdobja lahko torej ugotovimo, da se človeštvo stežka sooča s staranjem, starostjo, minljivostjo in smrtjo. Lepota in mladost vladata svetu že od nekdaj, ali kot razlaga Grmek, se skuša človeštvo v mnogoterih, tisočletja trajajočih poizkusih približati definiciji staranja, da bi lahko razložilo bistvo vzrokov in prvih simptomov tega procesa, ki vse od antičnih časov do danes pomeni neprimerljiv izziv človeškemu rodu in je predmet najintenzivnejših študij, ker nepreklicno in neusmiljeno ločuje živa bitja od njihove vitalnosti, življenjske sile, veselja do življenja in na koncu – od življenja samega (Grmek, 1958, str. 59-60).

Najnovejša odkritja v biologiji staranja dajejo nekaj upanja, da bomo nekoč morda uspeli zavrteti biološko uro nazaj. To je pred kratkim delno uspelo prof. Sinklerju in njegovi skupini raziskovalcev na harvardski medicinski fakulteti pri poizkusih z mišmi. A kot pravi prof. Sinkler je pot do tega, da bomo v resnici znali zaustaviti staranje ali celo obrniti biološko uro še dolga; trajalo bo še desetletja, do takrat pa bo še vedno veljalo, kar je predlagal Luigi Cornaro v zlati dobi renesanse.

4 ZAKLJUČEK

V zaključku predstavljenega članka ugotavljamo, da nas mnoge teorije in definicije staranja učijo, da je staranje individualen proces zaznavanja bioloških in duševnih sprememb in sprememb v socialnem vedenju in dojemanju družbenega dogajanja v okolici ter soočanje z izzivi, ki jih te spremembe prinašajo v življenje posameznikov, družin in družbe.

In prav v odnosu družbe do starejših se odražata njena zrelost in humanost.

LITERATURA

- Agronin Marc E. (2014). From Cicero to Cohen: Developmental Theories of Ageing, from Antiquity to present. V: *The Gerontologist* 54 (1): 30-39.
- Aškerc Anton (1946). Čaša nesmrtnosti. V: *Zbrana dela slovenskih pesnikov in pisateljev*. Novi svet Ljubljana. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Brandt Hartwin (2002). *Wird auch silbern mein Haar. Eine Geschichte des Alters in der Antike*. München: Verlag C. H. Beck.
- Budge Wallis E. A. (1967). *The Egyptian book of the Dead (The papyrus of Ani) Egyptian Text Transliteration and Translation*. New York : Dover Publications.
- Buttler Robert (2005). *Foreword in The Art of Living long, by Luis Cormaro*. New York: Springer Publishing Company.
- Cankar Ivan (1907). *Hlapec Jernej in njegova pravica*. Ljubljana: L. Schwentner.
- Capuder Andrej (1994). *Dante Alighieri. Božanska komedija*. Prevod. Ljubljana: Mihelač.
- Ciceron Mark Tulij (2015). *Pogovori o starosti – Cato Maior de senectute*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v sodelovanju s Slovensko akademijo znanosti in umetnosti).
- Cummins Josephine (2000). *Attitudes to old age and ageing in medieval society. PhD Thesis*. Glasgow: University of Glasgow.
- Dodig Slavica (2021). *U potrazi za osmišljenom starošću. Prilog antropologiji starosti*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost.
- Edwards William and John Werahika (2010). *Taupaenui : Maori Positive Ageing*. Palmerston New Zealand: Massey University.
- Einstein Albert and Nathan Rosen (1935). The particle problem in the general theory of relativity. V: *Physical Review* 48 (1): 73-77.
- Elder Glen H., Monika Kirkpatrick Johnson in Robert Crosnoe (2003). *The emergence and development of life course theory. Handbook of the life course*. Boston: Springer.
- Gilleard Chris (2013). Renaissance treatises on „successful ageing“. V: *Ageing and society* 33 (2): 189-215.
- Gorman Mark (1999). Development and rights of older people. V: *The ageing and development report: poverty, independence and the world's older people*, by J Randel, 3-21. London: Earthscan Publications Ltd.
- Grmek Mirko Dražen (1958). On Ageing and old age. V: *Monographiae Biologiae*, by F. S. Bodenheimer and W. W. Weisbach, 61. Den Haag: Uitgeverij Dr. W. Junk.
- Hall Edward (1984). *Senescence. The Last Half of Life*. New York: D. Appleton & Co.

- Harari Yuval Noah (2018). *Eine kurze Geschichte der Menschheit*. München: Penguin Verlag.
- Hawkins Steven (1988 in 1996). *A Brief History of Time. From Big Bang to Black Holes*. London: Penguin Random House.
- Helman Cecil G. (2005). Cultural aspects of time and ageing. V: *The EMBO Reports* 6: 54-59.
- Hodgson Peter (2003). Relativity and Religion: The Abuse of Einstein's Theory. V: *Zygon* 38 (2): 393-410.
- Jarcho Saul (1971). Cicero's essay on old age. V: *Bull N Y Acad Med* 47: 1440-1445.
- Jose Nancy H. and Glen E Richardson (1980). Ageism. V: *Journal of School Health* 50 (7): 419-421.
- Köktas Mehmet Emin (2009). Alter und Alterhilfe in der islamischen Zivilisation. V: *Journal für Religionskultur* (Goethe - Universität Frankfurt am Main) 132.
- Kowal Paul and Edward J. Dowd (2001). *Definition of an older Person in Africa for the MDS Project*. Geneva: World Health Organisation.
- Lopez- Otin Maria, Maria A. Blasco, Linda Partridge, Manuel Serano and Guido Kroemer (2013). The hallmarks of ageing. V: *Cell* 6 (153): 1194-1217.
- McKee Patrik, and Clifton Barber (2001). Plato's Theory of Ageing. V: *Ageing and Identity* 6 (2): 93-104.
- Moog Peter Ferdinand and Daniel Schäfer (2008). Johans Stobaios, „On Old Age“: An important Source for the History of Gerontology. V: *Journal of American Geriatrics Society* 56 (2): 354-358.
- Palajsa Ivana (2009). Ep o Gilgamešu. V: *Nova akropola*. Dostopno: november 13, 2018. <https://akropola.org/ep-o-gilgamesu/>.
- Schäfer Daniel (2002). That senescence itself is an illness. A traditional medical concept of age and ageing in the eighteenth century. V: *Medical History* 46 (4): 525-548.
- Shakespeare William (1973). *Hamlet*. Prevod: Oton Zupančič. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Štandeker Nataša (2020). *Socialnogerontološki model podaljšanja delovne sposobnosti zaposlenih v institucionalnem varstvu starejših. Doktorska disertacija*. Maribor: Alma Mater ECM.
- Tornstam Lars (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of ageing. V: *Journal of ageing studies* 11 (2): 143-154.
- Townsend Peter (1981). The Structure Dependency of the Elderly: A creation of social Policy in the twentieth century. V: *Ageing and Society* 1 (1): 5-28.
- Voss Peggy, Anna E. Kornadt, Thomas M. Hess, Helene H. Fung in Klaus Rothermund (2018). A world of difference? Domain-specific views on aging in China, the US, and Germany. V: *Psychology and Ageing* 33 (4): 595-606.

Naslov avtorice:

dr. Nataša Štandeker: tasi.standeker@gmail.com

Alenka Oven in Zorana Sicherl

Pomen domačih živali za starejše osebe, ki živijo v domačem okolju

POVZETEK

Vse več je starejših, ki želijo starost kljub usihanju sposobnosti in težavam pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti preživeti v znanem domačem okolju. Odhodi svojcev, izgube v življenju, težave z zdravjem, upad telesne odpornosti, moči in zmogljivosti so dejavniki, ki negativno vplivajo na kakovost njihovega življenja. Starejše osebe se pogosto soočajo z osamljenostjo, depresijo, izgubo smisla in zaupanja vase. V kvalitativni raziskavi smo s pomočjo poglobljenih intervjujev ugotavljali, kaj starejšim osebam, ki živijo v domačem okolju, pomenijo domače živali in kakšen je njihov doprinos h kakovosti življenja. Intervjuje smo izvedli s petimi starejšimi osebam, ki živijo v domačem okolju in imajo žival, za katero skrbijo ali so v rednem stiku z njo. Na osnovi kvalitativne analize smo oblikovali dve kategoriji: splošno o domačih živalih z dvema podkategorijama in pomen domačih živali za starejšo osebo – pozitivne in negativne plati s tremi podkategorijami. Ugotovili smo, da se starejše osebe, ki imajo v svojem življenjskem okolju domače živali, več gibljejo, so aktivnejše in bolj motivirane za opravljanje vsakdanjih aktivnosti, se počutijo manj osamljene, so srečnejše ter živijo bolj izpolnjeno in kakovostno življenje. Stik z živaljo in skrb zanjo je velika možnost za večjo aktivnost, zadovoljstvo in kakovost življenja starejših ljudi.

Ključne besede: starejša oseba, domače živali, osamljenost, kakovostno staranje

AVTORICI

Dr. Alenka Oven je diplomirana delovna terapevtka in univerzitetna diplomirana organizatorica dela. Doktorirala je na Fakulteti za družbene vede. Zaposlena je na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani kot docentka za področje delovne terapije. Njeno raziskovalno delo je usmerjeno predvsem v področje ustvarjalnosti na področju delovne terapije.

Zorana Sicherl, MSc OT, je diplomirana delovna terapevtka in magistrica delovne terapije. Na Oddelku za delovno terapijo Zdravstvene fakultete v Ljubljani je zaposlena kot predavateljica za področje delovne terapije. Njena raziskovalna področja so usmerjena na nevrološko, mišičnoskeletno in delovnoterapevtsko obravnavo starejših ljudi.

ABSTRACT

The importance of pets for older people living at home

There are more and more older adults who want to spend their old age in their familiar home environment, even though their abilities are limited, and they have difficulties in performing everyday activities. The departure of relatives, the losses in life, health problems, the decline of physical resilience, strength and efficiency are factors that negatively affect their quality of life. Older adults often struggle with loneliness, depression, loss of meaning and self-confidence. In a qualitative study, we explored the importance of pets to older adults living in a home setting and how they contribute to quality of life. We conducted in-depth interviews with five older adults living in a home setting who have a pet that they care for or have regular contact with. Based on the qualitative analysis, we formed two categories: general about pets with two subcategories and importance of pets for older adult - positive and negative aspects with three subcategories. We found that older adults who have pets in their living environment exercise more, are more active and motivated to perform daily activities, feel less lonely, are happier, and lead more fulfilling and quality lives. Thus, contact with and care for animals offer great potential for increased activity, satisfaction, and quality of life among older adults.

Keywords: older adult, pets, loneliness, quality aging

AUTHORS

Dr. Alenka Oven is an occupational therapist and has a university diploma in organisation. She has a PhD from Faculty of Social Sciences. She currently works at the University of Ljubljana, Faculty of Health Sciences in Ljubljana as a assistant professor in the field of occupational therapy. Her research focused is creativity in occupational therapy.

Zorana Sicherl, MSc OT, is an occupational therapist and has a Master of Sciences in Occupational Therapy. She works at the University of Ljubljana, Faculty of Health Sciences in Ljubljana as a lecturer in the field of occupational therapy. Her research focuses on occupational therapy in neurology, musculoskeletal disorders and elderly.

1 UVOD

Naraščanje števila starejših ljudi je pojav, s katerim se soočamo tudi v Sloveniji. Število oseb, starejših od 65 let znaša 444.743, kar je 21,3 % prebivalcev Slovenije (Statistični urad Republike Slovenije, 2022). Obdobje po 65. letu imenujemo tretje življenjsko obdobje, ki je razdeljeno v tri skupine: zgodnje starostno obdobje (66 do 75 let), srednje starostno obdobje (76 do 85 let) in pozno starostno obdobje (86 let in več) (Ramovš, 2014). V tem življenjskem obdobju se starejše osebe lahko soočajo z več spremembami in problemi ter doživijo več resnih izgub, kot so izguba zdravja, poslabšanje psihofizičnih sposobnosti, delovnih sposobnosti

in ekonomskega statusa, življenjskega standarda, odhod otrok od doma, smrt partnerja, prijatelja ali vrstnika, kar je posledično povezano z oženjem socialne mreže, izguba doma, avtonomije in vsestranske kompetentnosti (Roljić in Kobentar, 2017). Omenjene spremembe in izgube lahko vodijo v večjo osamljenost starejših ljudi (Pečjak, 2007).

Vendar kljub težavam, ki jih prinaša starost, veliko starejših ljudi ostane v znanem domačem okolju z določeno stopnjo neodvisnosti, kjer želijo biti čim bolj dejavni. Domače okolje (dom) ima za starejše ljudi poseben pomen, saj so z njim povezani spomini iz otroštva, oblikovanje samoidentitete, socialni stiki, pretekli dosežki (Kerbler in sod., 2017), povezano pa je tudi s kakovostjo življenja.

Svetovna zdravstvena organizacija kakovost življenja opredeljuje kot dojemanje lastnega položaja v življenju v smislu vrednot, kulture, standardov in ciljev posameznika (Top in Dikmetas, 2015). O kakovostni starosti govorimo, kadar so zadovoljene potrebe po medčloveškem odnosu, po predajanju življenjskih izkušenj mlajši generaciji in potreba, da človek doživlja svojo starost enako smiselno kakor prejšnja življenjska obdobja. V nasprotnem primeru lahko pride do nezadovoljstva, ki močno vpliva na kakovost staranja (Ramovš, 2003). Miller in Kalviainen (2013) ugotovljata, da si želijo starejši ljudje ohraniti svoje dotedanje hobije in aktivnosti, saj tako obdržijo kontrolo nad svojim življenjem, se počutijo koristne in svobodne. K temu jih je potrebno spodbujati, saj tako krepijo svojo samozavest, povečujejo zadovoljstvo in pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja (Kim in sod., 2014).

Starejšim ljudem veliko pomeni, da za nekoga skrbijo in ga negujejo, četudi je to domača žival. Z vsakodnevno skrbjo za žival namreč ohranjajo rutino, se počutijo koristne in so manj osredotočeni na svoje težave, kar zmanjša možnosti za nastanek osamljenosti in depresije (Swift in Tate, 2013). Fine (2015) meni, da živali močno vplivajo na motivacijo, pomirjajo oz. zmanjšajo napetost in tesnobo, dajejo občutek varnosti in sprejetosti ter usmerjajo pozornost. Walsh (2009) dodaja, da domača žival velikokrat nudi sočutje in vrača starejši osebi naklonjenost in ljubezen ter – kot navajata Swift in Tate (2013) – pripomore k aktivnemu staranju, saj se zaradi nje počutijo bolj vitalno in živo. Domača žival je lahko zvest prijatelj starejšega človeka, saj mu njena družba pomaga, kadar je osamljen, da osmisli življenje in izboljša njegovo kakovost, nudi mu oporo pri doživljanju življenjskih sprememb, vendar le pod pogojem, da mu je draga, jo želi imeti in je sposoben zanj skrbeti (Walsh, 2009).

Namen študije je bil raziskati, kako starejše osebe, ki živijo v domačem okolju, doživljajo prisotnost domače(ih) živali in kako se ob njih počutijo. Zanimalo nas je, kako druženje z domačimi živalmi učinkuje na njihovo vsakdanje delovanje, ali jih spodbuja k izvajanju vsakdanjih dejavnosti in ali jim njihova prisotnost izboljša kakovost življenja. Z raziskavo smo iskali odgovor na vprašanje: *Kaj*

starejšim osebam pomenijo domače živali, kaj doživljajo ob druženju z njimi in kakšen je njihov doprinos h kakovosti življenja?

2 METODE DELA

Uporabili smo kvalitativno metodologijo. Gre za način raziskovanja, ki proučuje, kako ljudje v določenih situacijah razumejo, doživljajo vsakdanje dogodke in se nanje odzivajo. Raziskovalec želi od znotraj s pozornostjo, empatijo zajeti podatke manjšega števila udeležениh, ugotovitve pa temeljito opiše (Kordeš in Smrdu 2015). Podatke smo zbirali s poglobljenimi intervjuji. Kriteriji za udeležbo so bili: starost udeleženca 65 let ali več, sobivanje z vsaj eno domačo živaljo ter sposobnost razumevanja in komuniciranja. V raziskavi je sodelovalo pet starejših oseb, tri ženske (intervjuvanka 2, 3 in 4) in dva moška (intervjuvanec 1 in 5), ki živijo v domačem okolju in so v rednem stiku z domačo živaljo oziroma zanjo skrbijo. Njihova povprečna starost je bila 67 let. Trije so imeli v domačem okolju psa, dva poleg psa še druge živali. Izbrali smo jih po metodi snežne kepe. Pred začetkom raziskave so podpisali izjavo o prostovoljnem sodelovanju v raziskavi (informirano soglasje).

Polstrukturirane intervjuje, ki so trajali v povprečju 1 uro, smo izvedli v domačem okolju udeležencev, kjer so se počutili sproščeno in varno. Vprašanja so se nanašala na odnos starejših oseb do živali, pomen živali zanje, na aktivnosti, ki jih izvajajo z njimi ter spodbude ali omejitve zaradi skrbi za žival. Intervjuje smo posneli, po dobrednem zapisu pa uničili. Podatke smo kvalitativno analizirali po naslednjih korakih: ureditev gradiva, določitev kodirnih enot, formiranje kategorij in opisovanje pojmov, zbiranje pojmov v kategorije in selekcija pojmov in kategorij (Kordeš in Smrdu, 2015). Oblikovanja poskusne teorije v analizo nismo vključili, saj je bilo naše raziskovalno vprašanje usmerjeno v raziskovanje in razumevanje izkušenj in doživljanja in ne v razvoj teorije.

Pri izvedbi raziskave smo upoštevali etična načela Kodeksa etike delovnih terapevtov Slovenije (ZDTS – Zbornica delovnih terapevtov Slovenije, 2018), zagotovili zaupnost podatkov in anonimnost intervjuvancev ter skrbno varovali njihove pravice.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

Na podlagi kvalitativne analize zbranih podatkov smo oblikovali dve kategoriji s podkategorijami in kodami (Tabela 1), ki so v nadaljevanju opisane in ponazorjene s citati intervjuvancev in podkrepljene z literaturo. Intervjuvanci so zaradi zagotavljanja anonimnosti poimenovani kot Int. (intervjuvanec) z dodano zaporedno številko 1–5.

Tabela 1: *Kategorije, podkategorije in kode*

KATEGORIJA	PODKATEGORIJA	KODE
splošno o domačih živalih	odločitev za žival	najljubša žival vedno so imeli živali odločitev družinskih članov dolgčas
	aktivnosti z živalmi	nega (hranjenje, krtačenje) sprehodi igra božanje pogovarjanje z živaljo
pomen domačih živalih za starejše osebe, pozitivne in negativne plati	doprinosa k funkcioniranju starejšega človeka	več gibanja večja aktivnost izboljšana spretnost rok komunikacija z drugimi ljudmi dnevna rutina razlog za vstajanje
	pozitivne plati	družba in kratek čas veselje in sreča motivacija po kemoterapiji dobro počutje sprostitvev tolažba občutek varnosti bolj izpopolnjeno življenje večja kakovost življenja
	negativne plati	obveznost in odgovornost skrb utrujenost žalost ob izgubi

3.1. SPLOŠNO O DOMAČIH ŽIVALIH

V tej kategoriji smo opredelili dve podkategoriji s kodami: odločitev za domačo žival in aktivnosti z živalmi.

3.1.1 ODLOČITEV ZA DOMAČO ŽIVAL

Intervjuvanci so si domačo žival izbrali zaradi različnih razlogov: ker je to njihova najljubša žival, da jim ni dolgčas, ker so tako navajeni in so vedno imeli živali, nekateri pa skrbijo za živali svojih družinskih članov. »Ker je to moja najljubša žival in smo si želeli novega družinskega člana pa družbe« (Int. 1). »Vedno smo imeli psa pa mačke, človek se navadi na njihovo prisotnost.« (Int. 3). Pri intervjuvancih 1, 3 in 5 je bil razlog za izbiro živali želja po družbi, da jim ni dolgčas, ko so sami. »Saj smo prej tudi imeli psičko ... Nam je bilo pa preveč dolgčas in smo posvojili drugega psa za družbo.« (Int. 5) Podobne odgovore starejših oseb – da jim je žival družba, da imajo nekoga za igro ter da se počutijo več vredne, ker imajo nekoga, ki potrebuje njihovo ljubezen in skrb – je navedel Becker (2003). Irvine

(2004) to, da hišni ljubljenci nudijo družbo in velikokrat nadomestijo odnose z ljudmi, navaja kot najpogostejši razlog odločitve za domačo žival. Starejše osebe velikokrat ostanejo same, zato se odločijo za žival, ki nadomesti pomanjkanje odnosov in zapolni njihovo življenje. Int. 2 se za žival ni odločila sama, zanjo so se odločili družinski člani: *»Pač mladi so se odločili, ko je vnukinja hotela psa, zdaj ga imam pa tako večinoma jaz.«*

Vidic (2009) pravi, da se poleg želje po več gibanja ljudje za živali velikokrat odločijo zaradi navade od prej. Int. 4 je doma na kmetiji, kjer so živali prisotne že dlje časa, zato posebne odločitve zanjo ni bilo, saj je bila že od otroštva obkrožena z živalmi: *»Kmetija je tu že ves čas, že moji starši so jo imeli, tako da je že res dolgo. Saj živali se menjajo, ampak so pa ves čas.«*

3.1.2 AKTIVNOSTI Z ŽIVALMI

Aktivnosti, ki jih intervjuvanci izvajajo z živalmi, so med seboj zelo podobne: negujejo jih, sprehajo, božajo, z njimi se igrajo in pogovarjajo. Sprehajanje s psom je preventivni dejavnik, saj starejšim osebam pomaga, da čim dlje ostanejo aktivne in v dobri fizični kondiciji. Pes je dober motivator, da z gibanjem ne prenehajo, saj se zavedajo, da pes potrebuje redne sprehode vse do svoje pozne starosti (Krajnc in Berčič, 2008). Int. 1 ima psa že deset let, z njim preživi cel dan: *»Z Dingom se sprehajava, igrava in skupaj doživiva veliko lepega. Krajša mi čas in poskrbi, da se malo razgibam, da nisem cele dneve na kavču.«* Gretebeck in sodelavci (2013) so ugotovili, da se lastniki psov veliko več gibljejo in hodijo na sprehode, ki so pogostejši in daljši, kot sprehodi tistih, ki nimajo psa.

Int. 1 je dodal, da se s psom veliko pogovarja: *»Že kar tako samodejno, če grem v trgovino, mu rečem, da takoj pridem. Ali pa na sprehodu, ko vidim kakšno žival, tudi rečem, poglej srno.«* S psom se pogovarja tudi Int. 3, ki je povedala: *»Čisto avtomatsko se z njim pogovarjaš kakor s človekom. Pes ti vsaj odgovarjati ne more, haha.«* Fogle (2012) pravi, da pes bolj kakor besedno razume nebesedno govorico človeka. Razume kretnje in razlikuje lahko med toni glasu (Dunphy, 2012).

Int. 2 prav tako skrbi za psa, le igranje z njim, kot pravi, raje prepušča vnukom, kar pa je lahko zelo koristno tudi za otroka. *»Hranim ga, na sprehod ga peljem, božam ga, govorim z njim. Igram z njim se ne, ne bom tekala za njim, to delajo vnuki, haha.«*

Int. 3 je menila, da s kokoškami veliko dela nima, nahrani jih in pobere jajca. Na vprašanje, ali si zaradi živali krepi kakšne spretnosti, je odgovorila, da si krepi spretnosti rok s pobiranjem jajc: *»Hmmm, ja mogoče roke pa zapestja, ko pobiram jajca od kokošk.«* Pri pobiranju oz. prijemu jajc je pomemben sferični prijem, ki je značilen za predmete kroglaste oblike (Kurillo in sod., 2005). Več dela ima Int. 3 s sinovima psoma, kadar je njihova družina odsotna: *»Za pse poskrbijo vsak za svojega, ko so v službi, jima pa jaz dam hrano in ju peljem na sprehod. Maček*

pa isto dobi hrano, ko pa se hoče pocrkljati, sam pride.« Podobno je opisal Int. 5: *»Hranimo jo in na sprehod vozimo. Sin jo še kdaj v hribe pelje.*«

3.2. POMEN DOMAČIH ŽIVALIH ZA STAREJŠE OSEBE, POZITIVNE IN NEGATIVNE PLATI

V tej kategoriji so opredeljene tri podkategorije, in sicer doprinos k funkcioniranju starejšega človeka, pozitivne in negativne plati domačih živali.

3.2.1 DOPRINOS K FUNKCIONIRANJU STAREJŠEGA ČLOVEKA

Poleg boljšega duševnega zdravja in pozitivnega učinka na dobro počutje so lastniki domačih živali (predvsem lastniki psov) bolj telesno aktivni in se zaradi domače živali več gibljejo (Curl in sod., 2016), kar so izpostavili tudi intervjuvanci. Int. 1 je po bolezni potreboval veliko gibanja: *»Najbolj me spodbuja, da se gibljem, ko ga peljem na sprehod. Ko skrbim za njega, poskrbim tudi za sebe. Na sprehod greva velikokrat, včasih daljši krog, včasih pa kar okoli blokov.*« Pri Int. 5 imajo še dokaj mlado psičko, ki prav tako potrebuje več gibanja: *»Ima veliko energije, rabi malo več, da se utruji.*« Ocepek (2012) potrjuje, da se pri lastnikih psov izboljša fizična kondicija, saj so primorani hoditi redno na sprehode in se aktivno ukvarjati z živalmi. Vse intervjuvance domače živali spodbujajo h gibanju, morajo jih peljati na sprehod. To jim predstavlja neko rutino in velikokrat razlog za zgodnje vstajanje, da jih nahranijo in poskrbijo zanje. Zaradi skrbi za živali se jim ustvari rutina. Kot vsi drugi, ima tudi Int. 3 zaradi živali razlog za zgodnje vstajanje: *»Prvo peljem Pana in imam še jaz jutranji sprehod, tako, da je koristno, da se malo razmigam.*« Skrb za domačo žival daje starejši osebi občutek, da je koristna in nekaj vredna, prav tako v njenem dnevu ustvari rutino (Cook in Busch, 2018).

Poleg večje aktivnosti zaradi sprehajanja psov si Int. 3 tudi krepí roke in za-pestja z božanjem psa, kar je pojasnila: *»Ko psa božam, tudi malo roke delajo.*« O krepitvi rok z božanjem in krtačenjem živali sta pisala tudi Marinšek in Tušak (2007), ki menita, da živali pomagajo pri manipulaciji in motoriki prstov in rok.

Int. 4 ima zaradi vključenosti v kmetijski krožek, kjer se pogovarjajo tako o živalih kot o kmečkih opravilih, izboljšano tudi socialno interakcijo. *»Če ne bi imeli toliko živali, ne bi bila v društvu in je to tako druženje, da nisi sam,*« je razložila. Druženja nanjo pozitivno vplivajo, saj lahko malo odklopi in se kdaj udeleži kakšnih izobraževanj. Živali pomagajo ljudem vzpostaviti nove stike in krepiti prijateljske odnose z drugimi lastniki domačih živali, zaradi česar se jim socialna mreža širi in poveča kakovost socialne interakcije (Novak in Sudec, 2014).

3.2.2 POZITIVNE PLATI

Intervjuvancu 1 je pes ne le v veselje, ampak tudi podpora in motivacija po bolezni in kemoterapijah, kot je sam rekel: *»Po terapijah je bil moj največji*

motivator in spremljevalec, ker on je potreboval sprehode, jaz sem mu jih pa moral omogočiti in je bilo tudi za mene koristno.« Eldridge (2013), ki se je v svoji raziskavi osredotočil na to, kako so živali vplivale na postopek rehabilitacije pri ljudeh z rakom, je ugotovil, da so osebe z rakom, ki so med terapijo imele ob sebi psa, navedle naslednje pozitivne lastnosti: zmanjšal se je občutek bolečine in potreba po uporabi protibolečinskih sredstev, zmanjšala se je psihološka stiska in utrujenost. Podobno je navajal tudi intervjuvanec 1.

Eldridge (2013) tudi poudarja, da so bili tisti, ki so imeli med kemoterapijo stik z domačo živaljo, manj nagnjeni k depresiji in so med terapijo dosegali boljše rezultate kot tisti, ki ob sebi niso imeli živali. Intervjuvanec 1 je prav tako menil, da mu je pes v tolažbo, kadar ob sebi ne želi nikogar: *»Že samo, ko si slabe volje, se pride pobožat in te spravi v boljšo voljo. Ko potrebuješ čas zase in nikogar nočeš ob sebi, pes to ve, pride in te nekako potolaži že samo s svojo prisotnostjo in bližino.*« Lajšanje depresije in tesnobe kot pozitivnih učinkov druženja z živalmi omenja tudi Fine (2015).

Vsi intervjuvanci pravijo, da jim je žival predvsem družba, sprostitiv in jim krajša čas. Int. 2 je povedala, da je pes *»za kratek čas«*, da ni sama. Marinšek in Tušak (2007) v svojem delu ugotavljata, da živali starostniku prinesejo družbo, ljubezen in toplino. Podobno so odgovarjali tudi intervjuvanci.

Že od nekdanj se psa povezuje z varnostjo, o čemer sta prepričana tudi Knight in Edwards (2008), ki sta v svoji raziskavi ugotovila, da se ljudje, ki imajo psa, na sprehodih in na splošno v domačem okolju počutijo veliko varnejše. To so potrdili tudi intervjuvanci. Int. 2 je opazila, da čeprav je pes majhen, je pravi varnostnik: *»Vsakega nalaja pa nikogar ne spusti noter.*« Int. 3 pa je menila, da čeprav njihova psa nista ravno varnostnika, *»... imaš nekakšen občutek varnosti, če je pes pri hiši.*«

Int. 3 je poudarila, da so živali poleg sprostitve tudi za dobro počutje: *»So veselje pa sreča. Sprostijo te, tudi če te kaj razjezi, grem malo ven, gledam kokoši, se bolje počutim.*« Pozitivne občutke doživlja tudi Int. 4, ki pravi: *»Je veselje, ko jih gledaš in se tako bolj sprostiš.*« Vidic (2009) meni, da starejši, ki se odločijo za psa ali ga že imajo, živijo srečnejše in polnejše življenje. Psi jih tudi razvedrijo.

Krause-Parello (2012) se je v svoji raziskavi osredotočila na osamljenost oseb ter navezanost predvsem na hišne ljubljence in ugotovila, da hišni ljubljenci povečujejo čustveno stabilnost in nudijo podporo. O podobnih ugotovitvah o učinku domače živali na osamljenost je poročal tudi Vrbanac s sodelavci (2013). Navezanost na hišne ljubljence se je izkazala kot velika socialna podpora proti osamljenosti in depresiji, kar lahko razberemo tudi iz odgovorov intervjuvancev. Opisali so, da je zaradi živali njihovo življenje bolj izpolnjeno, saj se počutijo manj osamljene, ker imajo družbo in je njihov čas zapolnjen z živalmi. Int. 2 se počuti osamljeno, ko pridejo otroci in vnuki domov in odpeljejo psa. *»Ko ga imam jaz,*

mi je fajn, da nisem sama, ko pa pridejo domov, ga vzamejo in ga kar pogrešam.« Zmanjšana občutek osamljenosti je značilen pri vseh lastnikih živali, ne le tistih, ki imajo psa. Poleg samega veselja in manjšega občutka osamljenosti so El-Alayli in sodelavci (2006) poročali tudi, da so starejše osebe, ki imajo domače živali, samozavestnejše, imajo višje ambicije, o življenju razmišljajo bolj pozitivno in so z njim zadovoljnejše. To potrjuje tudi študija, narejena v Avstraliji, v kateri so ugotavljali, da so starejši ljudje, ki so v rednem stiku z živalmi, boljše razpoloženji, manj obremenjeni in duševno bolj zdravi ter potrebujejo manj zdravstvenih storitev (Bennett in sod., 2015).

Intervjuvanci potrjujejo, da imajo zaradi domače živali večjo kakovost življenja. Int. 1 je povedal: *»Ja, sto procentno mi je (pes) izboljšal kakovost življenja, brez njega me mogoče ne bi bilo več.*« Int. 3 je rekla: *»Že samo ta njihova energija te malo spodbudi pa se dobro počutiš. Tako da bi lahko rekla, da je bolj kakovostno.*« O večji kakovosti življenja zaradi domače živali poročajo tudi Peluso in sodelavci (2018). Tudi Heuberger (2017) navaja, da imajo starejše osebe, ki so lastniki domačih živali, na splošno boljše zdravje, potrebujejo manj zdravil in manjkrat obiščejo zdravnika, saj jim živali pomagajo ohranjati telesno in duševno zdravje ter zvišujejo zadovoljstvo in kakovost življenja.

3.2.3 NEGATIVNE PLATI

Intervjuvanci pri svojih domačih živalih v splošnem ne vidijo negativnih plati in jim ne pomenijo posebnega bremena, vseeno pa so izpostavili nekaj negativnih vidikov, kot je na primer ta, da je žival tudi obveznost, da je zanjo potrebno skrbeti, da je imeti žival tudi odgovornost.

O živali kot obveznosti je Int. 1 poudaril: *»Dingo ni obveznost. Saj so obveznosti, ko maš žival, samo jaz ne gledam na to tako.*« Vsi intervjuvanci so enotni, da je žival najbolj *»v breme*«, kadar želijo kam iti, a zaradi skrbi zanjo ne morejo. Žival jim bolj kakor breme pomeni odgovornost za neko živo bitje. Podobno meni tudi Schmid (2011), ki pravi, da žival človeka nauči odgovornosti, ki je morda prej ni imel in je lahko to pozitivna ali negativna stvar. Int. 2 je pojasnila, da kadar grejo *»tamladi*« od doma, zaradi skrbi za psa ne more nikamor: *»Ja marsikdaj ne morem kam iti, ker moram za psa skrbeti, če tamladi kam gredo.*« Tudi Int. 3 je potrdila: *»Ja obveznost je, sej nikamor ne moreš iti, moraš nekoga prositi, da poskrbi zanje.*« Ocepek (2012) pravi, da domače živali prinesejo v življenje veliko odgovornost, ki lahko posledično prinese koristi in spremembo ustaljenega življenjskega ritma, kar v večini primerov izboljša splošno zdravje in poveča kakovost življenja.

Včasih pa je lahko odgovornost za neko živo bitje tudi utrujajoča in naporna. Int. 4 je zaradi dela na kmetiji in skrbi za vse živali tudi utrujena, zato si mora občasno poiskati pomoč: *»Je težko, ko je kakšna stvar, ko jo sama tudi ne morem. Potem pa smo poklicali koga, da je prišel pomagat.*«

Int. 5 je mnenja, da imajo živali prekratko življenje in je človek potem žalosten ob izgubi: »Potem je vedno težko, ko umrejo.« Brown (2004) je ugotovil, da živali ljudi sproščajo, jim dvigajo samozavest in jih pomirjajo. Ravno zaradi tega se večina ljudi naveže na žival in jo sčasoma dojema kot del sebe, kar posledično privede do velikega žalovanja ob njeni izgubi.

Tako kot vsaka raziskava ima tudi izvedena kvalitativna raziskava slabosti in prednosti. Delno strukturiran intervju zajema vprašanja odprtega tipa, s katerimi lahko odkrijemo, kakšen je pogled udeležencev na raziskovano temo in kakšne so njihove izkušnje. Prednost je bila izvedba intervjujev v domačem okolju intervjuvancev, zato je bilo intervjuvanje sproščeno, kar je pripomoglo k večjemu zaupanju in k iskrenejšim odgovorom. Ob nejasnostih ali nerazumevanju so bila postavljena podvprašanja, da smo dobili želene podatke. Odgovori intervjuvancev so bili bolj spontani in konkretni. Negativna je analiza podatkov, ki vzame veliko časa. Rezultati različnih intervjujev so med seboj težko primerljivi (Kordeš in Smrdu, 2015). Za intervjuvance si je bilo potrebno vzeti čas, saj je vsak intervju trajal do ene ure. Slabost intervjuvanja v domačem okolju so bili nekateri zunanji dejavniki, ki so intervjuvance med pogovorom zmotili.

4 ZAKLJUČEK

Ugotovitve raziskave so potrdile, da je domača žival starejšim ljudem, ki so sodelovali v raziskavi, opora, da jim pomeni smisel in srečo. Starejši ljudje, ki v domačem okolju imajo oz. skrbijo za žival, ohranjajo telesno kondicijo, se počutijo manj osamljene in zapuščene, so manj nagnjeni k depresiji in ohranjajo duševno zdravje. Večina ima zaradi živali izboljšano tudi družabno življenje. Kljub skrbi in odgovornosti, ki jo žival prinese, si večina brez njihove družbe ne zna predstavljati življenja.

Ugotovili smo, da v raziskavi sodelujoče starejše osebe domače živali štejejo kot družinske člane. Spodbujajo jih k aktivnejšemu življenju in pozitivno vplivajo na njihove socialne in kognitivne spretnosti, ki se odražajo tudi v večjem osebnem zadovoljstvu. Intervjuvancem bivanje z živaljo, skrb zanjo in dejavnosti, ki jih z njo izvajajo, omogočajo ohranjati rutino, jih spodbujajo k rednemu gibanju, v življenje prinašajo varnost, družbo in zadovoljstvo. Eden izmed intervjuvancev je celo poudaril, da mu je pes kot terapevt, ki ga je spodbujal v najhujših dneh bolezni in ga motiviral po kemoterapiji, da se je prej vrnil v ustaljeni življenjski ritem. Udeleženi v intervjuju so tudi mnenja, da jim je domača žival izpopolnila življenje, jih osrečuje in zaradi nje živijo bolj zadovoljno in kakovostno.

Potrebnih bi bilo več tovrstnih raziskav, predvsem v slovenskem prostoru, s katerimi bi dobili **širši in bolj poglobljen** vpogled ter boljše razumevanje izkušenj pri druženju oziroma skrbi za domače živali tistih starejših ljudi, ki živijo v domačem okolju. Ugotovitve bi lahko primerjali z ugotovitvami raziskav o

terapevtski uporabi **živali** oziroma aktivnostih z živalmi in njihovimi obiski v bolnišnicah in domovih za starejše občane, ki so že bile izvedene oziroma, ki bi jih lahko tudi razširili in temo bolj poglobljeno raziskali.

Avtorici se S. M. zahvaljujeta za zbiranje podatkov in dovoljenje za njihovo uporabo.

LITERATURA

- Becker Marty (2003). *The healing power of pets: Harnessing the amazing ability of pets to make and keep people happy and healthy*. New York: Hyperion Books.
- Bennett Pauleen C., Trigg Joshua L., Godber Tim, Brown Cynhia (2015). An experience sampling approach to investigating associations between pet presence and indicators of psychological wellbeing and mood in older Australians. V: *Anthrozoos*, letnik 28, št. 3, str. 403–420.
- Brown Sue-Ellen (2004). The human-animal bond and self psychology: Toward a new understanding. *Society & Animals*, letnik 12, št. 1, str. 68–83.
- Cook Molly, Busch Sydney (2018). *Health benefits of pet ownership for older adults. Literature Review*. Grace Peterson Nursing Research Colloquium. Chicago: DePaul University.
- Curl Angela L., Bibbo Jessica, Johnson Rebecca A. (2016). Dog walking, the human-animal bond and older adults' physical health. V: *The Gerontologist*, letnik 57, št. 5, str. 930–939.
- Dunphy Heather (2012). *Psi. Naučite se razumeti svojo ljubljeno*. 1. izdaja. Tržič: Učila International.
- Eldridge Lynne (2013). Pet therapy for cancer: How can »animal-assisted therapy« help people living with cancer. V: Wolters Burned (ured.) *Aging and pet therapy*. Minnetonka: The Faculty of the Adler Graduate School.
- El-Alayli Aman, Lystad Amy L., Webb Sara R., Hollingsworth Staci L., Ciolli Jen L. (2006). Reigning cats and dogs: A pet-enhancement bias and its link to pet attachment, pet-self similarity, self-enhancement and well-being. V: *Basic and Applied Social Psychology*, letnik 28, št. 2, str. 131–143.
- Fine Aubery H. (2019). *Handbook of animal-assisted therapy: foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (fifth edition). New York, NY: Academic Press.
- Fogle Bruce (2012). *Vodnik za lastnike psov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gretebeck Kimberlee A., Radius Kaitlyn, Black David R., Gretebeck Randall J., Ziemba Rosemary, Glickman Lawrence T. (2013). Dog ownership, functional ability, and walking in community-dwelling older adults. V: *Journal of Physical Activity and Health*, letnik 10, št. 5, str. 646–655.
- Heuberger Roschelle (2017). Associations of pet ownership with older adults eating patterns and health. V: *Current Gerontology and Geriatrics Research*, letnik 2017, št. 9417350, str. 1–9.
- Irvine Leslie (2004). *If you tame me: understanding our connection with animals*. Philadelphia: Temple University Press.
- Kerbler Boštjan Kefo, Sendi Richard, Filipovič Hrast Maša (2017). Odnos starejših ljudi do doma in domačega bivalnega okolja. V: *Urbani izziv*, letnik 28, št. 2, str. 18–31.
- Kim Junhyoung, Yamada Naoko, Heo Jinmoo, Han Areum (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. V: *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, letnik 9, št. 1, str. 1–10.
- Kordeš Urban, Smrdu Maja (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Knight Sarah, Edwards Victoria (2008). In the company of wolves: the physical, social and psychological benefits of dog ownership. V: *Journal of Aging and Health*, letnik 20, št. 4, str. 437–455.
- Krajnc Rosana, Berčič Herman (2008). *Sožitje človeka in psa v športu*. Ljubljana: Studio Print, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Krause-Parello Cheryl A. (2012). Pet ownership and older women: the relationships among loneliness, pet attachment support, human social support, and depressed mood. V: *Geriatric Nursing*, letnik 33, št. 3, str. 194–203.

- Kurillo Gregorij, Gregorič Milan, Goljar Nika, Bajd Tadej (2005). Grip force tracking system for assessment and rehabilitation of hand function. V: *Technology and Health Care*, letnik 13, št. 3, str. 137–149.
- Marinšek Maksimiljana, Tušak Maks (2007). *Človek – žival: zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec.
- Miller Hug, Kalviainen Mirja (2013). Applying positive psychology principles to care home design. V: Hujala Anneli, Rissanen Sari, Vihma Susann (ured.). *Designing wellbeing in elderly care homes*. Helsinki: Aalto University, str. 222.
- Novak Sandra, Sudec Judita (2014). Vpliv živali na kakovost življenja starih ljudi. V: *Socialno delo*, letnik 54, št. 1, str. 31–40.
- Ocepek Rudi (2012). *Premagajmo predsodke do živali*. Ljubljana: Agencija Baribal.
- Pečjak Vid (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Peluso Silvio, De Rosa Anna, De Lucia Natascia et al. (2018). Animal-assisted therapy in elderly patients: evidence and controversies in dementia and psychiatric disorders and future perspectives in neurological diseases. V: *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, letnik 31, št. 3, str. 149–157.
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš Jože (2014). Življenjska obdobja. V: *Kakovostna starost*, letnik 17, št. 1, str. 46–50.
- Roljič Slavica, Kobentar Radojka (2017). *Starost kot izziv: zdravje in oskrba*. Ljubljana: Javni zavod Cene Štupar - center za izobraževanje.
- Schmid Elaine K. (2011). *The effects of animal-assisted activities on the social and emotional development of young children with characteristics of emotional behavioral disorders*. Minneapolis: University of Minnesota Duluth.
- Statistični urad Republike Slovenije (9. 11. 2022). *Število in sestava prebivalstva*. <https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>.
- Swift Audrey U., Tate Robert B. (2013). Themes from older men's lay definitions of successful aging as indicators of primary and secondary control beliefs over time: the manitoba follow-up study. V: *Journal of Aging Studies*, letnik 27, št. 4, str. 410–418.
- Top Muhmet, Dikmetas Elif (2015). Quality of life and attitudes to ageing in Turkish older adults at old people's homes. V: *Health Expectations*, letnik 18, št. 2, str. 288–300.
- Vidic Jože (2009). *Življenje s psom*. Ljubljana: Dedal.
- Vrbanac Zoran, Zecević Iva, Ljubić Marijana, et al. (2013). Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. V: *Collegium Antropologicum*, letnik 37, št. 3, str. 973–976.
- Walsh Froma (2009). Human-Animal bonds II: the role of pets in family systems and family therapy. V: *Family Process*, letnik 48, št. 4, str. 481–499.
- Zbornica delovnih terapevtov Slovenije – Strokovno združenje (ZDTS). (2018). *Kodeks etike delovnih terapevtov Slovenije*.

Naslova avtoric:

Alenka Oven: alenka.oven@zf.uni-lj.si

Zorana Sicherl: zorana.sicherl@zf.uni-lj.si

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Dawn C. Carr (2022). *From the The third Age to Resilient Aging: The story of a Mid-Career Social Gerontologist*, V: <https://iagg2022congresslive.com/auditorio/1?id=7>

POMEN PROSTOVOLJSTVA V TRETJEM ŽIVLJENSKEM OBDOBJU

Na 22. svetovnem kongresu gerontologije in geriatrije, ki je potekal med 12. in 16. junijem 2022 v Buenos Airesu – tokrat virtualno, vsako leto podelijo nagrade namenjene prepoznavanju in spodbujanju kvalitetnega raziskovanja na področju staranja (Busse research award). Letos so podelili dve nagradi, eno s področja biomedicinskih znanosti in eno s področja socialno vedenjskih znanosti.

Letošnja nagrajenka s področja vedenjskih znanosti je Dawn C. Carr, socialna gerontologinja in izredna profesorica sociologije na Floridski državni univerzi. Njene raziskave se osredotočajo na razumevanje dejavnikov, ki krepijo sposobnosti starejših ljudi, da ostanejo zdravi in dejavni po 50. letu starosti. Na kongresu je avtorica predstavila svoje delo, ki ga je nasloвила *Od tretjega življenjskega obdobja do odporne staranja*.

Avtorica je začela s prikazom stereotipa o strukturi življenjske poti. Še do nedavnega so običajni potek življenja predstavljali v treh stopnjah. Prvih 18-22 let je čas namenjen izobraževanju, naslednjih 35-45 let je namenjen delu in družini, nato sledi 10-15 let upokojitve in potem relativno nenadna smrt. Večina torej razmišlja v teh treh okvirih ter morda o težkem zadnjem obdobju pred smrtjo (2-5 let).

Resničnost je kompleksnejša in manj enostranska. Izobraževanje je postalo vseživljenjski proces, življenjska doba se je podaljšala, s tem pa tudi dolžina upokojitve ter zdrave starosti. Pri 60 letih lahko človek pričakuje povprečno še 17 zdravih let, seveda so razlike med spoloma in po državah. Pred koncem življenja je obdobje s telesnimi in duševnimi omejitvami, ki vodijo v onemoglost.

Avtorica je opazila, da se premalo ljudi osredotoča na obdobje, ki nastopi pred onemoglostjo. Svoje zanimanje in preko raziskovanja pridobljeno znanje je prikazala v knjigi *Gerontologija v tretjem življenjskem obdobju (Gerontology in the Era of the Third Age - Dawn C. Carr)*, v kateri obravnava teme kot so produktivne aktivnosti, odnosi, zdravo vedenje in staromrzništvo (ageism). Pri opisu dejavnikov, ki spodbujajo daljše in kakovostnejše tretje življenjsko obdobje, je izpostavila socialno in produktivno udejstvovanje. Predstavila je zanimivo raziskavo, v kateri so ugotavljali, kako vključitev v novo vlogo prostovoljca vpliva na zmanjšanje invalidnosti v poznejšem življenjskem obdobju. Zanimalo jo je tudi, kakšna intenziteta prostovoljstva je najbolj koristna.

Raziskava je štiri leta spremljala tri skupine udeležencev (neprostovoljce, občasne prostovoljce in redne prostovoljce) ter primerjala njihovo funkcionalno telesno zdravje pred raziskavo in po njej. Za mero so vzeli število funkcionalnih omejitev pred raziskavo in po njej. Rezultati so pokazali znatne in statistično pomembne razlike,

predvsem pa so izstopale razlike med spoloma. S starostjo prihaja do porasta funkcionalnih omejitev, kar se je pokazalo pri vseh treh skupinah, vendar pa je na novo začeto udejstvovanje v prostovoljstvu nastop teh omejitev upočasnilo. Pri ženskah izstopa, da so pozitivni učinki opazni ne glede na količino časa namenjenega prostovoljstvu (do 2 uri na teden, več kot 2 uri na teden); več ur ne daje dodatnega doprinosa. Pri moških izstopa pomembnost intenzivnosti prostovoljstva. Tisti, ki so prostovoljstvu namenili več kot 2 uri na teden, niso samo upočasnili upad funkcionalnih sposobnosti, ampak so ga celo ustavili. Pri občasnih prostovoljcih je prišlo le do blagega pozitivnega učinka. Te razlike morda lahko pojasnimo s tem, da so ženske ob upokojitvi običajno že tako aktivnejše od moških.

Avtorica je omenila tudi raziskavo, ki je proučevala vdovstvo in osamljenost v povezavi s prostovoljstvom. Tudi tu se je kot ključna korist prostovoljstva pokazalo druženje in z njim povezano zmanjševanje osamljenosti. A razlike so nastopile šele pri vsaj štirih urah prostovoljstva na teden. Tako vsaj štiri tedenske ure prostovoljstva zmanjšajo osamljenost na skoraj isto raven kot je pri poročenih parih.

V zadnjem delu se je avtorica ustavila še ob vedno aktualnem vprašanju: Kateri dejavniki pomagajo starejšim ljudem, da se izognejo bistvenemu nazadovanju ob soočanju s stresnimi dogodki? Večji stresni dogodki so v poznejšem življenjskem obdobju pogosti, vendar se ne pojavijo pri vseh dolgoročne zdravstvene posledice. Tu igra pomembno vlogo *psihološka odpornost* (resilience) – mera prožnega odzivanja na stresorje, ki je odvisna od lastnosti, kot so vztrajnost, prilagodljivost, občutenje

smisla, samozadostnost in eksistencialna osamljenost. Gre za težko merljivo značilnost, ki še ni bila vključena v nobeno dolgotrajno študijo, a se je že pokazala za učinkovitejšo kot sta optimizem ali upanje.

Opisana raziskava je proučevala učinek odpornosti na finančne stiske starejših v času covida-19. Tisti, ki so doživeli finančne stiske, so verjetneje doživeli več simptomov depresije. Odpornost je vplivala na zmanjšanje depresivnih simptomov; tako so tudi tisti, ki so doživeli tri ali več finančnih stisk, a so imeli visoko izraženo odpornost, v času covida imeli enako število depresivnih simptomov, kakor tisti, ki sploh niso doživeli nobenih stisk. Raziskave med epidemijo covida so pokazale upad odpornosti med starejšimi, kar pripisujejo zmanjšani socialni aktivnosti v času izolacije.

Ob zaključku avtorica predstavi še pogled v prihodnost. Pri tem se usmerja predvsem v praktično gerontologijo, usmerjeno na starejšim namenjene programe ter na sooblikovanje primerne zakonodaje; to se lahko izboljša samo z raziskovanjem, katerega ekspliciten namen je oblikovanje zakonodaje, hkrati pa se neposredno nanaša na aktualna vprašanja starejših v skupnosti. Vse to je možno le ob sodelovanju stroke, to je tistih, ki delajo neposredno s starejšimi ljudmi, in predstavnikov zakonodajnih teles.

Prikazano nagrajena raziskava kaže, kako ključen je lahko prispevek prostovoljskega udejstvovanja h kakovostnemu staranju, še posebej v obdobju aktivne zdrave starosti po upokojitvi, hkrati pa kaže tudi na pomembnost različnih deležnikov pri soustvarjanju starosti prijaznega okolja.

Alen Sajtl

<https://www.age-platform.eu/special-briefing/digitalisation-services-ensuring-equal-access-all-including-older-people-today-and>

DIGITALIZACIJA STORITEV: ZAGOTAVLJANJE ENAKEGA DOSTOPA VSEM, TUDI STAREJŠIM, DANES IN JUTRI

Digitalizacija je že nekaj časa del našega vsakdana in prinaša upanje na gospodarski, ekološki in družbeni napredek. Vendar pa hitrost in razvoj digitalizacije sprožata vprašanja vključenosti in človekovih pravic.

»Vsakdo ima pravico do dostopa do kakovostnih osnovnih storitev, vključno z vodo, energijo, prevozom, finančnimi storitvami in digitalnimi komunikacijami. Podpora za dostop do teh storitev mora biti na voljo tistim, ki jo potrebujejo,« je zapisano v 20. načelu evropskega stebra socialnih pravic. Digitalne tehnologije so postale neizogibne v našem vsakdanjem življenju. Zato obstaja tudi tveganje izključenosti, kar je bilo jasno poudarjeno v sklepih Sveta o človekovih pravicah, udeležbi in dobrem počutju starejših oseb v dobi digitalizacije (oktober 2020).

Mnogi so mnenja, da bo digitalni razkorak nekoč odpravljen, saj se nove generacije tako rekoč rojevajo s pametnimi telefoni v rokah. A glede na hitrost sprememb na področju digitalnih tehnologij ne moremo napovedati, kakšna orodja bomo uporabljali čez 20 let; še pred dobrim desetletjem ni nihče pričakoval da bodo pametni telefoni tako hitro preplavili naša življenja. Zato ne moremo trditi, da bodo čez desetletje takratni starejši enakovredno z ostalimi generacijami sledili razvoju digitalnih tehnologij in da bo zato digitalni razkorak bistveno manjši. Tudi rezultati

zadnjih raziskav kažejo, da digitalni razkorak med mlajšimi in starejšimi starostnimi skupinami še vedno obstaja in izgleda, da bo še naprej tako. Ključno vlogo pri tem imata izobrazba in finančni položaj, glavne ovire pa so pomanjkanje potrebnih spretnosti, zanimanja (kar je mogoče opraviti brez uporabe spleta) in dostop do spleta.

Pri tem se nam postavljajo nadaljnja vprašanja: Ali niso starejši morda manj usposobljeni zato, ker nimajo dostopa do izobraževanja in vseživljenjskega učenja? Ali pa je vzrok za pomanjkanje zanimanja tudi posledica ponotranjenega ageizma?

Starejši ljudje so zelo raznolika skupina prebivalstva, imajo različne možnosti in vire za dostop do sodobnih digitalnih pripomočkov in izkoriščanje le-teh. V nasprotju z razširjenimi stereotipi, ki starejše osebe razvrednotijo kot manj sposobne in nepripravljene za učenje in uporabo nove digitalne tehnologije, dokazi kažejo nasprotno. Velik delež starejših ljudi kaže veliko pripravljenost za učenje uporabe digitalnih tehnologij in meni, da so zelo pomembne za njihovo življenje. A po drugi strani jih ni malo, ki ponotranjijo prevladujoči stereotip, splošno mnenje, da generacija starejših ne obvlada digitalnih tehnologij, zato niti ne poskušajo, čeprav so le-te na voljo in cenovno ugodne.

Veliko storitev se je v zadnjih letih v celoti digitaliziralo. Zaradi tega se morajo prej popolnoma samostojne starejše osebe odslej zanašati na tretjo osebo, ki skrbi za njihove davčne zadeve, prijavo za dohodnino ipd. Podobno je digitalizacija osnovnih bančnih storitev nekatere prisilila, da so upravljanje svojih financ zaupali tehnično spretnim prijateljem ali družinskim članom, kar pomeni, da ne morejo več sami

skrbeti zase, poleg tega pa se poveča tudi tveganje finančnih zlorab. Z digitalizacijo storitev se je zato pri mnogih starejših ljudeh povečal občutek odvisnosti, saj ne morejo več sami upravljati svojih življenj, samostojno urejati svojih zadev, se naročati pri zdravniku itd.

Pandemija covida-19 je še pospešila digitalizacijo vsakdanjih storitev, pogosto brez alternativnih rešitev. Ta pospešitev je povzročila dodatno tveganje za kršitev pravic, vključno s pravicami do samostojnosti in neodvisnosti v starosti.

Mnoge organizacije in združenja za starejše po Evropi zato organizirajo tečaje in delavnice, na katerih starejše seznanijo z digitalnimi storitvami in jih vzpodbujajo k uporabi. Ne učijo jih le rokovanja s pametnimi telefoni, osnovnih funkcij in koristnih aplikacij; mnogi nudijo tudi stalno podporo, ko se kaj zatakne ali gre narobe, kar je zelo pomembno, da starejši ne obupajo, a po drugi strani ne želijo biti odvisni le od podpore svojcev ali prijateljev. Obenem pa mnogi izvajalci teh usposabljanj nudijo možnosti stalnega utrjevanja in obnavljanja pridobljenega znanja, jih opozarjajo na spremembe, posodobitve, na spletno varnost itd., saj starejši na tak način ostanejo digitalno vključeni in s tem samostojni in neodvisni od drugih.

Prav tako pa je pomembno, da javne ustanove in izvajalci storitev omogočijo, da določene storitve še vedno ostanejo dosegljive tudi digitalno nepismenim ali tistim, ki nimajo dostopa do spleta. Po potrebi naj se ohranijo tradicionalni pristopi do storitev, saj se tako lahko omogoči vključenost vsega prebivalstva, ne glede na starost, oddaljenost ali morebitne oviranosti.

Alenka Ogrin

Cameron J. Camp (2012). *Neznanec v ogledalu – detektivski priročnik za reševanje težav, povezanih z Alzheimerjevo boleznijo in sorodnimi motnjami*, 234 strani, Celje: Društvo Mohorjeva družba in Celjska Mohorjeva družba (2020).

NEZNANEC V OGLEDALU

Knjiga *Neznanec v ogledalu – detektivski priročnik za reševanje težav, povezanih z Alzheimerjevo boleznijo in sorodnimi motnjami* je napisal psiholog dr. Cameron J. Camp, ki živi v Ohio na severu ZDA. Je direktor Centra za uporabne raziskave o demenci (The Center for Applied Research in Dementia), ki s specializirano ekipo različnih strokovnjakov razvija, inovira in uporablja montessori metodologijo pri delu z osebami z demenco. Več o centru in koristnih vsebinah je objavljenih na spletni strani www.Cen4ARD.com.

Knjiga *Neznanec v ogledalu* je napisana v duhovitem slogu in na poljuden način, ki vsebuje ogromno zgodb posameznikov, s katerimi je avtor knjige delal ali jih poznal. Pravi, da imajo osebe z demenco poleg težav s spominom težave tudi na drugih področjih, hkrati pa poudari tudi močne plati oseb z demenco – nekatere ohranjene sposobnosti in spretnosti.

Uvodoma izpostavi (str. 24), da bi se morali vsakič, ko vidimo izzivalne oblike vedenja pri osebah z demenco, zastaviti pomembno vprašanje: *ZAKAJ se to dogaja?* In odgovor NE SME biti: *Ker imajo demenco*. Pravi, da je to zmotno krožno sklepanje, ki poteka takole: *Zakaj se te stvari dogajajo? – Ker imajo demenco. Kako vemo, da imajo demenco? – Ker se te stvari dogajajo.*

Osebe, ki sobivajo s človekom z demenco ali zanjo skrbijo, so neke vrste detektivi, ki skušajo odkriti, zakaj se ta oseba vede na

določen način. Ta različna vedenja avtor v knjigi poimenuje odzivna vedenja. Če so dobri detektivi, jim lahko uspe odkriti razloge takšnega odzivnega vedenja in s konkretno rešitvijo vplivati, da se preneha ali pa zmanjša.

In to je namen te knjige: izboljšati kvaliteto življenja tako oseb z demenco kakor njihovih bližnjih ali oskrbovalcev. Posledično se zmanjša tudi uporaba zdravil. Knjiga ponuja veliko koristnih spoznanj in nasvetov.

Knjiga je po detektivsko razdeljena na osem poglavij oz. odsekov.

Spoznajmo »storilca«. V tem odseku knjige gre za spoznavanje »storilca«, to je razumevanje demence in njenega delovanja. Izpostavljeni so trije glavni izzivi demence.

Prvi izziv demence je učenje novih stvari – avtor ga poimenuje *zlobna čarobna palica*. Gre za vživljanje v osebo z demenco, ki se pravzaprav ne more spomniti nečesa, česar se v resnici nikoli ni naučila in kar sploh ni vstopilo v njen spomin. Gre za primanjkljaj v *epizodnem spominu*. Če nov dogodek ali epizoda ne vstopita v spomin osebe, je tako kakor da se nikoli nista zgodila. To je eden od glavnih vzrokov ponavljajočega se zastavljanja vprašanj pri osebah z demenco.

Drugi izziv demence poimenuje *obratni časovni stroj*. Na epizodni spomin demenca deluje kot obratni časovni stroj. Na najzgodnejši stopnji bolezni morda oseba pozabi stvari, ki so se zgodile pred nekaj minutami. Ko demenca napreduje, lahko pozabi tudi, kaj se je zgodilo prejšnji dan, teden, leto, pred desetimi leti ...

Tretji izziv demence poimenuje *lepilo na konici jezika*. Ta izziv se nanaša na informacije o svetu, ki so del semantičnega

spomina. Te informacije smo se naučili v preteklosti in jih vtisnili v spomin, vendar jih včasih brez pomoči težko priključimo.

Drugi odsek knjige ima naslov *Spoznajmo »žrtev«*. Pomembno je razumeti »žrtev« – to je osebo z demenco. Predstavljeni so primeri iz vsakdanjega življenja ljudi z demenco in njihovih bližnjih oz. oskrbovalcev; ob vsakem primeru so možne ugodne rešitve nastalih situacij, ki nam brez dobre komunikacije z bolnikom in njegovega dobrega poznavanja ne bi prišle na misel. Na koncu vsakega primera ali zgodbe je zapisano koristno spoznanje. Eno od takšnih koristnih spoznanj avtorja (str. 42) je: *Pomembno je, da osebam z demenco damo priložnost, da pokažejo sposobnosti in spretnosti, ki jih še imajo. Pogosto jih odkrijemo, če se pozanimamo o njihovem prejšnjem poklicu ali interesnih dejavnostih.*

V tem odseku avtor izpostavlja *branje* kot preostalo sposobnost in spretnost, ki se velikokrat ohrani daleč v napredovano demenco. Glede branja pravi, da je ob tej spretnosti koristno spoznanje, da branje lahko izvabimo iz osebe z demenco z natisnjenimi besedami, tudi če se ta oseba sicer ne pogovarja več. Ugotavlja, da je branje takšna navada, da sploh ne razmišljamo o njej, ko jo izvajamo; lahko je še vedno na voljo tudi v napredujočih stanjih demence. Ob tem zaključuje, da nikoli ne domnevajmo, da oseba ne zna brati, samo zato, ker ima demenco. Avtor opomni, da bo oseba z demenco lažje brala, če sta tisk in ozadje prilagojena spremembam vida, ki jih pogosto opažamo pri starejših osebah.

Osebo z demenco lahko velikokrat umirimo na način, da jo zamotimo z *dejavnostjo, ki je zanjo smiselna in koristna*. S tem, ko se zamoti z nečim, kar je zanjo

pomembno, pozabi na tisto, kar jo spravlja v stres. Včasih pa pride do situacije, ko ima oseba z demenco svojo *različico resničnosti* in kadar je ta različica boljša od tiste, v kateri jo vidimo sami, avtor predlaga, da ji pustimo to njeno resničnost, naj v njej uživa.

Ta odsek Cameron J. Camp zaključuje z mislijo oz. naslednjim koristnim spoznanjem (str. 60): *Oseba z demenco lahko dobro živi kljub izgubi spomina. Ključno je, da se osredotočimo na to, kako ji omogočiti, da ve, da je ljubljena; ne smemo dopustiti, da osebo z demenco opredeljujejo zmanjšane ali izgubljene sposobnosti in spretnosti. Ostati povezan z družino, prijatelji in skupnostjo je pomemben del dobrega življenja, ne samo za osebe z demenco, ampak tudi za tiste, ki zanje skrbijo.*

V tretjem odseku z naslovom *Zbiranje dokazov* gre za to, da razumemo vzrok določene težave. Avtor knjige ponovno poudari, naj začnemo preiskavo o odzivnem vedenju pri osebah z demenco z vprašanjem: *Zakaj se to dogaja?* Kot možne vzroke (osumljence) za takšno vedenje navaja (str. 61):

- Telesna motnja, kot sta bolezen ali bolečina,
- preveč ali premalo ustreznih dražljajev,
- osnovne človeške potrebe (po varnosti, družbenih stikih ali pozornosti, biti zaželen in ljubljen ter ne zapuščen) niso zadovoljene,
- osebje ali ustanove ne izvajajo najboljših praks oskrbe ljudi z demenco,
- potreba po spremembi fizičnega okolja,
- potreba po spremembi socialnega okolja,
- zanemarjanje učinkovitih tehnik učenja, ki so na voljo osebam z demenco.

Eden od pogostih primerov je, ko oseba z demenco zastavlja isto vprašanje znova

in znova in je potrebno ugotoviti vzrok oz. najti način, da osebo pomirimo s konkretno rešitvijo in odgovorom. Velikokrat so odzivna vedenja oseb z demenco odsev nezadovoljenih potreb po varnosti in sprejetosti, osamljenosti, pomanjkanja občutka, da smo del skupnosti ter da smo ljubljani.

V odseku *Uporaba pravega pristopa* avtor piše o tem, da je za rešitev vsake konkretne situacije oz. primera potrebno izbrati ustrezno intervencijo. Prvi korak je *zdravstveni pregled*, kjer se išče telesne vzroke za težave – vsaka sprememba v vedenju še ni znak demence. Na njih lahko vpliva sprememba krvnega sladkorja, vnetja sečil in drugi vzroki.

Potem ko izključimo telesni vzrok ali pomanjkanje stimulacije kot razlog, da je nekaj narobe, si je nujno zastaviti ključno vprašanje »Kdo ima težavo?« oziroma »Čigava težava je to v resnici?« Včasih težava in s tem žarišče intervencije ni oseba z demenco. Lahko je svojec ali član osebja ali pa so to pravila in predpisi, ki so bili namenjeni za zagotavljanje dobre oskrbe. Toda dobri nameni ne vodijo vedno do sreče. (str. 95)

Kakovost življenja osebe z demenco je neposredno povezana s tem, koliko časa preživi *ob pozitivni, smotrni dejavnosti*, saj se s tem lahko pomembno zmanjšajo njihova odzivna vedenja.

S pravim pristopom se lahko obiski pri človeku, ki ima demenco, spremenijo v prijetne obiske.

Preko različnih zgodb, kjer so opisana različna odzivna vedenja starejših ljudi, ki nakazujejo na težave, avtor podaja konkretne rešitve in pomembna koristna spoznanja.

Novo učenje je odsek, ki govori o načinih in tehnikah, s katerimi lahko dosežemo

spremembe pri osebah z demenco z učenjem novih reči. Glede tega večina zmotno misli, da to ni možno.

V odseku *Sami rešite primer* je predstavljenih 12 zgodb oz. primerov, ki bralca vabijo k detektivskemu pristopu reševanja težav. Gre za to, da pridobljeno znanje uporabimo v praksi. Najprej je na kratko predstavljena situacija, ki jo skušamo rešiti po naslednjih korakih:

1. Kdo je ta oseba?,
2. uporaba sposobnosti in spretnosti, ki so še preostale,
3. zbiranje dokazov,
4. uporaba postopka,
5. rešitev.

Zadnji odsek *Rešitve odprtih primerov* pa ponuja konkretne rešitve 12 zgodb iz prejšnjega odseka. Ta odsek knjige ima naslov *Epilog: Hvala bogu, da niste pravi doktor*. Tu avtor knjige Cameron J. Camp zapiše, da je ljudem želel dati upanje, da nismo nemočni v boju z demenco in da je z upoštevanjem nasvetov iz knjige mogoče izboljšati tako življenje ljudi, ki obolijo za demenco, kot tudi tistih, ki skrbijo zanje.

Tatjana Prašnikar Đuran

Elaine Wittenberg, Joy V. Goldsmith, Sandra L. Ragan and Terri Ann Parnell (2020). Caring for the Family Caregiver, Palliative communication and Health Literacy. Oxford University Press, ISBN: 9780190055233, 240 strani.

SKRB ZA DRUŽINSKEGA OSKRBOVALCA, PALIATIVNA KOMUNIKACIJA IN ZDRAVSTVENA PISMENOST

Življenjska doba se v zadnjih desetletjih podaljšuje, posledično pa se večja odgovornost družbe za zagotovitev celovitega

pristopa k skrbi za družinske oskrbovalce. Osredotočenost zdravstvenega varstva na družino in ne zgolj na neozdravljivo bolnega posameznika je ključen dejavnik izvajanja celovite paliativne oskrbe. Knjiga *Caring for the Family Caregiver, Palliative communication and Health Literacy (Skrb za družinskega oskrbovalca, paliativna komunikacija in zdravstvena pismenost)* je izjemno pomembno delo na področju komunikacije v paliativni oskrbi. Napisana je z namenom, da bi odpravili interakcijsko trpljenje, ki ga pogosto doživlja družina, ter proučili visoke stroške in slabo obravnavano stanje družinskega oskrbovalca.

Knjiga prinaša pomembna teoretična, empirična in pedagoška znanja s področja tipologije komunikacije znotraj različnih tipov oskrbovalcev; namenjena je vsem, ki se vključujemo v proces paliativne oskrbe. Združuje literaturo, ki obravnava potrebe in bremena družinskih oskrbovalcev, teorijo in prakso komuniciranja ter raziskave o paliativni oskrbi in zdravstveni pismenosti. Na ta način nam predstavi prelomni koncept vrst družinskih oskrbovalcev in inovativen nabor podpornih virov za njihovo opolnomočenje. Predstavljeni so štirje profili oskrbovalcev: manager, poklicni oskrbovalec, partner in samostojni oskrbovalec; vsi izhajajo iz družinskega sistema z različnimi vzorci pogovorov.

Kot urednice knjige so podpisane ugledne znanstvenice: Elaine Wittenberg, Joy Goldsmith, Sandra L. Ragan in Terri Ann Parnell. Elaine Wittenberg je izredna profesorica, doktorirala iz komunikologije na Univerzi v Oklahomi in je avtorica več kot 150 recenziranih člankov o komunikaciji v paliativni oskrbi. Je soustanoviteljica nacionalnega programa zdravstvene

komunikacije COMFORT. Joy Goldsmith je ustanoviteljica Centra za zdravstveno pismenost in zdravstveno komunikacijo (CHLCH) Univerze v Memphisu. CHLHC razvija in pilotira interdisciplinarne komunikacijske intervencije, razširja komunikacijske pristope in orodja ter raziskuje rezultate, povezane z zdravstveno pismenostjo in zdravjem. Dr. Sandra L. Ragan je profesorica na Univerzi v Oklahomi, Terri Ann Parnell pa izredna profesorica na Univerzi Stony Brook na podiplomskem programu zdravstvene administracije. Poleg tega je dr. Parnell direktorica in ustanoviteljica korporacije Health Literacy Partners LLC, ki je specializirana za zagotavljanje niza rešitev za spodbujanje enakosti v zdravju z izboljšanjem oskrbe, osredotočene na osebo, komunikacijo in izkušnje neozdravljivo bolnih.

Knjiga je bila med akademiki in laiki dobro sprejeta, čemur priča odlična ocena na spletni strani (Amazon, 2022 in Oxford Academic, 2022).

Podlaga za vsa poglavja v knjigi so znanstveni članki in revije, ki so visoko indeksirane (*Journal of Palliative Medicine*, *Journal of Alzheimer's Association*, *Geriatric Nursing in mnoge druge*). Knjiga predstavlja apel družbi o pomembnosti skrbi za družinske oskrbovalce. Na podlagi dragocenih izkušenj družinskih oskrbovalcev oseb z neozdravljivo boleznijo in dognanj mnogih raziskav, ki ocenjujejo izkušnje oskrbovalcev, delo predstavlja učinkovita orodja za izvajanje celovite paliativne oskrbe s poudarkom na opolnomočenju družinskih oskrbovalcev ter hkrati vzpodbudi diskusijo in odpira možnosti za nove raziskave. Vsebina knjige je razdeljena na 9 poglavij na 240 straneh.

Prvo poglavje *Nujna skrb za družino* predstavi statistične podatke družinske oskrbe v ZDA in poudari nujno skrb za družinskega oskrbovalca. Izpostavljen je pomen družinske komunikacije, ki bi morala biti temelj zdravstvene komunikacije in nadaljnega odločanja (str. 14–31).

Poglavje *Zdravstvena pismenost* izpostavi blago sintezo zdravstvene pismenosti, kar zmanjšuje verjetnost napačne komunikacije in napak v zdravstvu. Wittenberg idr. trdijo, da se za učinkovito zdravstveno pismenost potrebujejo veščine, ki zahtevajo sodelovanje vseh deležnikov – neozdravljivo bolnega, oskrbovalca in zdravstvenega sistema (str. 32–53).

Tretje poglavje *Paliativna oskrba* govori o celoviti paliativni oskrbi. Zgodbe in izkušnje štirih družinskih oskrbovalcev v tem poglavju vzpodbudijo bralca, da razmisli o povezavi med paliativno oskrbo in zdravstveno pismenostjo.

Četrto poglavje *Komunikacijski tip družinskega oskrbovalca* prikaže tipologijo komuniciranja družinskega oskrbovalca. To poglavje napove nadaljnja štiri poglavja (5. do 8. poglavje), ki nato opredelijo posamezne tipe družinskih oskrbovalcev. Tako peto poglavje opredeli tip družinskega oskrbovalca *manager*, šesto *karierni oskrbovalec*, sedmo *partner* (nizka družinska skladnost in dobra komunikacija) in osmo *osameli oskrbovalec*, ki je značilen za družine z nizko skladnostjo in slabo komunikacijo. Avtorice trdijo, da vsaka diagnoza kronično neozdravljive bolezni ustvari nujnost, v kateri se oskrbovalec znajde in ki je pogosto stranski produkt komunikacijske klime in vzorcev znotraj družine (str. 77–199).

Deveto poglavje *Skrb za družinskega oskrbovalca* opredeljuje komunikacijske strategije v sklopu paliativne oskrbe, osredotočene na družinskega oskrbovalca. Zadnje poglavje nastavi zrcalo trenutnemu sistemu. V obstoječem zdravstvenem sistemu trenutna ocena ne identificira dejanske potrebe oskrbovalca, posledično se ne zagotovi uporabnih virov, ki bi pomagali pri krmarjenju v procesu oskrbe.

Brez poznavanja teoretičnih podlag s področij paliativne oskrbe, komunikacije, sociologije in psihologije je delo težko razumljivo. Vsekakor pa je izjemen doprinos h komunikaciji na področju paliativne oskrbe. Je odličen študijski pripomoček tako za dodiplomski kot podiplomski nivo. Poglavja v knjigi razkrivajo komunikacijske izzive, ki se pojavljajo znotraj in zunaj družinskih sistemov in v paliativni oskrbi. Knjiga vključuje široko paleto teorij, metodologij in virov, ki jih raziskovalci lahko uporabijo pri proučevanju komunikacijskih tipov družinskih oskrbovalcev. Naslovi posameznih poglavij nakažejo proučevano tematiko in vzpodbudijo radovednost bralca. V vseh poglavjih si avtorice prizadevajo, da bi pritegnile bralce s predstavitvijo življenjskih zgodb družinskih oskrbovalcev, kar je za bralca izjemno koristno in v posameznih poglavjih prelošno za razvoj na družino osredotočenih intervencij paliativne oskrbe. Glede na slog pisanja bralec spoznava stičišče družbenih dejavnikov in odnosov v družinskem sistemu, vpliv stilov navezanosti na komunikacijo v vlogi družinskega oskrbovalca in interakcije med družinskim oskrbovalcem in zdravstvenim timom.

To knjiga sicer nekoliko nakaže, vendar ne poda globlje povezave med razpravami o

preferencah glede oskrbe ob koncu življenja in vnaprejšnjim načrtovanjem oskrbe upoštevajoč različne tipe družinskih oskrbovalcev. Manjka poudarek na segmentu izvajanja oskrbe ob koncu življenja med vrsto oskrbovalcev z razvitimi različnimi stili navezanosti.

Knjiga s pomočjo filozofskega pristopa dodatno objasni večdimenzionalni pogled – razmerje med neozdravljivo bolnim in družinskim oskrbovalcem ter družino. Uporaba pragmatičnega pristopa in povezovanje znanosti s pripovedmi iz resničnega sveta daje knjigi izjemno dodano vrednost. Obstoječi družinski vzorci, izkušnje, odnosi, vloge in skupna pričakovanja dragoceno prispevajo k izkušnji oskrbe. Knjiga končno omogoča razmislek o izjemno pomembni vlogi oskrbe po vsem svetu.

LITERATURA

Amazon. Dostopno na Caring for the Family Caregiver - Kindle edition by Wittenberg, Elaine, Goldsmith, Joy, Ragan, Sandra L., Parnell, Teri Ann. Professional & Technical Kindle eBooks @ Amazon.com. (10. 12. 2022).

Suzana Koštomaj

June Andrews (2022). Carers and Caring – The One-Stop Guide: How to care for older relatives and friends – with tips for managing finances and accessing the right support. London: Profile Books Ltd, ISBN/EAN: 9781800810006, 288 strani.

OSKRBOVALCI IN OSKRBA

Maja 2022 je izšel zadnji v vrsti priručnikov avtorice profesorice June Andrews. Knjiga prikazuje izzive in probleme, s katerimi se srečujejo domači oskrbovalci na svojstven način. Je pravi vodnik po psihičnem delu človeškega bitja, saj naravnost

in brez ovir odpravi napačne predstave o tem, kdo je oskrbovalec in kdaj nekdo niti ne dojema, da nekoga oskrbuje. Priročnik z naslovom v prevodu *Oskrbovalci in oskrba – priročnik – vse na enem mestu: Kako skrbeti za starejše sorodnike in prijatelje – z nasveti za upravljanje financ in dostop do prave podpore* je nova pridobitev za vse, ki nudijo skrb in podporo starejšim ljudem.

Avtorico opisujejo kot pametno, politično spretno, ostrega razuma in duhovito. Škotinja se je kot medicinska sestra izšolala v Nottinghamu, nato pa opravljala vrsto delovnih nalog; od prakse do oblikovanja politik ter strateškega upravljanja in vplivanja v vladi, zdravstveni službi in na akademskem področju po vsem Združenem kraljestvu. Študirala je tudi filozofijo, pravo in književnost. Neodvisno si prizadeva za izboljšanje oskrbe ljudi z demenco ter zdravstvene in socialne oskrbe starejših in njihovih negovalcev. Hkrati je organizatorica in izvajalka skupinskega svetovanja posameznikom in družinam ob pojavu demence ali drugih potrebah po skrbi za stare ljudi.

Na splošno se izraz družinska oskrba nanaša na oskrbo, ki jo zagotavljajo oskrbovalci, ki so v sorodu s starejšo osebo; to so njeni potomci, zaradi proke ali druge vrste dolgoročnega odnosa, kot je življenjski partner in presega »običajno« oskrbo ali pomoč v družini kot odgovor na bolezen ali funkcionalno okvaro (Schumacher, Beck in Marren, 2006, str. 41).

Avtorica opisuje oskrbovalce tako, da je tudi laikom jasno, da so v samem jedru skrbi za svojca. Mnogi sploh ne opazijo, da so čez noč postali oskrbovalci – začne se s pomočjo pri nakupovanju, tu in tam urejanju papirjev in preden se zavedo, kuhajo,

čistijo in postiljajo. Razlage skozi celotno delo spremljajo »živi« primeri – neverjetno veliko ljudi je pripravljenih deliti svoje težave in skrbi, ki se porajajo skozi izvajanje oskrbe starejše osebe.

V drugem poglavju se avtorica posveti starejšim ljudem: staranju, spremembam v starosti, ki botrujejo pojavu različnih zdravstvenih težav; težavam s kostmi, sklepi, srcem in dihali, z vidom, sluhom in drugim. Krhkost je stanje povečane ranljivosti, ki napoveduje stopnjevanje zdravstvenih težav in umrljivosti; krhkost se povečuje s staranjem. Naraščajoče število starejših ljudi, pri katerih se razvija šibkost, je zaskrbljujoče, saj slej ko prej potrebujejo pomoč (Holroyd-Leduc in drugi, 2016, 2). V nadaljevanju poglavja se seznanimo s staranjem in boleznimi, ki privedejo do krhkosti, ter z ukrepi, ki jih je najpametneje upoštevati – staranja ne moremo ustaviti, dokler živimo, torej se je nanj bolje pripraviti.

V tretjem poglavju se nenadoma znajdemo v srčiki težave, ki ji ne moremo ubežati – denarju. Vsako življenje je povezano s finančnimi sredstvi in tudi življenje ob skrbi za starejše ni izvedljivo brez njih. Vsaka oskrba je povezana s stroški, na voljo pa imamo več možnosti. Obrnemo se lahko na ustanove, ki so pristojne za izvajanje denarnih transferjev (avtorica jih za področje Združenega kraljestva navede na koncu knjige). Morda ima starejša oseba dovolj svojih prihrankov, da lahko poskrbi za finančno plat oskrbovanja. Pri tem ne smemo pozabiti, da mora oseba, ki se znajde v vlogi oskrbovalca, čimprej poskrbeti za uradno skrbništvo (v Sloveniji npr. postavi skrbnika sodišče na predlog centra za socialno delo).

V četrtem poglavju avtorica predstavlja družinsko dinamiko in probleme, s katerimi se srečujejo oskrbovalci tekom skrbi za starejšega svojca, odzive celotne družine na oskrbovanje ter ponudi možne rešitve kot odgovor na najpogostejše težave.

V petem poglavju izvemo, kako naj za svoje zdravje poskrbi tisti, ki oskrbuje. Njegovo oz. njeno življenje z nastopom oskrbovanja svojca izstopi iz življenjske rutine posameznika – nenadoma matere skrbijo za enega ali oba starša in nemalokrat hkrati še za svoje otroke; tudi moški niso izvzeti, dasiravno jih je manj. Avtorica izpostavi poglobitvene dele skrbi za zdravje – fizično, psihično, pomen sončne svetlobe, gibanja, prehrane in poudari izogibanje alkoholu in drogam. Nenazadnje so oskrbovalci deležni tudi socialne izključenosti kot posledice oskrbovanja. Številni oskrbovalci so izrazili veliko izgubo socialne vključenosti, odkar so prevzeli to vlogo (Nay in drugi, 2015, 553).

V predzadnjem poglavju so predstavljene možnosti, ki privedejo do zaključka oskrbovalnega statusa: sprememba vloge zaradi njegove bolezni, odhod oskrbovanca v dom in nazadnje smrt svojca. Ne glede na razlog se življenjska vloga spremeni in oskrbovalec se mora spoprijeti z novo resničnostjo – življenjem, s katerim se sooči po smrti oskrbovanca.

Sedmo poglavje je avtorica razdelila glede na probleme in reševanje le-teh. Morebitne težave so razdeljene po abecedi, po kratki razlagi ponudi pri vsaki še tri možne nasvete za reševanje. Zadnje strani knjige je avtorica namenila koristnim kontaktom, ki pa veljajo za področje Združenega kraljestva.

Vsebine so namenjene oskrbovalcem starejših svojcev, ki so to že postali ali pa še bodo. Glede na to, da najdemo v knjigi tudi nasvete za zdravo staranje in za ukrepanje ob morebitnih nepričakovanih nezgodah (na primer zadušitev, izločanje in odvajanje, kopanje, načrt za ukrepanje ob urgentnih stanjih, jemanju zdravil in drugo), je priročnik splošno uporaben za ljudi, ki šele opazujejo starejše osebe, kako se spreminjajo in razmišljajo o tem, da bodo morda nekoč sami potrebovali pomoč. Razmišljanje o temi ni enostavno, knjiga pa ponuja pregled težav in rešitev, s katerimi se srečujejo tisti, ki skrbijo za starejšega človeka. Oskrbovalcem zagotavlja neprecenljive informacije na način, ki upošteva številne dejavnike v procesu staranja in na drugi strani nudenja pomoči ter spodbuja razmišljanje vseh deležnikov, ki so vključeni v oskrbovanje. Oskrba je lahko sama po sebi zastrašujoča naloga, organizirane in dostopne informacije pa nam dajo zaupanje, da bomo našli smernice, ki so potrebne za izboljšanje kakovosti oskrbe bližnjega.

LITERATURA

- Holroyd-Leduc J., Resin J., Ashley L., Barwich D., Elliott J., Huras P., Muscedere J. (2016). Giving voice to older adults living with frailty and their family caregivers: engagement of older adults living with frailty in research, health care decision making, and in health policy. *Research Involvement and Engagement*, 1-12.
- Nay R., Bauer M., Fetherstonhaugh D., Moyle W., Tarzia L., & McAuliffe L. (2015). Social participation and family carers of people living with dementia in Australia. *Health and Social Care in the Community*, 550-558.
- Schumacher K., Beck C. A., & Marren J. M. (2006). FAMILY CAREGIVERS: Caring for older adults, working with their families. *AJN, American Journal of Nursing*, 40-49.

*Aleksandra Ločičnik,
Alma Mater Europaea, EC Maribor*

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

OSKRBOVALNI PROGRAMI

angleško: *care services*

Oskrbovalni programi so različni načini ali možnosti konkretnega oskrbovanja ljudi z različnimi oskrbovalnimi potrebami, ki so na voljo v nekem kraju, državi, času in oskrbovalnem sistemu. Bistva značilnost sodobnega sistema integrirane dolgotrajne oskrbe je mreža številnih med seboj povezanih oskrbovalnih programov v krajevni skupnosti, medtem ko je tradicionalni oskrbovalni sistem poznal skoraj samo neformalno domačo oskrbo, polpretekli industrijski sistem pa velike pokrajinske domove, to je institucije, v katerih je oskrbovanec ob še tako kakovostnih oskrbovalnih storitvah izključen iz svojega okolja in načina življenja.

Po sprejemu zakonov o dolgotrajni oskrbi razvijajo v mnogih občinah in mestih po evropskih državah sodobno krajevno mrežo integrirane dolgotrajne oskrbe. Sestavljena je iz sodelovanja med domačo in strokovno oskrbo, iz med seboj usklajenih socialnih, zdravstvenih in drugih programov, ki so delovali že v tradicionalnem in polpreteklem industrijskem modelu oskrbe, toda med seboj ločeno, ter iz številnih novih oskrbovalnih programov, ki inovativno nastajajo kot odgovor na današnje potrebe ljudi in na današnje življenjske razmere.

V sodobnem sistemu dolgotrajne oskrbe je za njegovo učinkovitost ključno smiselno urejeno razmerje z osnovnimi zdravstvenimi programi – brez njih ni mogoča dolgotrajna oskrba, saj so bolezni glavna težava ob starostnem pešanju organizma. Osebni ali

družinski zdravnik, patronažna zdravstvena nega in fizioterapija so samostojni zdravstveni programi v okviru zdravstvenega sistema in ne podrejen del sistema dolgotrajne oskrbe, le-ta pa brez njihovega sodelovanja ni mogoča. Ob kadrovskem pomanjkanju zdravstvenega in oskrbovalnega kadra v času staranja prebivalstva je eno od najtrših orehov njihova sistematična povezanost s sistemom dolgotrajne oskrbe. Nobena služba in noben strokovni program ni bil pri nas tako vpet v domačo dolgotrajno oskrbo kakor patronažne medicinske sestre – te najbolj poznajo stanje oskrbe v skupnosti, ki z neformalnimi oskrbovalci oskrbuje tri četrtnine ljudi, ki so odvisni od oskrbe. Pri nas je ključnega pomena sinergična vključitev patronažne zdravstvene nege in centrov za socialno delo v delovanje sistema oskrbe, pri čemer bodo seveda tako centri za socialno delo, kakor patronažna zdravstvena nega ostali vsak v svojem socialno varstvenem, oziroma zdravstvenem sistemu.

Tukaj bomo pregledno našeli in bežno opredelili oskrbovalne programe, ki uspešno delujejo v sodobnih krajevnih mrežah za dolgotrajno oskrbo; večina od njih je bila na teh straneh že opredeljena in opisana kot samostojen gerontološki strokovni pojem, drugi pa še bodo.

Prilagajanje stanovanja za življenje v času pešanja moči – z njim uspešno preprečujemo prezgodnjo odvisnost od pomoči drugih pri vsakdanjih opravilih.

Preselitev v oskrbovano stanovanje, kjer živi človek samostojno v starosti prilagojenem stanovanju, na voljo pa ima servisne storitve

pomoči in oskrbe; ko opeša, prevzame vso oskrbo oskrbovalna ustanova, ki je praviloma tudi lastnik ali upravnik teh stanovanj. Za ljudi, ki jim to ustreza, so alternativa razne oblike **skupnostnega in skupinskega bivanja**.

Usposabljanje družinskih članov za sožitje s starim človekom ter za njegovo oskrbovanje in nego. To je osnovni program za krepitev neformalne domače oskrbe, zato je v sodobni krajevni mreži za dolgotrajno oskrbo stalno na voljo ljudem, ki že oskrbujejo, in tistim, ki bodo verjetno v prihodnje. Njegovo nadaljevanje je povezovanje neformalnih oskrbovalcev v krajevne **skupine svojcev** na osnovi samopomoči s strokovno pomočjo.

Sodobna krepitev sosedске in prostovoljske pomoči pri oskrbi. Tradicionalno sosedsko pomoč dopolnjuje sodobna alternativa prostovoljske pomoči pri oskrbovanju, ki jo je treba razlikovati od prostovoljstva za kakovostno in zdravo staranje. Strokovna in javna pomoč sosedski in prostovoljski pomoči pri oskrbi je del usposabljanja in civilnega organiziranja neformalnih oskrbovalcev v kraju.

Servisna ponudba storitev na domu obsega širok nabor pomoči pri osnovnih in podpornih vsakdanjih opravilih ter pri drugih dejavnostih, ki jih star človek hoče imeti opravljene, pa tega ne zmore sam. Te storitve so večinoma samoplačniške, osnovni nabor pa je pooblaščenim izvajalcem plačan iz pravic po zakonu o dolgotrajni oskrbi.

Oskrba na domu je temeljni program sodobne dolgotrajne oskrbe – po evropskih državah, ki so v preteklih desetletjih sprejele sodobni zakon o dolgotrajni oskrbi, dosega vsaj dvakrat več ljudi, kakor jih je nastanjenih v domu za stare ljudi. V oskrbo na domu so integrirane vse socialne in zdravstvene storitve, ki omogočajo oskrbovancu življenje v lastnem domu. Znosno ceno omogočata

inovativna organizacija oskrbe v lokalnem okolju in integracijo vseh zdravstvenih in socialnih, formalnih in neformalnih oskrbovalnih programov. Oskrba na domu je nosilni program **razbremenilne pomoči neformalnim oskrbovalcem**. Razbremenilna pomoč neformalnim oskrbovalcem doprinese s svojim sinergičnim učinkom v sodobnem sistemu dolgotrajne oskrbe največji delež k reševanju dveh ključnih problemov: h kadrovske vzdržnosti dolgotrajne oskrbe ob pomanjkanju oskrbovalnega kadra ter k finančni vzdržnosti sistema ob naraščanju potreb po oskrbi; največ doprinese tudi k politični težnji in živi potrebi ljudi po **deinstitucionalizaciji oskrbe** ter po njeni humanosti.

Pomoč na daljavo z informacijsko komunikacijsko tehnologijo (IKT) je hitro razvijajoči se program, ki prispeva k varnosti oskrbovanca, informacijsko povezuje oskrbo v celoto, z razvojem oskrbovalnih robotov pa se razvija v uspešno orodje za pomoč pri najtežjih oskrbovalnih storitvah.

Patronažna zdravstvena nega na domu. Obiski patronažnih zdravstvenih sester na domu starega človeka so zelo cenjeni, ljudem rešijo veliko težav in stisk, usposabljujejo oskrbovančeve svojce za oskrbo; napisale so glavnino knjig in člankov o domači negi. Delujejo v okviru zdravstvenega sistema, sistem dolgotrajne oskrbe jih mora z inovativno organizacijo povezati kot bistvene sodelavce.

Fizioterapija na domu. Fizioterapevt je bistveni član oskrbovalne ekipe za oskrbo na domu kakor v domu za stare ljudi, kjer je to ustaljen normativ. Vloga fizioterapevta v oskrbovalni ekipi je dvojna. S svojimi storitvami ter z usposabljanjem oskrbovancev in njegovih oskrbovalcev skrbi za ohranjanje gibljivosti in kondicije oskrbovanca ter za rahabilitacijo po bolezni in poškodbi, da

oskrbovanec lahko spet čim prej samostojno hodi in sam je. Njegova druga vloga v oskrbovalni ekipi je usposabljanje neformalnih oskrbovalcev za varovanje njihovega zdravja ob težkem delu oskrbovanja.

Osební zdravnik. Njegovi obiski pri oskrbovancu ob boleznih so pogoj za kakovost oskrbe tako v domačem okolju kakor v domu za stare ljudi – v slovenskih domovih je ustaljena praksa vključenosti osebnega in specialističnih zdravnikov.

Rehabilitacija po poškodbah in boleznih je pogoj za učinkovitost drugih programov dolgotrajne oskrbe. Hitra in učinkovita rehabilitacija je najrentabilnejša naložba v finančno vzdržno dolgotrajno oskrbo – kar bo zmožel oskrbovanec sam in njegovi bližnji, ne bo javni strošek oskrbe, ponovna pridobljena samostojnost po kapi, poškodbi ali bolezni bo oskrbovanca in njegove svojce osrečevala bolj kakor še tako dobre oskrbovalne storitve. Sodobno integrirano dolgotrajno oskrbo omogočajo – poleg redne vključenosti fizioterapevta v oskrbovalni tim – zlasti naslednji rehabilitacijski programi v zdravstvu: **rehabilitacijske in negovalne bolnišnice** ali oddelki za rehabilitacijo v pokrajinskih bolnišnicah (pri nas je vrhunsko razvita »Soča« v Ljubljani), **krajevni rehabilitacijski centri** (te ima zelo razvite Avstrija, v Sloveniji imajo to vlogo deloma toplíce), **fizioterapija v zdravstvenih domovih in na domu.**

Začasna oskrba ali začasna namestitve; imenujejo jo tudi **oskrba za oddih neformalnih oskrbovalcev.** Ta program imajo kot osnovno pravico neformalnih oskrbovalcev pri zahtevnejši oskrbi vsi sodobni zakoni o dolgotrajni oskrbi. Ponekod uspešno razvijajo skupne **izobraževalne počitnice za družinske oskrbovalce in oskrbovance.**

Dnevna oskrba; ljudje ji rečejo tudi »vrtec za stare ljudi«. V sodobni krajevni oskrbovalni mreži se čedalje bolj uveljavlja pri domovih za stare ljudi ali kot samostojen center za dnevno oskrbo.

Nočna oskrba je dragocen razbremenilni program za družinske oskrbovalce ob demenci, ko bolnik čez dan pogosto spi, ponoči pa je nemiren.

Dom za stare ljudi. Je osrednja oskrbovalna ustanova, ki je po letu 2000 doživela izjemen razvoj v smeri krajevnega matičnega središča za oskrbo v kraju. S tem se uresničuje deinstitucionalizacija oskrbe, v sami ustanovi pa **normalizacija življenja** oskrbovancev v osebnem ritmu dneva in drugem glede na njihovo osebno zgodovino in potrebe ter z njimi povezan individualni načrt oskrbe. Poleg normalizacije življenja v ustanovi sta sodobni načeli še **lokalnost** doma po pravilu: v kraju, kjer je potreben vrtec, je potreben tudi krajevni dom za stare ljudi, ter **zagotovljena intimnost** po pravilu, da ima 90 % stanovalcev lastno sobo s sanitarijami.

Nastanitev v oskrbniški družini je alternativa namestitvi v domu za stare ljudi, podobno kakor je namestitev otroka v rejniški družini alternativa vzgojnemu zavodu.

Paliativna oskrba in hospic. To sta programa za zadnje obdobje oskrbe – za preprečevanje bolečin, za spremljanje umirajočega in pomoč pri žalovanju svojcev.

Programi sodobne krajevné mreže za dolgotrajno oskrbo se med seboj komplementarno in sinergično dopolnjujejo; s tem povečujejo kakovost življenja oskrbovancev in oskrbovalcev ter sožitja v celotni skupnosti – oskrbovanje je v vsaki človeški skupnosti vitalni sistem.

Jože Ramovš

DRUŽINSKI OSKRBOVALCI

The Scottish Government, Social Care and National Care Service Development. 2022. National carers strategy 2022. United Nations Publications.

ŠKOTSKA NACIONALNA STRATEGIJA ZA OSKRBOVALCE 2022

Škotska vlada je v decembru 2022 objavila svojo nacionalno strategijo za oskrbovalce. Čeprav natančno število oskrbovalcev ni znano, je trenutno ocenjeno, da je bilo na Škotskem pred pandemijo covid-19 od 700.000 do 800.000 neplačanih oskrbovalcev, od tega 59 % oskrbovalk in 41 % oskrbovalcev. Starostna struktura oskrbovalcev na Škotskem kaže, da je največ oskrbovalcev starih med 45 in 54 let, približno 28.000 oskrbovalcev pa je mlajših od 18 let. Škotsko prebivalstvo se stara in tako kot drugod po Evropi tudi na Škotskem predvidevajo, da bo število zelo starih ljudi še naprej naraščalo, številno delovno sposobnega prebivalstva pa se bo sorazmerno zmanjševalo. Čeprav gre pri tem predvsem za posledico uspešnega napredka medicine in posledične daljše pričakovane življenjske dobe, po drugi strani to prinaša tudi pomembne spremembe v prihodnosti. Pričakuje se namreč, da bo povpraševanje po zdravstvenih in socialnih storitvah na Škotskem do leta 2031 naraslo za 25 %, kar pomeni, da se bo v bližnji prihodnosti močno povečala tudi vloga in širši družbeni pomen neformalnih oskrbovalcev.

Za mnoge neformalne oskrbovalce je izkušnja oskrbovanja ob primerni podpori lahko zelo pozitivna in izpopolnjujoča.

Marsikateri oskrbovalec pa se zaradi pomanjkanja zadostne podpore sooča s številnimi težavami na področju oskrbe, ki presegajo zgolj zdravstveno in socialno varstvo. Namen Škotske nacionalne strategije za oskrbovalce je spodbuditi dolgoročno in trajnostno sistemsko spremembo vrednotenja in podpore neplačanih oskrbovalcev. Strategija v odgovor na potrebe oskrbovalcev postavlja v središče oskrbovalca samega in na izzive odgovarja s predstavitvijo akcijskega plana, ki zajema 89 raznolikih ukrepov za podporo neplačanim oskrbovalcem po vsej Škotski. Ukrepi so osredotočeni na pet glavnih tem:

1. Življenje s covidom-19,
2. prepoznavanje, vrednotenje in vključevanje oskrbovalcev,
3. zdravstvena in socialna podpora,
4. socialna in finančna vključenost ter
5. mladi oskrbovalci.

Strategija za oskrbovalce je nastala skupaj s samimi oskrbovalci, pa tudi s številnimi organizacijami za oskrbovalce in drugimi vpletenimi, da bi res zajela vsa najbolj pomembna področja in potrebe, ki zadevajo neformalne oskrbovalce.

1 ŽIVLJENJE S COVIDOM-19

Prva tema strategije zajema področje življenja s covidom-19, ki je močno vplivala na življenje vseh, prav posebno težko in zastrašujoče pa je bilo to obdobje za tiste, ki so bili najbolj ogroženi za težji potek bolezni in njihove svojce, ki so jih oskrbovali. Ti so poleg strahu pred okužbo izpostavili tudi občutek socialne izolacije, ki se je še poslabšal zaradi kombinacije intenzivne

nege, pomanjkanja odmorov med oskrbo in omejevanja socialnih stikov ter dejavnosti za zmanjšanje tveganja okužbe. Strateški cilji na tem področju stremijo k temu, da bi se oskrbovalci počutili bolj samozavestne in podprte pri zaščiti pred virusom covid-19, se po prebolelem virusu uspešno ponovno vključili v svoje skupnosti, obenem pa prejeli tudi potrebno podporo pri okrevanju ob negativnih vplivih covida-19.

Čeprav program cepljenja proti covidu-19 na Škotskem dobro deluje, predstavniki najbolj rizične skupine s cepljenjem morda ne bodo mogli doseči enake zaščite kot večina prebivalstva ali pa zanje cepljenje sploh ni mogoče. V ta namen so na spletni strani škotske vlade objavili smernice za skupino ljudi, ki ostaja izpostavljena večjemu tveganju za covidom-19. Osebe z oslabiljenim imunskim sistemom so prav tako upravičene do novih protivirusnih zdravil in zdravljenja z monoklonskimi protitelesi. V življenje s covidom-19 so močno vpeti tudi oskrbovalci obolele osebe. Zato je potrebno zagotoviti, da so ti dobro informirani, poučeni in okrepljeni s praktičnimi nasveti, pri katerih se upošteva tudi njihove raznolike potrebe. Oskrbovalci še naprej ostajajo na prednostni listi pri cepljenju proti covidu-19 v skladu z nasveti Odbora za cepljenje in imunizacijo.

Škotska nacionalna strategija za oskrbovalce razširi temo življenja s covidom-19 tudi na družbeni vidik. Opredeli pomen zagotavljanja varnega okolja predvsem za rizične skupine in njihove oskrbovalce. Pomembno je namreč, da se oboji počutijo varno ob ponovnem obisku javnih prostorov, vrnitvi na fizična delovna mesta in pri sodelovanju z javnimi storitvami. V ta namen so bili sprejeti številni ukrepi za

zagotavljanje varnosti, med drugim paket navodil za prezračevanje, vzpostavitev znakov za upoštevanje osebne razdalje v javnih prostorih, značke za ohranjanje razdalje (shema Distance Aware) idr. Strategija oskrbovalcem prav tako ponuja rešitev v primeru, če se sami okužijo s covidom-19. V tem primeru imajo pravico do pomoči za nujno oskrbo in za oskrbo v prihodnosti. Strategija predvidi široko paleto potreb neformalnih oskrbovalcev. Da bi dosegli večjo odpornost osebja, ki dela v zdravstvu in socialnem varstvu ter neformalnih oskrbovalcev, ki oskrbujejo doma, je bilo med epidemijo covida-19 na spletu vzpostavljeno Nacionalno središče dobrega počutja (National Wellbeing Hub). Ta platforma ponuja vrsto digitalnih virov za dobro počutje, med drugim vodeno meditacijo, ideje za krajše počitke in informacije o tem, kaj pripada oskrbovalcem. V času epidemije so na državnem nivoju v sodelovanju z zdravstvenimi in socialnimi službami prilagodili številne sisteme, da so neformalnim oskrbovalcem lažje in varneje dostopni, prav tako pa so oskrbovalce dodatno podprli tudi finančno s pomočjo dvojnega izplačila dodatka za oskrbovalce. Strategija razmišlja tudi o prihodnji podpori in odgovoru na potrebe oskrbovalcev, ki še okrevajo od pandemije. Trenutno predstavljeni sistem še izboljšujejo, že zdaj pa zagotavlja večjo prilagodljivost za odzivanje na številne spreminjajoče se okoliščine.

2 PREPOZNAVANJE, VREDNOTENJE IN VKLJUČEVANJE NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Druga tema Škotske nacionalne strategije za oskrbovalce zajema področje

prepoznavanja, vrednotenja in vključevanja oskrbovalcev. Vloga neformalnih oskrbovalcev je neprecenljiva, saj sistem zdravstvenega in socialnega varstva ne bi mogel preživeti brez neplačane oskrbe. Kljub temu pa je kakovost in trajnost neformalne oskrbe, z njo pa tudi kakovost življenja oskrbovalcev in oskrbovancev, močno povezana z delovanjem in interakcijo z zdravstveno-socialnimi sistemi. Iz tega izhajajo strateški cilji, ki stremijo predvsem k večjemu priznavanju in razumevanju prispevka oskrbovalcev v družbi in upoštevanju njihovih stališč in izkušenj pri odločitvah, ki jih zadevajo. Škotska nacionalna strategija za oskrbovalce v ospredje postavlja izboljšanje dostopa do sistema socialnega varstva, preventivno ravnanje in skrb za možnost prehajanja med različnimi vrstami oskrbe in podpore, ki sledi spreminjajočim se potrebam oskrbovancev in oskrbovalcev.

Kljub neprecenljivemu pomenu za družbo so neformalni oskrbovalci v družbi še premalo prepoznani, prav tako pa se velikokrat tudi sami ne identificirajo s to vlogo, saj oskrbo ljubljene osebe prepoznavajo kot nekaj povsem samoumevnega. To še posebno velja za oskrbovalce starše invalidnih otrok, mlajše osebe, ki oskrbujejo brate, sestre ali starše, zakonce, ki oskrbujejo svoje partnerje, in oskrbovalce, ki skrbijo za družinske člane s težavami v duševnem zdravju, z alkoholom in drogami. Prepoznavanje lastne vloge neformalnega oskrbovalca pa je pomembno, saj oskrbovalci na ta način lažje dostopajo do potrebnih informacij in podpore. Strategija želi spodbuditi kulturni premik, s katerim bi oskrba postala vidnejša, bolj cenjena in

podprta z različnimi pristopi in ukrepi v skupnostih na lokalni ravni in v širših sistemih na nacionalni ravni. Poleg tega prepoznava tudi nekatere ključne točke v življenju oskrbovalcev, ko je povezovanje z drugimi organizacijami in storitvami najbolj pomembno (predvsem na začetku in na koncu oskrbovalne vloge).

Poleg prepoznavanja in ustreznega vrednotenja neformalnih oskrbovalcev je zelo pomembno tudi **vključevanje oskrbovalcev in njihovih potreb v politike na lokalni in nacionalni ravni**, da te resnično temeljijo na življenjskih izkušnjah oskrbovalcev. Na Škotskem so oskrbovalci na nacionalni ravni vključeni v različne organe in dejavnosti. Škotska vlada vsako leto organizira »parlament« oskrbovalcev, ki omogoča oskrbovalcem iz vse Škotske, da skupaj in na strateški ravni razmislijo, delijo dobre prakse in ideje o politiki in zakonodaji, ki vpliva na njihova življenja. Škotska vlada financira tudi številne nacionalne organizacije za oskrbovalce, ki informirajo, izobražujejo in se povezujejo z njimi, ter jih skupaj z oskrbovalci vključujejo v nacionalno politiko in svetovalne skupine z namenom učenja iz izkušenj. S tem zagotavljajo, da nacionalni sistemi resnično ustrezajo svojemu namenu. V ta namen so ustanovili več usmerjevalnih skupin, ki vključujejo posameznike z resničnimi izkušnjami oskrbe. Takšno sodelovanje zagotavlja, da so na novo vpeljane storitve resnično usmerjene v zadovoljevanje raznolikih potreb neformalnih oskrbovalcev. Pri vključevanju oskrbovalcev na nacionalni ravni niso pozabili niti na mlade oskrbovalce, za katere je na državni ravni organiziran tudi vsakoletni Škotski festival

mladih oskrbovalcev, ki ponuja številne dejavnosti za oddih ter omogoča, da o svojih potrebah, izkušnjah in izzivih pri oskrbi spregovorijo z oblikovalci nacionalnih politik.

Oskrbovalci na Škotskem so aktivno vključeni tudi v lokalno strateško načrtovanje. To vključevanje oskrbovalcem zagotavlja svoj glas in na ta način lahko najbolj aktivno vplivajo na odločitve, sprejete na strateški ravni, vključno z odločitvami o načrtovanju in oblikovanju storitev v lokalni skupnosti. Dolžnost vključevanja oskrbovalcev v strateško načrtovanje je opredeljena tudi v škotskem Zakonu o oskrbovalcih, ki narekuje, da morajo sistemi zdravstvenega in socialnega varstva, lokalne oblasti in zdravstveni odbori v načrtovanje storitev za podporo oskrbovalcem vključiti tudi oskrbovalce in njihove predstavnike. V ta namen morajo lokalne oblasti pripraviti **lokalno strategijo oskrbe**, ki mora zadovoljiti kontrolnemu seznamu, ki opisuje predvsem dolžnosti v skladu z Zakonom o oskrbovalcih, obenem pa lahko lokalnim organom nudi zelo celosten pogled na to, kako so oskrbovalci podprti z javnimi storitvami na lokalni ravni. Ob tem se izpostavlja pomen enakega dostopa do podpore in storitev za vse člane družbe ter pomen ustrezno vzpostavljenih sistemov, ki pri doseganju tega ne delujejo kot ovira. Strategija prav tako naslavlja pomen aktivnega vključevanja oskrbovancev v odločitve, ki zadevajo socialnovarstveno podporo za oskrbovalce in oskrbovance, odločitve o odpustu oskrbovanca iz bolnišnice in aktivno vključevanje v odločitve, ki zadevajo duševno bolne oskrbovance.

3 ZDRAVSTVENA IN SOCIALNA PODPORA

Tretja pomembna tema Škotske nacionalne strategije za oskrbovalce opisuje področje zdravstvene in socialne podpore. Zagotavljanje zadostne in kvalitetne podpore oskrbovalcem prinaša izboljšano kvaliteto življenja tako oskrbovalca kot oskrbovanca, zato ima velike koristi za zdravstveni in socialni sistem. Kljub temu pa se številni oskrbovalci soočajo z negativnimi vplivi njihove oskrbovalne vloge: z zdravstvenimi težavami, s slabšim duševnim zdravjem, pomanjkanjem počitka od oskrbe, s težko dostopnostjo do zdravnikov zaradi obveznosti oskrbovanja, s finančnimi težavami, socialno izolacijo in podobnim. Na področju zdravstvene in socialne podpore je za zmanjševanje preobremenjenosti in izboljšanje opolnomočenosti v Škotski strategiji opisan strateški cilj zadostne podpore neformalnim oskrbovalcem pri skrbi za lastno zdravje in dobro počutje, vključno z zmanjšanjem morebitnega negativnega vpliva njihove oskrbovalne vloge na lastno zdravje in dobro počutje.

Temelj pravic oskrbovalcev na Škotskem je **Zakon o oskrbovalcih**, ki vsakemu oskrbovalcu zagotavlja pravico do prilagojenega načrta oskrbovanja, ki upošteva njegovo osebno življenje, pripravljenost in sposobnost oskrbe, želje po nadaljevanju dela ali študija ter pravico do podpore za zadovoljevanje svojih upravičenih potreb. Velik vpliv na zagotavljanje podpore oskrbovalcem ima širša družba, prav posebno vlogo pa imajo zaposleni v socialnem varstvu, centrih za oskrbo in storitvah za mlade oskrbovalce, ki v največji meri informirajo in usmerjajo oskrbovalce do ustrezne podpore.

Eden od pomembnejših vidikov podpore oskrbovalcem za kvalitetno in trajnostno oskrbovanje predstavlja **možnost počitka od oskrbovanja**. Na Škotskem so trenutno predvideni po različnih poteh, a do njih še nimajo dostopa vsi oskrbovalci. Prav zaradi tega se zavzemajo za vzpostavitev pravice do počitka od oskrbe, ki so jo predlagali v osnutku predloga Zakona o državni službi za zdravstveno varstvo. Pri tem so vključeni tudi lokalni organi, ki imajo v skladu z Zakonom o oskrbovalcih dolžnost preučiti, ali mora podpora oskrbovalcu vključevati tudi počitek od oskrbovanja. Poleg zakonske ureditve na Škotskem želijo izboljšati tudi samo razpoložljivost dostopnih krajših počitkov od oskrbovanja in v ta namen financirajo številne lokalne organizacije oskrbovalcev, spodbujajo delovanje dnevnih centrov in drugih podobnih storitev ter iščejo raznovrstne inovativne rešitve zagotavljanja krajših počitkov od oskrbe, pri katerih z darili in doživetji za oskrbovalce velikokrat pomagajo tudi številna lokalna podjetja.

V središču škotskega pristopa k podpori socialnega varstva je tako imenovana samostojno usmerjena podpora (Self-directed support), ki ob uspešnem izvajanju posameznikom zagotavlja popolno izbiro in nadzor nad lastnim življenjem. Dobra izkušnja samostojno usmerjene podpore oskrbovalcem pomaga ohranjati ravnovesje med oskrbovalnimi obveznostmi in drugimi področji njihovega življenja.

Oskrba bližnjega pa lahko pomembno vpliva tudi na zdravje neformalnih oskrbovalcev. Strateški pristop na tem področju podpira vse vidike življenja oskrbovalcev, ne zgolj oskrbovalne vloge. Škotska

nacionalna strategija za oskrbovalce prav tako predlaga dodatno podporo oskrbovalcem pri nekaterih zdravstveno-socialnih izzivih, ki pogosto močno vplivajo na oskrbovanje, npr. večjo vključenost oskrbovalcev, ko je oskrbovanec v bolnišnici, upoštevanje morebitnega vpliva oskrbe na duševno zdravje in dobro počutje oskrbovalca, večjo podporo oskrbovalcem pri skrbi za posameznike, ki se soočajo z napredujočo boleznijo ali umiranjem in tistim, ki oskrbujejo svojce z demenco (ti oskrbovalci so posebno opredeljeni v najnovejši Škotski nacionalni strategiji za demenco 2017–2023), z avtizmom, učnimi težavami ali nevrološkimi boleznimi. Dodatno podpirajo družine, ki oskrbujejo otroke, zlasti pa krepijo lokalne podporne storitve na področju zdravstva in sociale (npr. informacije o finančnih in drugih ugodnostih, o socialni izolaciji ipd.).

4 SOCIALNA VKLJUČENOST IN FINANČNA VARNOST OSKRBOVALCEV

Četrta tema Škotske nacionalne strategije za oskrbovalce zajema področje socialne in finančne vključenosti oskrbovalcev. To področje ima več strateških ciljev: prepoznavanje in razumevanje socialnega in ekonomskega prispevka, vpliva in obsega oskrbe s strani neformalnih oskrbovalcev in upoštevanje le-te pri oblikovanju lokalne in nacionalne politike na vseh področjih, omogočen dostop do finančne pomoči in podpore, do katere so upravičeni vsi oskrbovalci, možnost, da oskrbovalci sprejmejo ali obdržijo zaposlitev in izobraževanje poleg oskrbe, če to želijo, ter vključenost oskrbovalcev v skupnost in širšo družbo, ki jih priznava in ceni.

Mnogi posamezniki zaradi oskrbovanja ne morejo več delati s polnim delovnim časom in se tako znajdejo v slabšem finančnem položaju. Ob tem se pojavljajo tudi številne neenakosti, med katerimi sta v Škotski strategiji za oskrbovalce opisani predvsem večja vloga žensk v oskrbi (in posledična njihova večja verjetnost nezmožnosti za delo) ter dodatne težave oskrbovalcev iz oddaljenih in podeželskih območij. Neenakosti in dodatne stroške pa je v zadnjem času okrepila tudi pandemija covida-19 in finančna kriza.

Škotska nacionalna strategija za oskrbovalce daje ključni pomen podpori oskrbovalcem pri zagotavljanju uspešnega ravnovesja med obveznostmi oskrbovanja, sposobnostmi in željami za delo in izobraževanje ter ohranjanjem smiselnega in kakovostnega življenja ob oskrbi. Pri tem ima veliko vlogo **socialna varnost**; le-ta je ključna sestavina podpore, ki je na voljo škotskim neformalnim oskrbovalcem. Določeno finančno podporo in priznanje oskrbovalcem, ki so zaradi oskrbovalne vloge omejili svojo zaposlitev ali študij, predstavlja dodatek za oskrbo (Carer's Allowance) in njegova prihodnja zamenjava – škotska pomoč oskrbovalcu (Scottish Carer's Assistance). Za razliko od večine drugih ugodnosti, ki nadomeščajo dohodek, ta ni osnovan na delovnih zahtevah in ni odvisen od premoženjskega stanja, znesek pa je omejen. V strategiji so predstavljene tudi številne druge ugodnosti za oskrbovalca, npr. plačilo za dodatnega oskrbovanca (Carer's Additional Person Payment), dodatek za pomoč in postrežbo (Attendance Allowance) in drugo. Oskrbovalce podpirajo tudi številni ukrepi, ki v osnovi niso namenjeni samo njim, npr.

ukrepi za ublažitev finančne krize, ukrepi Škotskega socialnega sklada za posameznike z nizkimi dohodki ipd.

Posebno podporo potrebujejo tisti neformalni oskrbovalci, ki so redno zaposleni. Pred pandemijo covida-19 je na Škotskem približno 270.000 ljudi združevalo zaposlitev in neplačano oskrbo, kar je približno ena osmina delovne sile. Mnogi oskrbovalci zaradi zagotavljanja potrebne oskrbe delajo za skrajšan čas ali celo opustijo delo, večinoma zaradi nezadostne podpore, ki bi omogočila uravnoteženo delo in oskrbovalne obveznosti. Opustitev dela lahko zmanjša finančno varnost oskrbovalca in njegove družine ter poveča socialno izolacijo in osamljenost; to lahko dolgoročno vpliva tudi na poklicne možnosti in vrnitev na delo, kar pa je močno povezano tudi z večjimi stroški za gospodarstvo. Škotska strategija Nihče ni pozabljen (No One Left Behind) posameznika postavlja v središče zagotavljanja in ohranjanja zaposljivosti s prilagodljivimi zaposlitvami, ki se odzivajo na potrebe posameznikov. Nekateri ukrepi na različne načine podpirajo študente in mlade odrasle oskrbovalce pri vstopu na trg dela ali pri ponovni zaposlitvi, spodbujajo fleksibilno delo in pomagajo delodajalcem, da poskrbijo za delovna mesta, ki upoštevajo tudi potrebe neformalnih oskrbovalcev. V Škotski nacionalni strategiji je predstavljena oskrbovalcem prijazna akreditacijska shema za delodajalce (Carer Positive employer accreditation scheme), ki delodajalcem pomaga pri uvedbi podpornih delovnih praks za tiste, ki ob redni zaposlitvi aktivno oskrbujejo bližnjega. Po vsej Škotski je že več kot 230 organizacij, ki so priznane kot oskrbovalcem prijazne.

Veliko oskrbovalcev poroča o občutkih osamljenosti in socialne izolacije, ki jo je še povečala pandemija covid-19. Ta vprašanja podrobneje opisuje nacionalna strategija Povezana Škotska (A Connected Scotland) z leta 2018. Ista strategija obravnava tudi digitalno vključenost oskrbovalcev, kar omogoča lažji dostop do javnega, gospodarskega in družbenega življenja.

5 MLADI OSKRBOVALCI

Zadnja tema strategije zajema področje mladih oskrbovalcev. Ob primerni podpori je oskrbovanje tudi za mlade lahko zelo dobra izkušnja, s katero pridobivajo raznolike veščine in vrednote, pa tudi večjo samozavest za številne druge življenjske izzive.

Kljub temu pa oskrbovalna vloga mladega človeka lahko postavi v zelo neprijeten položaj, sploh kadar gre za dolgotrajno oskrbo ali prevzemanje neprimernih obveznosti oskrbe. Brez primerne podpore so mladi oskrbovalci lahko izpostavljeni tudi številnim negativnim učinkom, predvsem na področju odnosov z bližnjimi in vrstniki ter morebitno socialno izoliranostjo, na področju duševnega zdravja in izobrazbe, tudi z morebitnimi omejenimi možnostmi nadaljevanja izobraževanja in zaposlitve.

Strateški cilji na področju mladih oskrbovalcev so podpora in zaščita mladih oskrbovalcev pred neustrezno oskrbo in negativnimi vplivi na njihovo izobraževanje, družbeno življenje in prihodnje priložnosti ter podpora pri prehodu iz izobraževanja na usposabljanje in delo ob

opravljanju stalne oskrbovalne vloge. Za večjo podporo mladim oskrbovalcem je v Škotski nacionalni strategiji za oskrbovalce več ukrepov in načinov njihovega vključevanja. Škotski Zakon o oskrbovalcih iz leta 2016 je mladim dodelil številne enake pravice kot jih zagotavlja odraslim oskrbovalcem. Med drugim jim omogoča pravico do izjave mladega oskrbovalca, ki vsebuje informacije o vplivu oskrbe na življenje in dobro počutje, obenem pa se preverja ustreznost te oskrbe. Mladim oskrbovalcem je prav tako ponujena podpora za zmanjševanje izolacije, stigme in ustrahovanja zaradi oskrbovalne vloge, podpora ob prehodu iz srednješolskega na univerzitetno izobraževanje, podpora v obliki nepovratnih sredstev, pa tudi podpora za razbremenitev, npr. dodatni popusti in doživetja s kartico Young Scot Card.

Škotska nacionalna strategija je primer dobre prakse vključevanja oskrbovalcev v politiko in ukrepe, ki zadevajo tako njih same kot njihove oskrbovance. Je primer življenjske in žive strategije, ki se bo spreminjala in razvijala v skladu s potrebami oskrbovalcev. Usmerjevalna skupina Škotske nacionalne strategije za oskrbovalce se je zavezala k spremljanju izvajanja strategije, merjenju rezultatov in poročanju ocene akcijskega načrta, kar bo podlaga za razmislek o nadaljevanju ali ustvarjanju novih ukrepov na področju neformalne oskrbe.

Ajda Cvelbar

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

OSVEŽITVENO USPOSABLJANJE ZA ORGANIZATORJE MREŽE IN PROSTOVOLJCE

Snovik, 2. - 4. marec 2023

Na začetku marca smo se v Termah Snovik na letnem osvežitvenem usposabljanju zbrali organizatorji mreže za kakovostno staranje in prostovoljci. Usposabljanje organizira vsako leto Inštitut Antona Trstenjaka. Osrednja tema letošnjega srečanja je bila *Kako odgovarjati na potrebe nas prostovoljcev?*

V uvodnem nagovoru je predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka dr. Jože Ramovš kot namen osvežitvenih tečajev izpostavil predvsem osveževanje znanja in motivacije – oboje je ključno za kakovostno prostovoljstvo. Znanje in motivacijo si krepimo predvsem skupaj – človeški možgani niso individualni, ampak socialni. Tudi moto Inštituta je: *Če hočeš skrbeti zase – pomagaj drugim; če hočeš pomagati drugim – poskrbi zase*. Izpostavil je, da se v skupinah vedno učimo – *vsí smo učitelji in učenci*; nastavljamó si ogledalo. Brez zgledov slabše napredujemo. Osvežitveni tečaji so zato nujni, saj dajejo zagon ob dobrih izkušnjah drugih, marsikaj pa se naučimo tudi iz slabih izkušenj.

Ker je bila skupina udeležencev velika, se je skupno delo začelo s predstavitvijo s pomočjo fotogovorice. Sredi kroga so bile razprostrte raznolike velike fotografije, vsak si je izbral tisto, ki ga je še posebej nagovorila in najbolje opisuje njegovo pot prostovoljca. Po razmisleku smo svoja

razmišljanja podelili z drugimi. Edinstvene in bogate zgodbe so napolnile naš dopoldan.

Popoldanski del je bil namenjen rekreaciji; nekateri so šli na pohod na okoliške vzpetine, drugi na plavanje v termah, vsi pa smo sledili enemu od ključnih ciljev osvežitvenega tečaja – druženju.

Večer je bil namenjen doživljajskim delavnicam, kjer imajo udeleženci priložnost, da pokažejo raznolike talente, s katerimi obogatijo druge. Kolegici iz Litije Marjeta in Nataša sta pripravili delavnico vlaganja »dobrih misli«: okrasili smo vsak svoj kozarec za vlaganje, potem pa iskali ideje, kako bi okrašene kozarce lahko uporabili v skupini (npr. vanje vložimo želje za rojstne dneve, telovadne vaje, miselne vaje, lepe misli ...). Sledila je meditacija s tibetanskimi skledami podprta s Cankarjevo črtico *Zaklenjena kamrica*, ki jo je izvedel France.

PROSTOVOLJCI SE RAZVIJAMO

Geslo drugega dneva je bilo *prostovoljska pot*. Poudarek je bil na pozitivnih in negativnih izkušnjah s prostovoljstvom, na vzponih in padcih. Najprej je te utrinke zbral vsak zase, nato pa smo si jih podelili v parih. Zatem smo pare razdelili in ustvarili dve skupini, da smo slišali čim več izkušenj. Vse so bile edinstvene, izstopale pa so predvsem izkušnje o skupnem premagovanju ovir, postavljanju stvarnih ciljev, izmenjavi izkušenj, o toplini med člani, medsebojni motivaciji, hvaležnosti, navdušenju, odgovornost in pomembnosti praznovanja malih uspehov.

ZDRAVA ZRELA LETA

Osvežitveni tečaj je bil tudi idealna priložnost za predstavitev novega širiteljskega priročnika *Zdrava zrela leta*, saj je voditeljem in članom skupin tudi namenjen. Gre za obsežen priročnik namenjen krepitevi telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Njegova struktura je prilagodljiva in skupine lahko vrstni red poglavij razporejajo glede na lastne želje. Da novost tudi preizkusimo, smo se razdelili v skupine po 6 udeležencev in obdelali različna poglavja (na primer: *V mojem telesu so naložena leta mojega življenja, Varujmo srce in ožilje, Zdravila naj bodo koristni pripomočki pri zdravljenju ...*).

Tudi drugi večer je bil doživljajsko obarvan. Delavnico je izvedla Iva Grabnar, ki je s pomočjo mini japonskega gledališča kamišibaj prikazala, kako vzpostavlja stik s svojo dementno mamo. Gre za edinstveno obliko pripovedovanja zgodbe preko slik, ki so vložene v mini lesen oder. Pripovedovalec ob pripovedovanju te slike menjuje. Iva nam je tako pokazala, kako svoji mami prikazuje njeno življenje v 14 slikah in dosega ganljive učinke.

KAJ LAHKO NAREDIMO ZA NAŠE PROSTOVOLJCE?

Zadnja delavnica je bil usmerjena v prihodnost. Dopoldanska tema in vprašanja, na katera so udeleženci skupaj odgovarjali, so bila: *Kaj lahko naredimo za naše aktivne*

prostovoljce, kaj za zaslužne in kaj za pridobivanje novih prostovoljcev?

Na plan je prišlo veliko zelo konkretnih odgovorov. Pri aktivnih prostovoljcih je bila na primer izpostavljena potreba po tem, da so slišani, da si zanje vzamemo čas, se nanje spomnimo ob osebnih praznikih, jih podpiramo z dodatnimi izobraževanji, vključujemo v seminarje, jih nagradimo z izletom, pogostitvijo ali javno pohvalo ter koristimo in negujemo specifične talente, ki jih vsak od prostovoljcev ima.

Prav tako pomemben je odnos do zaslužnih prostovoljcev, ki so utirali pot za mlajše – so podoba tega, kar lahko mlajši prostovoljci pričakujemo, ko ne bomo mogli več voditi skupin. Tu je bil poudarek na njihovem vključevanju v skladu z njihovimi zmožnostmi in močmi. Pomembno je, da jih obiskujemo ali pokličemo, zanje organiziramo družabništvo, se nanje spomnimo ob osebnih praznikih, obletnicah društev in njihove izkušnje kar najbolj vključujemo v naše delovanje.

Ob zaključku osvežitvenega tečaja smo se vsi strinjali, da smo v teh dneh pridobili veliko znanja, se učili drug od drugega, predvsem pa se napolnili z novo motivacijo in močjo za nadaljnje prostovoljsko delo. To je lepo povzela udeleženka z besedami Toneta Pavčka: *Sreča je srečati prave ljudi, ki v tebi pustijo dobre sledi.*

Alen Sajt

GOOD QUALITY OF OLD AGE

Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 26, Num. 1, 2023

INDEX

0. Editorial (Jože Ramovš)

1. Scientific and expert articles

- 1.1. Katja Bhatnagar: Climate change and older people
- 1.2. Zlata Felc, Brina Felc, Mojca Oset, Urška Antolin, Gregor Deleja: The attitude of adolescents towards stereotypes about the elderly
- 1.3. Nataša Štandeker: Age and ageing in a temporal and historical context
- 1.4. Alenka Oven in Zorana Sicherl: The importance of pets for older people living at home

2. Review of gerontological literature

- 2.1. The importance of volunteering in the third age (Alen Sajtl)
- 2.2. Digitalisation of services: ensuring equal access for all, including the elderly, today and tomorrow (Alenka Ogrin)
- 2.3. A stranger in the mirror (Tatjana Prašnikar Đuran)
- 2.4. Caring for the family carer, palliative communication and health literacy (Suzana Koštomaj)
- 2.5. Carers and care (Aleksandra Ločičnik)

3. Glossary of gerontological terms

- 3.1. Care programmes (Jože Ramovš)

4. Age-friendly cities and rural communities

- 4.1. Age-friendly environments in the Great Manchester region (Leja Žakelj)

5. Family carers

- 5.1. Scottish national carers strategy 2022 (Ajda Cvelbar)

6. Reflecting on intergenerational programmes

- 6.1. Refresher training for network organisers and volunteers (Alen Sajtl)

The first three scientific articles in this issue raise the topic of the connection between age and the sustainable development of the natural and cultural environment. The review article by Katja Bhatnagar, MSc of Sustainable Development Management, on climate change and older people brings an environmental perspective on ageing. The sustainable development of the humane cultural environment is equally important for us as well as for future generations. Inter-generational coexistence, including ageist stereotypes, is addressed by paediatrician Dr Zlata Felc and her co-authors in their research on adolescents' attitudes towards stereotypes of older people. The question of ageing, age and attitudes towards old people is tackled differently by each culture. Historic periods in the development of our culture have answered this question in a more humane and developmental way, others less so; the review article written by nurse and gerontologist Dr Nataša Štandeker on age and ageing in a temporal and historical context brings a series of questions about ageing and sustainable development.

Given that we are in the century of older people and that one of the most vital issues in society is the preservation of the environment for future generations, it is important to reflect on the dependence of the sustainable development of the natural and cultural environment on ageing - both personal ageing and the social ageing of the population. Regarding this, gerontology deals with two main questions: *How do threats to the sustainable development of nature and culture affect personal and social ageing? What opportunities and tasks does the third generation have in protecting and enhancing the sustainable development of nature and culture?* Finding answers to these crucial questions is a difficult professional challenge in a context where the sustainable development of nature and culture is threatened by two modern negative trends: the thirst for profit and mass consumerism. The section on sustainable development also includes the question of human personal sustainability. The longing for immortality of one kind or another has been a genuine human desire throughout history, which can be observed in many cultures; the Slovenian poet Anton Aškerc ended his poem "*The Cup of Immortality*" with the statement "*In your works you will live forever*". All cultures cultivate a grateful remembrance of the dead and an unconditional respect for them – there is a well-known saying: *Of the dead nothing but good*. The third universal human response to this need is the belief in the enduring life of the human spirit. The current discussion about the role of the third generation in safeguarding the sustainability of nature and culture therefore implicitly involves considering the human longing for personal sustainability.

Complete journal together with abstracts in English is published on the Anton Trstenjak Institute's website.

POSŁANSTVO REVİJE Z NAVODILI AVTORJEM

Poslanstvo revije *Kakovostna starost* je zbiranje sodobnega znanja o starosti, staranju in medgeneracijskem sožitju ter posredovanje teh znanj vsem, ki jih v slovenskem prostoru potrebujejo.

Revija je vsebinsko znanstvena in strokovna, jezikovno pa si posebej prizadeva, da so prispevki napisani v lepi in vsem razumljivi slovenščini. Pri tem so nam vzor jezik, znanstveno in strokovno delo Antona Trstenjaka, enega največjih slovenskih duhov v dvajsetem stoletju.

Revija je usmerjena v **celostno gerontologijo**, ki upošteva pri znanstvenem in praktičnem delu za kakovostno staranje in solidarno sožitje naslednja štiri izhodišča.

1. Celostna antropološka podoba človeka v njegovi telesni, duševni, duhovni, sožitno-socialni, razvojni in eksistencialni razsežnosti ob nedeljivi sistemski celoti vseh teh razsežnosti.
2. Celovit človekov razvoj skozi vsa življenjska obdobja od spočetja do smrti, isto dostojanstvo in smiselnost človekove mladosti, srednjih let in starosti ter povezanost vseh treh generacij v solidarnem družbenem sožitju.
3. Interdisciplinarno dopolnjevanje vseh znanstvenih ved in kulturnih panog, katerih znanja in tehnologije prispevajo h kakovostnemu staranju in solidarnemu sožitju; v reviji prevladujejo gerontološki in medgeneracijski prispevki iz psihosocialnega, zdravstvenega, vzgojno-izobraževalnega ter okoljsko-prostorskega področja.
4. Intersektorsko sodelovanje vseh družbenih in političnih resorjev, ki so pomembni za kakovostno staranje in solidarno sožitje; posebna pozornost je posvečena medsebojnemu dopolnjevanju družine, krajevne skupnosti, civilne družbe in države.

Posamezni prispevki naj obravnavajo svoje področje tako, da so usklajeni z navedeno jezikovno in antropološko usmeritvijo celostne gerontologije.

Revija izhaja štirikrat letno. Vodena je v domačih in mednarodnih znanstvenih bazah.

Prvi del revije je namenjen izvornim in preglednim člankom; ti so recenzirani. Praviloma vsebujejo s presledki od 10.000 do 30.000 znakov. Prispevki v drugem delu revije povzemajo informacije o novih tujih in domačih spoznanjih in izkušnjah na področju starosti, staranja in medgeneracijskega sožitja. Njihova dolžina se razteza od kratke zabeleške z nekaj sto besedami do obširnejših prispevkov o gerontoloških dogodkih ter spoznanjih in izkušnjah iz literature in prakse. Prispevki so objavljeni v slovenščini.

Uporabljene vire in literaturo se v člankih praviloma navaja sproti v tekstu v oklepaju na sledeči način: (priimek prvega avtorja, letnica izida: stran) ali pa v opombah pod črto. Uporabljena literatura se navaja na koncu članka po abecedi priimkov prvega avtorja. Primeri za navajanje posameznih zvrsti uporabljene literature:

- knjiga: Trstenjak Anton (1989). *Skozi prizmo besede*. Ljubljana: Slovenska matica;
- članek iz revije: Trstenjak Anton (1998). Štirje letni časi življenja. V: *Kakovostna starost*, letnik 1, št. 1, str. 4–7 (če je več avtorjev, se navajajo vsi, loči jih vejica);
- samostojni prispevek iz zbornika ali avtorsko poglavje v knjigi drugega avtorja: Trstenjak Anton, Ramovš Jože (1997). Sciences as a global problem. V: Pejovnik Stane in Komac Miloš (ured.). *From the global to the roots: learning – the treasure within*. Forum Bled '96, 13 – 15 October, 1996. Ljubljana: Ministry of Science and Technology of the Republic of Slovenia, str. 134–139;
- če je avtor organizacija: World Health Organization (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*.
- spletno besedilo: Trstenjak Anton. *Skozi prizmo besede*. V: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si> (datum sprejema besedila na spletu).

Izvorni in pregledni znanstveni in strokovni članki imajo naslednjo obliko: ime avtorja oziroma avtorjev, naslov članka, povzetek (do 250 besed) v slovenščini in v angleščini, ključne besede (2–5) v slovenščini in v angleščini, avtorjevi biografski podatki (do 100 besed v tretji osebi), kontaktni naslov avtorja ali avtorjev (poslovni in elektronski). Besedilo naj bo smiselno razčlenjeno v uvodni del, osrednji prikaz spoznanj, sklepne misli ter navedbo uporabljene literature. Napisano naj bo v urejevalniku besedila Word s standardno pisavo brez dodatnih slogovnih določil, velikost črk 12 pt z razmakom med vrsticami 1,5. Rokopis se pošlje v elektronski in pisni obliki na naslov revije Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva cesta 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana ali kot priponko v e-pismu na: info@inst-antonatrstenjaka.si. Objave izvornih in preglednih znanstvenih in strokovnih člankov v reviji praviloma niso honorirane.

Kakovostna starost

LET. 26, ŠT. 1, 2023

Good quality of old age

VOL. 26, NUM. 1, 2023

ZNANSTVENI ČLANKI

SCIENTIFIC ARTICLES

Katja Bhatnagar

Podnebne spremembe in starejši 3 Climate change and older people

Zlata Felc, Brina Felc, Mojca Oset, Urška Antolin, Gregor Deleja

Odnos mladostnikov do stereotipov o starejših 19 The attitude of adolescents towards stereotypes about the elderly

Nataša Štandeker

Starost in staranje v časovnem in zgodovinskem kontekstu 35 Age and ageing in a temporal and historical context

Alenka Oven in Zorana Sicherl

Pomen domačih živali za starejše osebe, ki živijo v domačem okolju 44 The importance of pets for older people living at home

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

56 REVIEW OF
GERONTOLOGICAL LITERATURE

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

67 GLOSSARY OF GERONTOLOGICAL TERMS

DRUŽINSKI OSKRBOVALCI

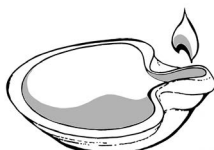
70 FAMILY CARERS

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

76 REFLECTING ON
INTERGENERATIONAL PROGRAMMES

GOOD QUALITY OF OLD AGE

79 KAKOVOSTNA STAROST



INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA

RESLJEVA 11, p.p. 4443,
1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: + 386 1 433 93 01

<http://www.inst-antonatrstenjaka.si>