

da se niso več sposobni učiti novosti, kar pa praksa ne potrjuje. Poleg teh mitov je potrebno opozoriti na dejstvo, da snovalci pametnih telefonov in aplikacij v mislih navadno nimajo starejših; če pa jih že upoštevajo, je to le v smislu prilagoditev na kognitivno pešanje.

Vzroki za neuporabo novih tehnologij pri starejših so lahko različni. Nekateri pravijo, da če so preživeli celo življenje brez njih, bodo tudi v letih, ki jim še ostajajo. Drugi spet pravijo, da se jih nove tehnologije ne tičejo, niso relevantne za njihova življenja in zato ne vidijo smisla učiti se novih veščin. Eden od razlogov za slabo uporabo IKT med starejšimi je tudi pomoč mlajših sorodnikov, ki jim pomagajo ali opravijo za njih kar je potrebno. A to velja do določene mere, saj je pogosto potrebno veliko časa in potrpljenja, kar lahko pri obeh straneh povzroča frustracije.

Več raziskav potrjuje, da se na področju novih tehnologij za starejše pojavlja več vrst ageizma, tako usmerjenega nase kot na druge.

V zaključku avtorica opozori na razlikovanje med starostnimi stereotipi in dojemanjem lastnega staranja, ki je pogosto povezano z družbeno uveljavljenimi pogledi na staranje. Subjektivna starost posameznika je delno osnovana na lastnih izkušnjah s staranjem in spremembami v telesu, po drugi strani pa gre za psihološki mehanizem, ki ga starejši uporabljajo v obrambo pred ageističnimi stereotipi o staranju.

Posveti se tudi definiciji in dimenziji ageizma ter neenotnemu razumevanju

in uporabi tega izraza v teoriji in praksi. Za napredek na tem področju predlaga razvoj orodja, ki bo konceptualno jasno in bo imelo ustrezne psihometrične lastnosti, ki pa bo specifičen za področje, kjer se uporablja, npr. za ageizem na delovnem mestu ali v zdravstvenem sistemu. S tem orodjem bi lahko raziskovali tako nase kot na druge usmerjeni ageizem in bi omogočal primerjavo med obema. Razvoj tega orodja je predlagala tudi Svetovna zdravstvena organizacija kot enega najpomembnejših korakov v globalni kampanji v boju proti ageizmu.

Alenka Ogrin

<https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2020/12/nacionalni-program-dusevnega-zdravja.pdf>

MIRA – NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

MIRA (2018 – 2028) je prvi nacionalni program, ki ureja področje duševnega zdravja v Sloveniji. Njegov osnovni cilj je zagotoviti vsem prebivalcem Slovenije pravico do optimalnega duševnega in telesnega zdravja ter omogočiti pogoje za razvoj potencialov v zasebnem in družbenem življenju. Poudarek programa je na krepitvi duševnega zdravja in preprečevanju nastanka duševnih motenj; če se motnje že pojavijo, pa predvsem na dostopnosti do storitev ter kakovostni in celostni obravnavi.

Stigma povezana s težavami v duševnem zdravju ter nizka ozaveščenost na tem področju sta pomembna dejavnika, zaradi katerega ljudje pozno ali nikoli ne

poiščejo pomoči. Da bi program kar najbolj približali uporabnikom in njihovim specifičnim potrebam, so zagnali različne sekcije za različne dele populacije. Sekcije obravnavajo duševno zdravje različnih demografskih skupin, oziroma obdobj kot so otroštvo, mladostništvo, odrasla doba, obporodna doba ter zrela leta. Zrela leta, na primer, vključujejo prehod v upokožitev, odkrivanje novih aktivnosti ali skrb za vnuke, vse naštetu pa je lahko vir tako veselja kot razlog za dodatno skrb. A vsako obdobje ima različne prelomnice in spremembe, na katere je treba odgovoriti ali jih sprejeti. Za vsa obdobja pa je pomembno vzdrževanje telesnega in duševnega zdravja, trdna socialna mreža in smiselne aktivnosti, saj vse naštetu vpliva na krepitev duševnega zdravja.

Na ravni posameznika je cilj programa izboljšati kvaliteto življenja, na ravni družbe pa zmanjšati stroške, neposredno zaradi bolnišnične oskrbe in posredno na račun izgube delovne učinkovitosti ter prezgodnjega upokojevanja. Zato je ozaveščanje o duševnem zdravju ena od temeljnih prioritet, saj je temelj preventive, ki se kaže tudi v manjših stroških. Cilj je okolje, ki spodbuja skrb za lastno duševno zdravje.

Ena od vidnejših prioritet je tudi prenos težišča storitev na lokalno raven; to poveča dostopnosti in približa storitve uporabnikom. Velik poudarek programa je na skupnostni obravnavi. Gre za povezano delovanje lokalnih služb na področju duševnega zdravja ter lokalne skupnosti kot celote, da ljudje lahko dobijo pomoč tam, kjer dejansko živijo.

Manjše skupnosti lažje, hitreje in učinkoviteje prepoznajo in obravnavajo težave v duševnem zdravju, ko te nastajajo. Zgodnejše obravnave večajo učinkovitost zdravljenja, hkrati pa znižujejo stroške zdravstvene in socialne blagajne zaradi zmanjšanega bivanja v institucijah.

Pomemben del mreže so občine, zdravstvene in socialne službe, izobraževalne ustanove, a tudi društva in nevladne organizacije, ki delujejo na področju duševnega zdravja.

Centri za duševno zdravje

Ena vidnejših pridobitev programa MIRA je vzpostavitev mreže centrov za duševno zdravje. Namen centrov je različnim skupinam ljudi na območju, ki ga pokriva, zagotoviti enako dostopne in kakovostne storitve. V centrih delujejo ekipe strokovnjakov, ki tesno sodeluje z lokalnim okoljem ter z društvi in nevladnimi organizacijami, ki delujejo na področju duševnega zdravja. Načrtovanih je okoli 50 centrov, trenutno v zdravstvenih domovih po Sloveniji že deluje 19 centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov, vsak pokriva potrebe 12.000 – 16.000 otrok in mladostnikov in 16 centrov za duševno zdravje odraslih, kjer vsak od njih pokriva potrebe okoli 80.000 odraslih.

V primeru, da v lokalnem okolju Center za duševno zdravje še ne deluje, je ena od možnosti mreža virov pomoči. Gre za interaktivno spletno stran, na kateri so zbrane vse brezplačne oblike pomoči s področja duševnega zdravja v vsakem kraju po Sloveniji. Z enostavnim

in preglednim iskalnikom lahko vsak najde obliko podpore, ki najbolj ustreza njegovim trenutnim potrebam.

Festival duševnega zdravja

Za približevanje področja duševnega zdravja širši populaciji je Nacionalni inštitut za javno zdravje 18. maja 2023 na Gospodarskem razstavišču organiziral Festival duševnega zdravja. Na enem mestu se je zbrala večina najpomembnejših deležnikov s področja duševnega zdravja v Sloveniji.

V enem dnevu se je zvrstilo 13 različnih delavnic in 10 predavanj namenjenih specifičnim skupinam kot so mladostniki, študentje, bodoči starši, mladi starši, delovno aktivni starejši ter delavnice namenjene vsem generacijam. Hkrati so na več kot 40 stojnicah svoj prispevek k duševnemu zdravju predstavljale različne organizacije in tudi kar 7 ministrstev: zdravstveno, za visoko šolstvo, znanost in inovacije, za vzgojo in izobraževanje, za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, za pravosodje, za solidarno prihodnost in za kulturo ter Mestna občina Ljubljana. Raznolikost in število prisotnih kaže resno zavezanost k skupnemu, povezanemu, enotnemu delovanju na področju promocije duševnega zdravja.

Vsak trenutek je lahko nov začetek

To je naslov ene od delavnic za starejše, ki se je odvijala na festivalu s podnaslovom *Vpliv gibanja na duševno zdravje*. Vodil jo je Andraž Purger, profesor športne vzgoje, či gong terapevt in soustanovitelj društva Šola zdravja. Na delavnici

je predstavil programa *1000 gibov* ter *Dihajmo z naravo*. Oba programa omogočata brezplačno vadbo po Sloveniji, ki ju organizira društvo Šola zdravja.

Delavnica se je odprla z vprašanjem: *Kaj vse vpliva na naše počutje?* Skupaj smo zbrali odgovore na vprašanje, nato pa je vodja delavnice dodal še svoja spoznanja. Izstopali so predvsem pozitivni vidiki izvajanja rekreacije v skupini, kot so povezovanje, oblikovanje novih stikov, zaupanje, pomoč, povečanje motivacije, posledica pa je daljše ohranjanje samostojnosti. In prav samostojnost je tudi cilj rekreacije. Vodja delavnice je poudaril, da veliko starejših ljudi živi na meji fizičnih sposobnosti in že malo poslabšanje lahko poslabša kvaliteto njihovega življenja. Zato je pomembno ozaveščanje o zdravem življenjskem slogu.

Vodja delavnice je predstavil prednosti programa *1000 gibov*. Ta se izvaja v 250 skupinah in več kot 90 občinah, običajno v jutranjih urah, kar najbolj ustreza upokojujencem. Glavne prednosti programa so, da gre za brezplačno redno skupinsko vadbo na prostem ter da se telovadba izvaja stoje. Za konec poudari, da samo zdrav in pretočen živčni sistem omogoča duševno zdravje ter da je gibalna higiena enako pomembna kot zobna higiena.

Dihanje z naravo je še en projekt Šole zdravja, ki ga izvajajo na 23 lokacijah po Sloveniji. Gre za vaje namenjene umirjanju uma in čustvene napetosti. Vodja delavnice poudari, da so naše reakcije odvisne od naših zaznav, na zaznave pa lahko vplivamo. Naša čustva vplivajo na srce, pritisk in hormone, ki se izločajo.

Misel ta čustva aktivira, zato je pomembno, kakšne so naše misli. Za umirjanje uma in čustvene napetosti je primernih več različnih tehnik, kot so na primer čuječnost, meditacija, avtogeni trening, raznovrstne dihalne vaje, tehnike nenasilne komunikacije in druge. Eden enostavnejših napotkov na delavnici je bil, da naj zdravo doživljanje čustev traja 60 sekund, v tem času pa čustvo izrazim, ozavestim in spustim.

Izvajalec je omenil tudi metodo *gozdne kopeli* (šinrin joku), ki je še posebej razširjena v japonskih parkih. Reden stik z naravo namreč pozitivno vpliva na duševno počutje, hkrati pa se z naravo poveže vsak posameznik na svoj enkratni način. Vsi potrebujemo spremembe, če se želimo razvijati, spremembe pa poganjajo naši cilji.

Ali lahko upočasnim upadanje kognitivnih sposobnosti v starosti?

Delavnico za starejše s tem naslovom je vodil Drago Perger, psiholog in strokovni delavec v Domu Danice Vogrinc Maribor. Delavnico je pričel z razširjenim mitom o demenci, da je neizogiben del staranja. Ta trditev seveda ne drži in jo je stroka že ovrгла, saj obstajajo tudi stoletniki, ki demence nimajo. Res pa je, da se z vsakim letom možnost za pojav demence veča. S starostjo možnost pojava demence narašča, še posebej po 50 letu. Pri sedemdesetih ima demenco vsak deseti, pri 85 pa po različnih ocenah že vsak tretji do peti. Izvajalec delavnice, ki vsakodnevno izvaja teste za demenco, je izpostavil, da je v Sloveniji ena večjih težav odsotnost registra bolnikov z

demenco ter nesistematično in pomanjkljivo testiranje. Pove, da okolica kognitivni upad običajno opazi, a pogosto prav najbližji svojci ne, kar je posledica površinskih odnosov v družini.

Znaki demence so: spremembe v pomnjenju, ki otežujejo vsakdanje življenje, težave pri načrtovanju aktivnosti ali pri reševanju težav, težave pri opravljanju vsakdanjih opravil, časovna in prostorska zmedenost, težave pri razumevanju vizualnih podob in prostorskih razmerij in težave pri govorjenju ali pisanju.

Za potrditev demence morata biti prisotna vsaj dva znaka, običajno je vsaj eden od dejavnikov povezan s spominom. Začne se z spremembami v razpoloženju in osebnosti, pojavi se nenehno iskanje protez, denarja, očal in podobno. Prvi pravi znak pa je umik.

Vodja delavnice je opisal najpogostejše dejavnike tveganja za pojav demence in jih razdelil na *dejavnike, na katere nimamo vpliva*, in na *dejavnike, na katere lahko vplivamo*. Na genetske predispozicije nimamo veliko vpliva. Dednost sicer nima veliko vpliva, se pa v tem primeru demenca prej pojavi. Ženske imajo nekaj večje tveganje predvsem zaradi ženskih spolnih hormonov. Predvsem je izpostavil dolžino obdobja menstrualnega ciklusa. Ženske, ki dobijo prvo menstruacijo relativno pozno in ki vstopijo v menopavzo relativno zgodaj, imajo višje tveganje za pojav demence.

Dejavnikov tveganja na katere lahko vplivamo je več; to so na primer izguba sluha, kajenje, depresivnost, fizična neaktivnost, oddaljenost od družbe, visok pritisk,

debelost, sladkorna bolezen tipa 2 in padci (in z njimi povezane poškodbe glave).

Pomembni pa so tudi *varovalni dejavniki*, ki zmanjšujejo tveganje za pojav demence. Pomemben dejavnik je višja stopnja izobrazbe. Izobraženi možgani imajo več virov in se lažje spreminjajo na podlagi novih informacij. Tu je ključen pojem *kognitivna rezerva*. Gre za mentalno odpornost zoper možganske okvare, ko izgubo ene sposobnosti nadomestimo z drugimi še obstoječimi. Izobrazba kognitivno rezervo povečuje. Učinkoviti varovalni dejavniki so tudi dvojezičnost, telesna dejavnost, pozitivna naravnost in aktiven življenjski slog.

Kaj lahko torej sami storimo za preprečevanje demence? Jejmo uravnoteženo prehrano, v kateri je dovolj mineralov in vitaminov. Poskrbimo za kvaliteten počitek in spanje. Redno se gibajmo, če le mogoče na prostem. Izogibajmo se škodljivim navadam. Pijmo zadosti vode. Zapolnimo svoj prosti čas s smiselnimi dejavnostmi v družbi prijateljev. Kadar koli se lahko začnemo učiti novih stvari.

Vodja delavnice nam za konec predstavi še primer sistematičnega kognitivnega treninga.

- *ponedeljek*: Med kuhanjem držite kuhalnico v levici namesto desnici (ali obratno).
- *torek*: Delo na vrtu. Čim zahtevnejše so rastline, tem bolje za možgane.
- *sreda*: V trgovini sproti seštevajte cene nakupljenega.
- *četrtek*: Vpišite se v plesni tečaj. Učenje korakov učinkovito krepi spomin.

- *petek*: Ribe so odlične za kosilo, hkrati pa tudi za možgane.
- *sobota*: Povabite prijatelje na družabno igro.
- *nedelja*: Izkoristite dan za kolesarjenje ali daljši sprehod.

Alen Sajtl

Jennifer L. Smith, PhD (Mather Institute), Virginia Thomas, PhD (Middlebury College), & Margarita Azmitia, PhD (UC Santa Cruz) SEEKING SOLITUDE. Motivations for "Alone Time" among Senior Living Residents.

https://www.matherinstitute.com/wpcontent/uploads/2022/12/MI_SeekingSolitudeReport_FNL2.pdf

ISKANJE SAMOTE – MOTIVACIJA ZA ČAS S SAMIM SEBOJ V DOMOVIH ZA STAREJŠE

Raziskovalci iz Mather inštituta, fakultete Middlebury in Kalifornijske univerze Santa Cruz so leta 2021 med stanovalci domov za starejše opravili anketo o samoti in dobrem počutju. V raziskavi je sodelovalo 397 starejših ljudi, 71 % ženskega in 29 % moškega spola, večina je bila višje izobražena in dobrega zdravja. Dobra polovica je bila poročenih, 43 % pa že ovdovelih. Raziskave so se lotili, ker so prednosti družbene vključenosti že dobro dokumentirane, manj znanega pa je o prednostih časa preživetega v samoti. Samota ali čas preživet s samim seboj je lahko pomembno in prijetno doživetje. To je za marsikoga čas za razmislek, obujanje spominov, sprostitve, počitek in udejanjanje lastnih interesov. Poudariti so tudi želeli, da se posamezniki razlikujejo glede na to, koliko časa želijo preživeti sami in z drugimi.