

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Martina Starc, Tina Lipar, Klemen Jerinc, Mojca Slana, Slavica Valenčak, Ksenija Saražin Klemenčič

EU: PROSTOVOLJSTVO STAREJŠIH LJUDI V EVROPSKI UNIJI

Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer je pripravila poročilo, v katerem obravnava tematiko prostovoljstva starejših. Raziskava, ki vključuje 30 študij primerov o prostovoljstvu starejših ljudi iz 11 držav članic Evropske unije: Danske, Finske, Francije, Nemčije, Madžarske, Italije, Latvije, Litve, Nizozemske, Poljske in Združenega kraljestva, se osredotoča predvsem na lokalno raven in pobude, ki od tam prihajajo. Starejši ljudje se vključujejo v družbo kot prostovoljci. Raziskava je pokazala, da je tako vključevanje eden od dejavnikov, ki preprečujejo socialno izključenost starejših.

Prebivalstvo se stara, posledično pa narašča število tistih, ki so že preseglji upokojitveno starost. Starost s seboj prinaša različne težave. Pogosto so problem nizki dohodki in zdravstvene težave. Zaradi tega je potrebno posebej okrepiti nacionalne zdravstvene in dohodkovne politike. Na tak način je možno priti do izboljšanja življenjskih razmer starejših ljudi. Med ključnimi ugotovitvami raziskave gre izpostaviti, da je eden najboljših načinov za pridobivanje starejših prostovoljcev klasičen način preko medijev. Pri tem imajo pomembno vlogo verske in etnične skupnosti in skupnostni centri. Izpostaviti gre tudi dejstvo, da je pomembno zadovoljstvo prostovoljcev, ki ga dosežemo tako, da opravljajo dela, ki jih znajo in zmorejo opravljati. Vsekakor pa je potrebno omeniti tudi spoštovanje prostovoljcev. Pokazati jim je potrebno, da so pomembni in da je delo, ki ga opravljajo za družbo, pomembno.

Za prostovoljstvo starejših ljudi je potrebno še več promocije preko promocijskih programov. Vendar pa taki programi niso učinkoviti brez neposredne pomoči lokalnih organov. Samo

prostovoljstvo pa ne more živeti v teoriji, saj je prostovoljstvo praksa ljudi za ljudi.

Vir: *Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer (2011). Prostovoljstvo starejših ljudi v EU – Povzetek. V: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2011/341/sl/1/EF11341SL.pdf> (sprejem 8. 8. 2011).*

ZDA: NEDOSLEDNOST PRI JEMANJU ZDRAVIL JE LAHKO POVEZANA S PADCI

Padci so eden od najpogostejših zdravstvenih težav, s katerimi se soočajo starejši ljudje. Približno tretjina starejših od 65 let, ki živijo doma, in skoraj polovica institucionaliziranih ljudi vsako leto pade. Čeprav se večina padcev ne konča s poškodbo, je še vedno 31 % takšnih, ki zahtevajo medicinsko pomoč in se končajo z omejeno aktivnostjo. Padci so tako pri starejših nad 65 let vodilni vzrok bolj ali manj resnih poškodb, poleg tega povzročajo zmanjšano funkcionalnost človeka, umik iz socialnega okolja, depresijo in zahtevo po večjem obsegu zdravstvenih storitev.

Dejavniki tveganja za padce so poleg starosti tudi demenca, Parkinsonova bolezen, depresija, kap, osteoartritis, pogosti padci v preteklosti, vrtoglavica, težave z vidom in ravnotežjem ter hkratno jemanje več različnih zdravil.

V predhodnih študijah je bila dokazana povezava med nedoslednostjo pri jemanju zdravil in predčasnim zmanjšanjem funkcionalnih in kognitivnih funkcij pri starejših. Nobena do sedaj znana raziskava pa ni proučevala povezave med doslednostjo jemanja zdravil in pogostostjo padcev v starosti. Te naloge so se lotili raziskovalci v predstavljeni študiji.

V vzorec raziskave so vključili 654 posameznikov (246 moških in 408 žensk), starejših od

70 let. Povprečna starost je bila 78 let. Doslednost pri jemanju zdravil so ugotavljali s pomočjo Moriskyjeve skale, ki je temeljila na štirih vprašanjih: ali posameznik nasploh kdaj pozabi vzeti zdravilo, ali pozabi vzeti zdravilo občasno, ali preneha z jemanjem zdravil, ko se bolje počuti, in ali preneha z jemanjem zdravil, če se počuti slabše. V skupino starejših, ki so manj dosledni pri jemanju zdravil, so se uvrstili vsi udeleženci študije, ki so vsaj na eno vprašanje odgovorili z da. Vsi tisti, ki pa so na vsa vprašanja odgovorili z ne, so se uvrstili v skupino, za katero je bila značilna rednost pri jemanju zdravil.

Ugotovili so, da je pri starejših ljudeh, ki so manj dosledni pri jemanju zdravil, tveganje za pojav padca večje kot pri tistih, ki zdravila jemljejo bolj redno. Ljudje, ki pogosteje pozabijo vzeti zdravila, so lahko slabotnejši in zato bolj dovzetni za padce. Poleg tega je možno, da so ti ljudje manj pazljivi in se v manjši meri izogibajo situacijam, ki povzročajo padce. Zaradi nerednega jemanja zdravil pa lahko pride tudi do fizioloških neurejenosti. Na primer manj redno jemanje zdravil za povišan krvni tlak lahko povzroči, da je le-ta manj urejen, s pogostejšim nihanjem krvnega tlaka pa so tudi padci verjetnejši.

Znano je, da celo 40–50 % starejših ljudi ne jemlje zdravil skladno z navodili, predvsem zaradi pozabljenosti in brezbržnosti. Kot preventivno dobre strategije so se izkazala s tem povezana izobraževanja pacientov, njihovih svojcev in zdravstvenih delavcev.

Še vedno ostaja nejasno, ali bi lahko strategije, ki bi pripomogle k večjemu odstotku starejših ljudi, ki bi redno jemali zdravila, pripomogle k zmanjševanju pogostosti padcev, ne glede na to pa bi zdravstveni delavci morali poskrbeti, da bi starejši ljudje v čim višjem odstotku redno jemali zdravila.

Vir: *Berry Sarah D., Quach Lien, Procter-Gray Elizabeth, Kiel Douglas P., Li Wenjun, Samelson Elizabeth J., Lipsitz Lewis A. in Kelsey Jennifer L. (2010). Poor adherence to medications may be associated with*

falls. V: Journal of Gerontology, letnik 65A, št. 5, str. 553-558.

SLOVENIJA: PROSTOVOLJSKA LJUBLJANA – PRIJAZNEJŠA LJUBLJANA

Ob Evropskem letu prostovoljstva je Mestna občina Ljubljana izdala publikacijo z naslovom *Prostovoljna Ljubljana – prijaznejša Ljubljana*, ki je peta v zbirki publikacij *Ljubljana – zdravo mesto*. Publikacija predstavlja prostovoljsko delo v Ljubljani na področju kulture, športa, zdravja, varovanja okolja in varstva živali, prostovoljnega gasilstva ter sistema zaščite in reševanja. Prostovoljci na vseh teh področjih skrbijo za večjo kvaliteto življenja vseh generacij. Prispevki avtorjev kažejo razvoj prostovoljskega dela na posameznih področjih. Kljub temu, da gre za različne oblike pomoči, je vsem skupno to, da je ta pomoč prostovoljska. Mesto je prostovoljsko toliko, kolikor so prostovoljski njegovi prebivalci. Glede na to, na koliko področjih imamo v Ljubljani razvito prostovoljstvo, lahko govorimo o prostovoljski Ljubljani.

Vir: *Klančar Tilka, Skornšek Pleš Tanja in Nahtigal Klara (ured.) (2011). Prostovoljna Ljubljana - prijaznejša Ljubljana. Ljubljana: Mestna občina, Oddelek za zdravje in socialno varstvo. Dostopno na: http://www.ljubljana.si/file/926472/mol_prostovoljstvo.pdf (sprejem 4. 8. 2011).*

SVET: DEBELOST PRI STAREJŠIH

Debelost je trenutno ena izmed večjih skrbi javnega zdravstva, vendar pa je znanih le malo podatkov o razširjenosti in vplivu debelosti med starejšo populacijo. Predstavljeni članek proučuje ravno pojavnost debelosti in vplive le-te na zdravstveno stanje starejše populacije.

V svetovnem merilu je debelost pri starejših vedno bolj pogosta bolezen, ne glede na socio-ekonomski status posameznika. Med starejšimi debelost povečuje tveganje za najrazličnejše bolezni, kot so rak, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, možganska kap, bolezen srca,

metabolni sindrom, depresija, nezmožnost in slabša kvaliteta življenja. Nekateri študije so celo našle povezavo med debelostjo in Alzheimerjevo boleznijo oz. drugimi oblikami kognitivnega upada. Debelost poleg naštetega bistveno zviša stroške zdravstvenih storitev, v domovih za starejše pa opazajo, da so trenutno slabo opremljeni za zadovoljevanje potreb vseh ljudi z debelostjo, ker število le-teh iz dneva v dan narašča.

Znano je, da debelost pri starejši populaciji narašča in da bo najverjetneje naraščala še naprej. Zato je nujno, da se raziskovalna prizadevanja in finančna sredstva usmerijo v proučevanje učinkov debelosti na starostnika in v načine za zmanjševanje pojavnosti te bolezni.

Vir: Salihu Hamisu M., Bonnema Sarah M. in Alio Amina P. (2009). *Obesity: What is an elderly population growing into?* V: *Maturitas, letnik 63, št. 1, str. 7–12.*

ZDA: ESTETSKA PLASTIČNA KIRURGIJA PRI STAREJŠIH

Po podatkih Ameriškega združenja za estetsko plastično kirurgijo je bilo v letu 2010 narejenih 84.685 kirurških posegov pri bolnikih, starih 65 let in več. Število estetskih posegov narašča že leta, rahel upad je bil viden le v času svetovne recesije. Strokovnjaki pa pričakujejo naraščanje zahtev po lepotnih operacijah, ko bo povojna generacija začela presegati 65. leto. Toda povečanje števila lepotnih posegov na starejših s seboj prinaša tudi vprašanja o varnosti in primernosti takih vrst invazivnih posegov, saj lahko pride do neželenih fizičnih in psihičnih posledic. Strokovnjaki ugotavljajo, da je razlogov za estetske plastične operacije toliko, kolikor je starejših ljudi. Starejši ljudje ne samo živijo dlje, ampak tudi dalj časa ostanejo fizično aktivni, zato nekateri želijo uskladiti zunanji videz s svojim »mladostnim« počutjem. Nekateri iščejo potencialne partnerje in si želijo, da bi »njihovo perje« kar najbolje izgledalo. Drugi še vedno delajo oz. iščejo službo in si želijo z bolj mladostnim videzom zagotoviti

čim boljše možnosti za uspeh. Spet drugi pa so gubic in povešene kože preprosto naveličani. Vsaka operacija predstavlja tveganje, vendar je bilo narejenih presenetljivo malo študij, ki so se osredotočile na starejše bolnike in lepotne operacije. Raziskava, objavljena v reviji *Journal of Plastic and Reconstructive Surgery*, kaže na to, da nevarnosti zapletov pri estetskih operacijah starejših niso nič večje kot pri mlajših. Dr. James E. Zins je tako prepričan, da odločitev, ali na starostniku izvesti estetski poseg ali ne, ne temelji toliko na kronološki kot na fizični starosti posameznika.

Vir: *Ellin Abby (2011). The golden years, polished with surgery. The New York Times. V: http://www.nytimes.com/2011/08/09/health/09plastic.html (sprejem 14. 9. 2011).*

NEMČIJA: LAŽNE AVTOBUSNE POSTAJE PREPREČUJEJO TAVANJE BOLNIKOV Z ALZHEIMERJEVO BOLEZNIJO

V nemških domovih za oskrbo uporabljajo izviren pristop, da oskrbovancem z Alzheimerjevo boleznijo preprečijo, da bi odtavali stran. Rešitev so lažne avtobusne postaje, ki so jih prvič preizkusili v centru starejših Benrath v Düsseldorfu. Replika avtobusne postaje je v vseh podrobnostih enaka pravi, le da na njej avtobusi ne ustavljajo. Pred tem se je moral center obračati na policijo, da so poiskali paciente, ki so odtavali med iskanjem svojih pogosto neobstoječih domov ali družin. Oskrbovanci so v povprečju stari 84 let in njihov kratkotrajni spomin je večinoma močno oslavljen, medtem ko se še vedno spominjajo bolj oddaljenih dogodkov. Avtobusnih znakov so navajeni iz svoje preteklosti in jim pomenijo vrnitev domov. Zato se ustavijo na avtobusni postaji in čakajo. Tam se jim približa osebje in jim pove, da ima avtobus zamudo, ter jih povabi nazaj na kavo. Ko se vrnejo v dom, pacienti kmalu pozabijo, da so hoteli oditi. Rešitev se je izkazala za tako učinkovito, da jo zdaj uporabljajo tudi v drugih domovih v Nemčiji.

Vir: *de Quetteville Harry (2008). Fake bus stop keeps Alzheimer's patients from wandering off. V: The Telegraph, http://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/2071319/Fake-bus-stop-keeps-Alzheimers-patients-from-wandering-off.html (sprejem 7. 1. 2011).*

EU: UNIVERZALNI DALJINSKI UPRAVLJALNIK

V okviru projekta I2HOME so češki, nemški, portugalski, španski in švedski raziskovalci razvili poseben vmesnik, ki bo starejšim in invalidnim osebam omogočil, da bodo z uporabo mobilnega telefona ali drugih naprav lažje nadzirale različne elektronske naprave in storitve na domu. Vmesnik je lahko v univerzalnem daljinskem upravljalniku, mobilnem telefonu, računalniku ali drugih napravah in se lahko npr. uporabi za zagon in programiranje pralnih strojev, osvetlitve, ogrevanja, klimatskih naprav, televizorjev, DVD-predvajalnikov in snemalnikov ter ostalih naprav v gospodinjstvu ali zunaj doma. Istočasno lahko upravlja in nadzira različne naprave ter storitve. Nova tehnologija npr. ljudem s kognitivnimi motnjami pomaga k večji samostojnosti s poenostavitvijo opravljanja nalog, kot je zamenjava televizijskega kanala, ali s posredovanjem opomnikov glede opravljanja dnevnih nalog, tudi kadar potujejo ali so na obisku. Za slabovidne osebe vizualne menije nadomešča govorni vmesnik. Tehnologija I2HOME je bila testirana v ustanovah za dnevno varstvo in v domačem okolju v štirih pilotnih območjih na Češkem, v Nemčiji, Španiji in na Švedskem; več kot 100 organizacij in podjetij v Evropi pa to tehnologijo že uporabljajo.

Vir: *Europa. Press releases RAPID. (2010). Digitalna agenda: enostavni pametni telefoni in daljinski upravljalniki za višjo kakovost življenja starejših in invalidnih oseb. V: http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/11/11&language=SL (sprejem 3. 2. 2011).*

NOVA ZELANDIJA: POMOČ STAREJŠIM V PRIMERU NARAVNIH NESREČ

Ko pride do katastrofalnih naravnih nesreč, kot so potresi, poplave, cunamiji ali tornadi, so starejši med najranljivejšimi skupinami. Zaradi s starostjo povezanih nezmožnosti in drugih družbenih okoliščin, kot je npr. izolacija, je za starejše bolj verjetno, da bodo utrpeli negativne posledice poplav in drugih naravnih nesreč. Raziskovalci z Nove Zelandije so ranljivost starejših med naravnimi nesrečami raziskali s pomočjo študij primerov tistih starejših ljudi, ki so doživeli hude poplave. Primerjali so izkušnje dveh skupin – tistih, ki so živeli v domu za stare, in tistih, ki so živeli neodvisno v skupnosti, in sicer z vidika osebnih in družbenih virov, ki so jim na voljo. Ranljivost je tako opredeljena kot zmožnost osebe ali skupine, da ustrezno ravna v času pred, med in po nesreči.

Ugotovitev, katera skupina je najbolj ranljiva oz. ogrožena med naravnimi nesrečami, je pomembna za načrtovanje pomoči. Prejšnje študije so potrdile, da je ranljivost povezana z družbenim položajem, spolom, etnično pripadnostjo, socialnoekonomskim statusom in starostjo, do neke mere pa tudi z vrsto nesreče. Starejše je kot ranljivo populacijo, za katero je izpostavljenost tveganju v času nesreč bolj verjetna, izpostavila tudi Svetovna zdravstvena organizacija (SZO).

O položaju starejših pričajo tudi podatki preteklih nesreč. Po hurikanu Katrina, ki je leta 2005 opustošil New Orleans v ZDA, so starejši utrpeli več škode kot ostale skupine, indonezijski cunami v letu 2004 je imel največ smrtnih žrtev med starejšimi, podobno pariški val vročine leta 2003. Več kot polovica vseh žrtev potresa Kobe na Japonskem leta 1995 so bili starejši, predstavljali so tudi 90 % vseh smrti. V primeru katastrofalnih nesreč interakcija med osebno in družbeno ranljivostjo pogojuje zmožnost starejših, da se pripravijo, odzovejo in opomorejo od takega dogodka. Naravne nesreče še poudarijo osebne

in družbene izzive, s katerimi se soočajo starejši. Raziskovalci z Nove Zelandije zato poudarjajo, da je v načrtih nujne pomoči nujno potrebno upoštevati tudi s starostjo povezane potrebe in zmožnosti starejših.

Vir: *EurekaAlert!* (2011). *Helping the aged during natural disasters*. V: http://www.eurekaalert.org/pub_releases/2011-06/ip-hta060311.php (sprejem 1. 8. 2011).

INDONEZIJA: VSE VEČ UPORABNIKOV FACEBOOK-A MED STAREJŠIMI

V šestih letih od njegovega nastanka je Facebook postal fenomen stoletja, ki ga uporabljajo skoraj vsi, tako moški kot ženske, mladi in stari, otroci, starši in stari starši. Indonezija je po uporabi Facebook-a tretja država na svetu, opazajo pa tudi vse več uporabnikov med starejšimi. Tako je tudi v ZDA, kjer je ena zadnjih anket odkrila, da se je število starejših uporabnikov v zadnjem letu podvojilo in doseglo 26 %. Starejši lahko na Facebook-u ohranjajo stike tako s sorodniki kot prijatelji, poiščejo prijatelje iz osnovne in srednje šole, s katerimi so izgubili stik ipd. Uporaben je za ohranjanje stikov z otroki, ki so se odselili v

oddaljene države, npr. Ameriko ali Avstralijo. Ko starejši vidijo, da uporabljajo Facebook njihovi sodelavci, otroci in celo vnuki, poskusijo tudi sami. Študije so pokazale, da se starejši uporabniki na Facebook-u pogosto povežejo z ljudmi iz preteklosti in s tem ustvarjajo tudi podporna omrežja za iskanje zaposlitve po upokojitvi.

Številni primeri aktivne uporabe Facebook-a med starejšimi kažejo, da je treba prepričanje, da so socialna omrežja na spletu priljubljena samo med mladimi, spremeniti. Drugi so nad Facebook-om manj navdušeni. Pridružijo se zaradi socialnega pritiska, nato pa aktivnost opustijo, saj ne najdejo navdiha v kratkih in površinskih sporočilih, ki so na Facebook-u pogosta. Tako kot vsak tehnološki napredek ima tudi Facebook prednosti in slabosti, način uporabe pa je odvisen od vsakega posameznika. Spodbudno pa je, da se vanj uspešno vključujejo tudi starejši in ga uporabljajo za ohranjanje socialnih stikov.

Vir: *Krismantari Ika* (2010). *Growing trends seen among elderly Facebook users*. V: *The Jakarta Post*, <http://www.thejakartapost.com/news/2010/09/30/growing-trends-seen-among-elderly-facebook-users.html> (sprejem 28. 12. 2010).