

## DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Tina Lipar in Maja Rant

### VPLIV NARAVNIH OKOLIJ NA KAKOVOSTNO STARANJE

Preživljanje časa v naravi ima številne zdravstvene koristi, saj naravna okolja spodbujajo telesno, mentalno in duhovno okrevanje. Raziskava, ki so jo izvedli podiplomski študentje na univerzi v Minnesoti skupaj z ekipo iz Vancouvra, kaže, da zelene in modre površine (okolja s tekočo ali stoječo vodo) prinašajo še posebej veliko koristi starajočim se ljudem.

Raziskava, objavljena v reviji *Zdravje in prostor* (Health and Place), z naslovom *Terapevtske pokrajine in dobro počutje v starosti: vpliv modrih in zelenih površin na starejše ljudi* kaže, da lahko že manjši posegi, kot sta umestitev ribnika ali klopi, ki nudi pogled na cvetje, v življenjski prostor ljudi, pripomorejo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja starejših ljudi.

Raziskave dokazujejo, da zelene in modre površine spodbujajo občutke obnovitve in duhovne povezanosti. Poleg tega ponujajo prostor za večgeneracijske socialne interakcije in druženja, za načrtovane družinske in prijateljske aktivnosti ter za naključna srečanja s sosedi.

V predstavljeni raziskavi so se osredotočili na vsakdanje življenje starejših ljudi, starih med 65 in 86 let. Ugotovili so, da lahko imajo povsem vsakdanji pojavi, kot je na primer poslušanje brnenja čebele ali šuma tekoče vode, velik vpliv na zdravje ljudi. Vsakodnevna dostopnost do zelenih in modrih površin spodbuja starejše, da zapustijo svoje domove in odidejo v naravo. To jih motivira, da ostanejo fizično, duhovno in socialno aktivni, kar lahko prepreči ali odloži nastanek kroničnih bolezni, obnemoglosti in izolacije.

Naravna okolja omogočajo starejšim ljudem ohranjanje dnevne rutine v času

upokojitve in jim nudijo priložnosti za številne raznolike aktivnosti na prostem. Vse to vpliva na zmanjševanje dolgočasia, izolacije in osamljenosti, poleg tega pa krepi občutke smisla in izpolnitve.

Morda se predstavljen raziskava zdi intuitivna, vendar odpira vprašanje, kakšna okolja najbolj odgovarjajo ljudem v različnih življenjskih obdobjih. Ena izmed avtoric študije slikovito opozarja, da ne potrebujemo samo otroških igrišč, ampak tudi primerne klopce za dedke in babice, ki otroke čuvajo. Avtorji upajo, da bo ta raziskava pomagala krajinskemu arhitektom in ostalim strokovnjakom, ki se ukvarjajo z načrtovanjem in urejanjem življenjskih okolij ljudi, da bodo načrtovali okolja, ki bodo odgovarjala potrebam vseh generacij.

*Vir: Science Daily, 2015. Everyday access to nature improves quality of life in older adults. V: <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/07/150709180208.htm> (sprejem: 26. 6. 2016).*

Tina Lipar

### ANGLIJA: DESET NAČINOV, KI STAREJŠIM LJUDEM OLAJŠAJO UPORABO SODOBNE INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Med ljudmi je prisotno prepričanje, da je internet domena mlajše generacije. To stališče pogosto zavzamejo tudi starejši, saj jim služi kot izgovor, da ostanejo »odklopljeni«. Vendar lahko starejši ljudje z uporabo modernih informacijskih tehnologij živijo kvalitetnejše, na primer lažje ostanejo v stiku z družino in s prijatelji po vsem svetu, naročijo dostavo (živila) na dom, uporabljajo razne aplikacije (npr. beleženje prehrane in telesne aktivnosti) in pregledujejo svoje fotografije.

V nadaljevanju je navedenih deset nasvetov, kako starejšim olajšati učenje sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije.

1. Upoštevati je treba razne zdravstvene težave starejšega človeka, na primer težave s sluhom.

2. Osnovne nastavitve računalnika je treba prilagoditi staremu človeku (na primer povečati pisavo in nastaviti glasnost).

3. Računalniki na dotik so enostavnejši, prenašanje je priročnejše in udobnejše, ne potrebujemo toliko kablov in prostora.

4. Tehnologijo je treba prilagoditi starejšim. Pogosto je problematičen način, kako starejši ljudje primejo naprave in se dotikajo zaslona. Tresoče roke in okorni prsti na zaslonu lahko povzročajo težave.

5. Razložiti je treba določene pojme. Tehnologija uporablja neobičajen jezik, ki ga je uporabniku treba razložiti in približati (npr. piškotki, iskalnik ...).

6. Opozoriti je treba tudi na pasti interneta (npr. plačljive vsebine).

7. Starejše je treba seznaniti s tem, kako preko spleta plačevati z bančnimi karticami. Zloraba osebnih podatkov preko spleta starejše ljudi zelo skrbi, zlasti ko gre za bančne podatke. Pomembno je, da jim razložimo, da imajo podjetja, ki poslujejo preko spleta, zelo dobre varnostne mehanizme glede zlorab. Vseeno jih seznanimo z varnostnimi ukrepi.

8. Pojasnimo jim, kako deluje baterija v računalniku in drugih tehnologijah. Precej starejših uporabnikov misli, da morajo biti tehnologije priključene ves čas, čeprav se jih polni samo, ko je baterija izpraznjena.

9. Povedati jim je treba, da se tehnologija nenehno spreminja. Medtem ko se mlade generacije stalno ukvarjajo z inovacijami, je to lahko pri starejših problem.

10. Zavedati se moramo, da starejši težko prosijo za pomoč, ker jih je strah, jim je neprijetno, se jim zdi vprašanje neumno ali pa dobijo pokroviteljski odgovor.

Vse govori o tem, zakaj je pomembno, da poznamo skrbi starejših glede tehnologije. Dobro je upoštevati naslednji nasvet glede učenja starejših o uporabi računalnika, ki pravi, da moramo biti pripravljeni in poznati vprašanja, ki jih lahko ima starejši človek, ter na katera poskusimo odgovoriti, še preden vprašajo. S pravim vodstvom in poučevanjem bo internet za njih tako pomemben, kot je za nas.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka že deseto leto izvajamo program Medgeneracijsko družabništvo ob učenju računalništva in drugih informacijsko-komunikacijskih tehnologij. Namen programa je medgeneracijsko sodelovanje ob dejavnosti, ki koristi obema generacijama. Starejši se tako nauči potrebne veščine, kot je danes raba računalnika, tablice ali pametnega telefona, hkrati pa mlademu človeku posreduje znanja o starejši generaciji. Mlad in star človek se med enoletnim druženjem ob računalniku živo povežeta – samo tako odprto sprejemata življenjske izkušnje enega in drugega.

*Vir: Jeh Kazimi (2014). The telegraph: 10 ways to help older people use the internet. V: <http://www.telegraph.co.uk/technology/internet/11200872/10-ways-to-help-older-people-use-the-internet.html> (sprejem: 17. 8. 2016).*

Maja Rant