

skozi dveletno obdobje med upokojenimi prostovoljci in upokojenci, ki ne delajo prostovoljsko. Uporabljeni so bili štirje indikatorji: simptomi depresije, kakovost življenja, zadovoljstvo z življenjem in socialna izolacija. Pregled sprememb je pokazal, da so na prvih treh indikatorjih prostovoljci boljši od tistih, ki niso prostovoljci. Razlike med prostovoljci in ne-prostovoljci so bile le delno pojasnjene s socialno-ekonomskimi in zdravstvenimi razlikami. Pokazalo se je, da sta razlike povzročala število in pogostost prostovoljskih dejavnosti.

## ZAKLJUČEK

Upokojitev je lahko čas, v katerem starejši človek preizkuša nove stvari, je pa tudi ena od težjih sprememb v človekovem življenju. Lahko ima negativen vpliv na zdravje in počutje ljudi, zlasti tistih, ki ne znajo zapolniti prostega časa. Raziskava poudarja koristi prostovoljskega dela za dobro počutje posameznika ter vrednost prostovoljstva za kakovostno staranje. Da se starejša oseba odloči za prostovoljsko delo, so odločilne dobre prakse v okolju in podpora prostovoljcem. Rezultati raziskave so tudi pokazali, da imajo prostovoljci manj možnosti za razvoj zdravstvenih težav kot ostala populacija. Prostovoljska izkušnja je torej stvarna možnost za izboljšanje zdravja v starosti.

Maša Birsa

*Rok Grdiša, Pavel Koltaj (2014). Majhni posegi za velike učinke. Prilagoditve bivalnega okolja in uporaba pripomočkov za starejše. Ljubljana: ZDUS, 16 strani.*

## MAJHNI POSEGI ZA VELIKE UČINKE

Brošura *Majhni posegi za velike učinke* je nastala na podlagi praktičnih izkušenj svetovanja v svetovalnici za izboljšanje bivanja starejših. Svetovalnica je bila odprta v prostorih ZDUS-a, in sicer v okviru mednarodnega

projekta *HELPS* v jeseni 2012. Poglavitni namen svetovalnice je podpora starejšim osebam in njihovim svojcem pri iskanju optimalne rešitve glede bivanja v starosti. Svetovalnica nudi informacije o paleti potencialnih možnosti, od tega, kako čim dlje ohraniti neodvisnost in ostati doma (prilagoditve stanovanja, oskrba na domu), do alternativnih oblik bivanja (sobivanje starejših) ter informacij o razpoložljivih mestih v domovih za starejše.

Predstavljena brošura je bila prvič izdana leta 2013. Odziv uporabnikov je bil nad pričakovanji, prejeli so številne klice in prošnje za brošuro, zato jim je zaloga kmalu pošla. V letošnjem letu pa so se odločili za prenovno in ponovni natis brošure. Poleg izboljšav obstoječe vsebine so predstavili tudi vzorčno prilagoditev stanovanja, kjer je iz konkretnega primera razvidno, kako lahko z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšamo varnost starejšega stanovalca.

Izkušnje iz tujine kažejo, da je v več kot 60 % primerov dovolj že manjša prilagoditev opreme, ki ne pomeni večjih stroškov. Najprimernejši čas za prilagoditev stanovanja je takoj po upokojitvi, saj tako preprečujemo poškodbe in izgubo samostojnosti.

Prilagoditve bivalnega okolja so najbolj potrebne tam, kjer so poškodbe najbolj pogoste – v kopalnici in kuhinji. Ob tem se je potrebno zavedati, da ima lahko slabo nameščena oprema za prilagoditev prav nasprotni učinek in namesto večje varnosti prinaša dodatne nevarnosti za padce in poškodbe. Študije prenovitvenih posegov v Nemčiji kažejo, da je 10 % posegov opravljenih v kuhinji, 60 % v kopalnici in 30 % v drugih prostorih. Gradbeni posegi pogosto tudi niso potrebni, dovolj so manjše prilagoditve, ki ne zahtevajo večjega vložka časa in denarja.

Padci so najpogostejši v kopalnici, in sicer pri vstopanju v kopalno kad ali pod prho. S pravilno namestitvijo opreme (ročaji, kopalna

deska, vrtljiv sedež, straniščna deska ...) in njeno uporabo pa je kopalnica lahko varna že za nekaj evrov. Priporoča se, da se vrata v kopalnico odpirajo tudi z zunanje strani. V kuhinji je največ poškodb zaradi seganja oziroma sklanjanja za pripomočki, pogosti pa so tudi udarci v odprta vratca kuhinjskih elementov in padci z neprimernih ali nestabilnih predmetov. Avtorji brošure priporočajo nišo pod delovno površino, premični predalnik in štedilnik s samodejnim izklopom, saj to preprečuje nesreče zaradi pozabljivosti. Padci v drugih prostorih so manj pogosti, do njih pride zlasti zaradi spotikanja ob pragove, preproge, kable itn.

Kot smo že omenili, vsebuje brošura tudi predstavitev vzorčne prilagoditve stanovanja, kjer je z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšana varnost starejše osebe v domačem okolju. Prilagoditev stanovanja je znašala okoli 170 €, okvirna cena priporočenih naknadnih prilagoditev pa se giblje okoli 490 €. Besedni opis vzorčne prilagoditve, pa tudi prej opisanih prilagoditev kopalnice, kuhinje in ostalih prostorov, spremlja bogat slikovni material, ki daje brošuri večjo vrednost. Različne prilagoditve stanovanja si namreč lažje predstavljamo, če jih vidimo na slikah.

*Tina Lipar*