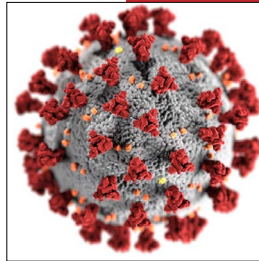


Kakovostna starost

REVIJA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
LETNIK 23 (2020), ŠTEVILKA 3



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA

KAKOVOSTNA STAROST

letnik 23, številka 3, 2020

UVODNIK

IZJAVA O PREDLOGU ZAKONA O DOLGOTRAJNI OSKRBI V SLOVENIJI

IZJAVA O *PREDLOGU ZAKONA O DOLGOTRAJNI OSKRBI V SLOVENIJI*

ZNANSTVENI IN STROKOVNI ČLANKI

- 10 Nataša Štandeker: Življenje v domovih starejših v Avstriji med pandemijo covid-19
- 16 Barbara Grintal: Motivacija starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo informacijske tehnologije
- 34 Rajko Vute: Izbrane in prilagojene aktivnosti v vodi za boljšo mobilnost starejših
- 45 Alenka Ogrin in Ajda Svetelšek: Delitvena ekonomija za starejše
- 56 Patrick Schuchter: Filozofski dialog v paliativni oskrbi in delu hospica

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

- 63 Covid-19 in starejši – kaj omogočajo tehnološke inovacije (Ajda Svetelšek)
- 64 Odnos med starimi starši in vnuki v času pandemije (Tjaša Grebenšek)
- 65 Skrb za starejše v času pandemije covid-19 (Tjaša Grebenšek)
- 66 Žalovanje in covid-19 – poslavljanje v času omejevanja telesnih stikov (Alen Sajtl)
- 69 Gerontološki dogodki** (Alenka Ogrin)

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

- 69 Zakon o dolgotrajni oskrbi (Jože Ramovš)

SIMPOZIJ, DELAVNICE

- 71 Kako do kakovostne in dostopne dolgotrajne oskrbe? (Tjaša Hudobivnik)
- 74 Posvet o ureditvi dolgotrajne oskrbe pri predsedniku RS (Alenka Ogrin)

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

- 75 Manchester: dobro mesto za staranje (Ana Gorenc Vujović)

GOOD QUALITY OF OLD AGE

- 79 Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 23, Num. 3, 2020

Jesenska številka naše gerontološko-medgeneracijske revije ima dve aktualni vsebini: slovenski zakon o dolgotrajni oskrbi in pandemija covid-19. Njej se je revija posvetila že v prejšnji številki. Dolgotrajna oskrba pa je naša prednostna vsebina od začetka izhajanja – v teh 22 letih je *Kakovostna starost* objavila 525 daljših člankov o raziskovalnih spoznanjih in političnih dokumentih ter o tujih in domačih dobrih praksah s področja dolgotrajne oskrbe.

V času priprave pričujoče številke je bil v javni razpravi predlog zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji. To se je zgodilo že tudi leta 2010 in 2017, vendar pa zakon doslej še ni prišel v parlamentarno obravnavo. Upajmo, da bo tokrat slovenska država dobila pravno ureditev tega nujno potrebnega novega sistema socialne varnosti. Sedanji predlog prinaša dobre rešitve, skladne z ureditvami in dobro prakso evropskih držav, ki so ta zakon sprejele pred četrto stoletja, potrebna pa so tudi pomembna dopolnitve, da bo zakon lahko dosegal zastavljene cilje. Revija s svojim izdajateljem Inštitutom Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje podpira predlog s potrebnimi dopolnitvami. Kakor ob vseh prejšnjih predlogih, smo tudi temu posvetili vso strokovno pozornost, da bi prispevali svoj delež h kakovostni rešitvi te pereče nacionalne naloge. Skupaj s izobraževalno-razvojnimi podjetjem za institucionalno oskrbo Firis Imperl d.o.o. in Konzorcijem 17 – združenjem okrog 30 slovenskih občin, ki hočejo urediti integrirano dolgotrajno oskrbo za svoje občane, smo pripravili Izjavo v podporo in dopolnitev predlaganega zakona. Izpostavili smo njegove dobre rešitve. Nacionalna blagajna na osnovi novega zavarovanja in državnega proračuna bo imela za oskrbo primerljiv delež BDP, kakor ga imajo druge evropske države. Kompetence za oskrbo prenaša na lokalne skupnosti, vendar premalo odločno, dosledno in stvarno. Pomembna novost po meri današnjega človeka bo osebna izbira upravičenca med različnimi možnostmi oskrbe. Predlog usmerja razvoj sistema v integracijo formalne in neformalne oskrbe, toda tudi tukaj so nujna bistvena dopolnila, da bo ta pogoj sodobne oskrbe uspeval. Družinskim in drugim neformalnim oskrbovalcem je treba enakopravno zagotoviti strokovno oporo in koordinacijo za njihovo učinkovito vključevanje v sistem oskrbe. Ta usmeritev rešuje tudi čedalje hujši kadrovski problem v dolgotrajni oskrbi. Za te naloge je treba v sistemu uvesti lokalne koordinatorje neformalne oskrbe. Naboru upravičenih oskrbovalnih storitev je nujno dodati psihosocialno pomoč, saj brez nje ni humane oskrbe, ne oskrbe oseb z demenco, ne paliativne oskrbe v terminalnem obdobju. Občinam je treba zagotoviti stvarne možnosti, da bodo lahko vzpostavljale svoje lokalne mreže integrirane oskrbe. Izjava, ki je objavljena v začetku revije, podrobneje razčleni in utemelji te in druge prednosti ter potrebne dopolnitve zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji, ki ga predlaga Vlada RS.

V reviji boste našli tudi druge prispevke o dolgotrajni oskrbi, od pomena filozofskega dialoga v paliativni oskrbi in delu hospica do poslavljanja in žalovanja v času izolacije ob covidu-19. Ta zadnji je eden iz vrste prikazov, ki prinašajo spoznanja in izkušnje pri reševanju problemov ob pandemiji covid-19 iz tuje literature. Opozoril bi še na izvirni članek o dogajanju ob epidemiji v avstrijskih domovih za stare ljudi. Pregledno opiše ukrepanje za zaščito stanovalcev in osebja, poglobljeno pa se ustavi tudi pri stiskah stanovalcev in njihovih svojcev ter ob etičnih dilemah vodstva v tej novi situaciji, npr. glede slovesa svojcev od umirajočega stanovalca.

Ko predajamo pričujočo številko revije bralcem, si uredništvo želi, da bi v naslednjih številkah lahko objavljali dobre izkušnje po obvladani pandemiji covid-19, ki najbolj prizadeva stare, krhke ljudi v dolgotrajni oskrbi. In tudi o sprejemu kakovostnega zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji.

Urednik

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)

Ajda Svetelšek

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-antonatrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>

E-pošta: info@inst-antonatrstenjaka.si

Revijo Kakovostna starost v letu 2019 in 2020 sofinancira ARRS na temelju javnega razpisa za sofinanciranje in izdajanje domačih znanstvenih periodičnih publikacij v letih 2019 in 2020 (EPP: 6316-10/2018-252, 20. 12. 2018)

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje,¹ Firis Imperl d.o.o.² in Konzorcij 17³

Izjava o predlogu zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, podjetje Firis-Imperl d.o.o za izobraževanje in razvoj dolgotrajne oskrbe ter Konzorcij 17 – združenje občin za vzpostavitev krajevne mreže sodobnih programov za dolgotrajno oskrbo podpiramo takojšnje uvajanje sodobnega nacionalnega sistema za dolgotrajno oskrbo ter sprejem zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji. V luči naraščajočih potreb po oskrbi ob staranju prebivalstva in izkušeni evropskih držav, ki so ta zakon sprejele že pred četrto stoletje, je sedanji predlog zakona o dolgotrajni oskrbi, ki ga je Vlada RS dala v javno razpravo letošnjo jesen, ob potrebnih dopolnitvah primerna osnova za vzpostavitev in razvoj tega nujnega sistema socialne varnosti v Sloveniji.

Podpisani smo v javni razpravi predlog zakona podprli in prispevali nekaj nujno potrebnih dopolnil; oboje smo posredovali predlagatelju in slovenski javnosti, ki se je na to dobro odzvala. Obe strokovni organizaciji z več kakor četrto stoletnim uspešnim delovanjem na tem področju in namensko združenje slovenskih občin za to področje podpiramo spodaj navedene dobre rešitve v predlogu zakona in predlagamo spodaj navedene dopolnitve, za katere menimo, da so zakonu potrebne za uspešno vzpostavljanje in razvoj sodobnega sistema dolgotrajne oskrbe v Sloveniji.

¹ Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje je znanstvena, izobraževalna in razvojna ustanova za področje staranja in medgeneracijskega sožitja; njegova soustanoviteljica je SAZU. Od ustanovitve (1992) spremlja potrebe in razvoj na področju dolgotrajne oskrbe ter razvija sodobne programe, zlasti za razbremenilno usposabljanje oskrbovalcev in za preventivno krepitev zdravja v starosti. V svoji reviji *Kakovostna starost*, ki je edina redna znanstveno-strokovna publikacija v Sloveniji za področje gerontologije in medgeneracijskega sožitja, je v 22 letih izdajanja objavil 525 daljših člankov, poročil o dobrih praksah, raziskavah in političnih dokumentnih o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji in po svetu ter o tem izdal več deset knjig, med drugim monografijo *Integrirana dolgotrajna oskrba* (2020). Inštitut je avtor in izvajalec sistematičnega modela za usposabljanje in podporo družinskim in drugim neformalnim oskrbovalcem v Sloveniji po izvorni metodi skupinskega socialnega učenja ob lastnih izkušnjah, izkušnjah drugih in sodobnih spoznanjih.

² Firis Imperl d.o.o. je podjetje s četrto stoletno izkušnjo pri izobraževanju kadrov za dolgotrajno oskrbo, pri razvoju konceptov in prostorov oskrbovalnih ustanov, soavtor evropskega sistema kakovosti E-Qualin za področje dolgotrajne oskrbe in druga socialna področja; izdal je več domačih in prevedenih knjig, nekaj let je izdal revijo o oskrbovanju in socialnem varstvu.

³ Konzorcij 17 je pogodbeno združenje okrog 30 občin za vzpostavitev sodobne lokalne integrirane dolgotrajne oskrbe, ki so se leta 2019 povežale med seboj ter z Inštitutom Antona Trstenjaka in izobraževalno-razvojnimi podjetji Firis-Imperl d.o.o z namenom, da v sodelovanju z vlado RS pridejo do evropskih kohezijskih in domačih virov za vzpostavitev sodobne mreže krajevnih programov za integrirano dolgotrajno oskrbo.

DOBRE REŠITVE PREDLOGA

V predlogu zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji so zlasti naslednje dobre rešitve.

1. Integrirana in finančno vzdržna nacionalna blagajna za dolgotrajno oskrbo s primerljivim deležem BDP za ta namen, kakor ga imajo evropske države, ki imajo sodobni zakon o dolgotrajni oskrbi že dlje časa v veljavi. Nov zavarovalni prispevek (nemška izkušnja od leta 1995) skupaj z državnim proračunom je enakovredna alternativa kakor napajanje blagajne za dolgotrajno oskrbo iz davka (avstrijska izkušnja) – bistveni pogoj za vzpostavitev in razvoj tega sodobnega sistema socialne varnosti so zadostna namenska javna solidarnostna sredstva za ta namen. Odločitev za novo finančno obremenitev je neprijetna za politiko, za delodajalce, za zaposlene in upokojene, vendar je neizbežna nuja. Dosedanje odlašanje je vzrok, da pri tem zaostajamo za drugimi v Evropi, se dušimo v pomanjkanju oskrbovalnih možnosti, imamo toliko starih ljudi in njihovih svojcev prepuščenih samim sebi in so naši domovi ob še taki prizadevnosti v skoraj nemogočem položaju.

2. Predlog delno odpira vrata lokalnim skupnostim za samoorganizacijo celotne sodobne integrirane dolgotrajne oskrbe. S tem popravlja usodno razvojno napako dosedanjega sistema institucionalne oskrbe v Sloveniji. Občina ali mesto s soseskami je edini ustrezeni nosilec celovite mreže za oskrbo svojih občanov, ki so pri opravljanju vsakdanjih opravil odvisni od pomoči drugih. V EU mora vsaka država poskrbeti za svoj nacionalni sistem dolgotrajne oskrbe, ki ga EU podpira s skupnimi sredstvi in širjenjem dobrih praks. Države, ki uspešno razvijajo ta sistem, imajo njegovo organizacijo deregulirano na lokalno raven, podobno kakor otroško varstvo, komunalo in druge temeljne skupne potrebe prebivalcev. Države pa so prevzele naslednje naloge, ki jih ne more opravljati nihče drug: vzpostavitev sodobnega nacionalnega sistema dolgotrajne oskrbe, zagotavljanje stabilno sestavljenih finančnih virov, da je dolgotrajna oskrba enakopravno dostopna vsakemu državljanu, določanje minimalnih kriterijev kakovosti oskrbe, vodenje učinkovite kontrole nad njenim izvajanjem ter skrb za razvoj oskrbovalnega sistema in mreže programov. Pri lokalni mreži oskrbovalnih programov je institucionalna nastanitev za krajanje, ki to potrebujejo, strokovno središče celotne oskrbe, pri kateri večinski delež poteka na domu in tvori razbremenilno pomoč družinskim in drugim neformalnim oskrbovalcem. Zaposleni strokovnjaki v krajevnem »domu« so s svojim znanjem tudi jedro ozaveščanja vseh krajanov o zdravem staranju in sodobni dolgotrajni oskrbi. Pri dejanskem prenosu organiziranja oskrbe iz države na občine so pri predlogu zakona nujne dopolnitve, da se bo dereguliran sistem lahko razvijal v praksi.

3. **Osebn izbira upravičenca med pravicami iz tega zavarovanja** med oskrbo na domu, denarnim prejemkom, zaposlitvijo oskrbovalca družinskega člana v 4. in 5. kategoriji oskrbe ter institucionalno oskrbo je rešitev po meri potreb in zahtev sodobnega človeka ter v skladu z dobrimi praksami evropskih držav.
4. **Usmeritev razvoja v sinergično integracijo formalne in neformalne oskrbe**, ki jo predlog deloma, vendar ne dovolj sistematično uvaja, je nujna že ob dejstvu, da 75 % oskrbovancev oskrbujejo neformalni družinski oskrbovalci; vsi evropski zakoni o dolgotrajni oskrbi vključujejo neformalno oskrbo v sistem. Usposabljanje in razbremenilna pomoč neformalnim oskrbovalcem se kaže kot najobetavnejši način za reševanje problema kadrovske vzdržnosti v dolgotrajni oskrbi. S prednostno širitvijo oskrbe na domu, z denarnim prejemkom ter z uvedbo zaposlenega oskrbovalca družinskega člana uvaja predlog zakona pomembne oblike razbremenilne pomoči neformalnim oskrbovalcem. Pri njihovem usposabljanju in strokovni pomoči pa so nujna dopolnila, da bo dejansko dosegal svoj namen v tej bistveni točki razvoja sodobne integrirane oskrbe.

PREDLOGI ZA NUJNO POTREBNE DOPOLNITVE

1. **Med upravičene storitve je nujno vključiti psihosocialno pomoč.** Ta obsega:
 1. pomoč na področju komunikacije,
 2. pomoč pri obvladovanju čustev,
 3. pomoč pri duševnih in duhovnih stiskah ter težavah,
 4. pomoč pri obvladovanju in preprečevanju tveganih situacij,
 5. pomoč pri orientaciji,
 6. pomoč na področju osebnega aktiviranja, ki je primerno glede na človekove zmožnosti in potrebe,
 7. kognitivno spodbujajoče ukrepe,
 8. navezovanje in vzdrževanje pristnih in zaupnih odnosov,
 9. prisotnost.

Utemeljitev

Psihosocialna pomoč je bistvena storitev sodobnih sistemov dolgotrajne oskrbe v Evropi, je tudi sestavina našega sedanjega javnega sistema oskrbe. Ta storitev ima nepogrešljivo vlogo na več nivojih.

- Je mehanizem v sistemu, ki pri vsakem oskrbovalnem opravilu usmerja oskrbovalce, da svojo storitev povezujejo s človeškim odnosom. Odnosna oskrba je današnja razvojna usmeritev v dolgotrajni oskrbi. Pristen človeški stik je enako pomembna psihosocialna potreba človeka v oskrbi, kakor hranjenje, gibanje, higiena in druge v predlogu zakona naštetih storitve.

- Zgoraj navedene sestavine psihosocialne pomoči so odločilna storitev pri oskrbi ljudi z demenco, ki tvorijo čedalje večji del oskrbovanja v ustanovah in na domu. Kakovost oskrbe oseb z demenco je odvisna od učinkovitih sodobnih metod (npr. validacije), pogoj za njihovo uporabo pa je sistemska vključenost psihosocialne pomoči med storitvami oskrbe. Enako odločilna kakor pri demenci je psihosocialna pomoč tudi pri paliativni oskrbi v terminalnem obdobju, ki je nujni sestavni del vsake institucionalne oskrbe, oskrbe na domu in domače oskrbe. V Sloveniji še niso povsem uvedeni paliativni timi (zlasti mobilni), nerešeno je uvažanje sodobnih hospicov; njihov razvoj je vsebinsko in cenovno ugoden v okviru dolgotrajne oskrbe v ustanovah.
- V zakonu o dolgotrajni oskrbi sistemizirana psihosocialna pomoč je tudi glavni mehanizem za integracijo zdravstvene nege in socialne oskrbe. Predlagatelj zakona je bil konkretnější in natančnejši pri formulacijah zdravstvenih vidikov oskrbe kakor pri psihosocialnih vidikih. Sodobni sistemi in zakoni o dolgotrajni oskrbi po evropskih državah temeljijo na enakovrednosti in integraciji zdravstvene nege in socialne oskrbe; prevladovanje enega nad drugim usodno ovira kakovost oskrbe in razvoj oskrbovalnega sistema. Dosedanji predlogi zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji niso bili zmožni razvijati ta nujni sodobni sistem socialne varnosti prav zaradi nezadostne povezanosti zdravstvenih in socialnih vidikov oskrbe.

2. Strokovna opora in koordinacija večinske neformalne oskrbe v javnem sistemu z uvedbo lokalnega koordinatorja neformalne oskrbe.

Da bo zakon učinkovit pri krepitvi prevladujoče neformalne oskrbe in pri njenem povezovanju s formalno oskrbo, je potrebno predlog zakona dopolniti z naslednjimi rešitvami:

1. **usposabljanje in strokovna pomoč neformalnim oskrbovalcem,**
2. **krepitev oskrbovalnega prostovoljstva,**
3. **za izvajanje obeh nalog zagotoviti lokalnega koordinatorja neformalne oskrbe.**

Utemeljitev

Neformalni oskrbovalci so v pretežni večini družinski člani oskrbovanca. V Sloveniji še vedno opravljajo sorazmerno veliko oskrbovalne pomoči tudi sosede, ki so bili pomembni v tradiciji, danes njihovo vlogo deloma prevzemajo prostovoljci.

Predlog zakona predpostavlja naslednje skupine neformalnih oskrbovalcev:

- družinski in drugi neformalni oskrbovalci so edini oskrbovalci tiste skupine upravičencev, ki izbere denarni prejemek; ta bo za sistem bistveno

cenejši, kakor če bi ti upravičenci izbrali oskrbo na domu ali v ustanovi (znaša le 26,2 %), za učinkovitost oskrbe pa ti oskrbovalci potrebujejo strokovno oporo s strani sistema;

- družinski in drugi neformalni oskrbovalci so edini oskrbovalci tistih, ki že potrebujejo oskrbo, a so še pod pragom upravičenosti iz zavarovanja – usposabljanje teh družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev je najučinkovitejša preventiva pred nastopom večje potrebe po javni pomoči;
- zaposleni oskrbovalci družinskega člana v dveh najtežjih kategorijah odvisnosti od pomoči so po načelu enakopravnosti enako upravičeni do strokovne pomoči in koordinacije kakor poklicni oskrbovalci v ustanovah in na domu;
- svojci tistih, ki prejemajo pomoč na domu, ostajajo večinski oskrbovalci teh upravičencev, njihovo kakovostno neformalno oskrbovanje tvori komplementarno celoto z organizirano oskrbo na domu; ker jih oskrbovalec na domu ob izvajanju storitev nima časa usposabljati za smiselno oskrbovanje in za to ni kompetenten, je služba lokalnega koordinatorja za neformalne oskrbovalce potrebna tudi zanje.

Lokalni koordinator neformalne oskrbe v javnem sistemu zagotavlja za vse te skupine usposabljanje, organiziranje na principu samopomoči in koordinacijo s formalno oskrbo. S tem je v sistem vključen mehanizem, ki dosega naslednje cilje: večjo učinkovitost poklicne oskrbe na domu; učinkovitost denarnega prejemka za oskrbovanje, da lahko domači čim bolje in čim dlje oskrbujejo svoje družinske člane, s čimer doprinesejo nenadomestljiv delež k humanosti oskrbe in razbremenijo javno blagajno. Zgoraj navedeno delo lokalnega koordinatorja je tudi učinkovit mehanizem za preprečevanje nasilja, zanemarjanja in zlorab starih ljudi s strani bližnjih.

Druga glavna veja neformalnih oskrbovalcev so prostovoljci, ki nadomeščajo tradicionalno sosedsko pomoč. Tu so mišljeni **oskrbovalni prostovoljci**, ki pomagajo pri oskrbi v oskrbovalnih programih javne oskrbovalne mreže, medtem ko so veliko bolj razširjeni prostovoljci za zdravo in kakovostno staranje, kar je preventiva pred nepotrebno odvisnostjo od tuje pomoči. Ob pešanju tradicionalne sosedske pomoči in možnosti družine za oskrbovanje sodobni sistemi dolgotrajne oskrbe sistematično motivirajo in usposablajo oskrbovalne prostovoljce, organizacijsko koordinirajo njihovo sodelovanje v oskrbovalnih programih, skrbijo za krepitev njihove prostovoljske kondicije ter jih za večje prostovoljske vložke nagrajujejo. Nemški zakon o dolgotrajni oskrbi, po katerem slovenski predlog zakona povzema dobre rešitve, je z novelo leta 2008 sistematično uvedel vse te dejavnosti za oskrbovalne prostovoljce; poleg usposabljanja in organizacijske koordinacije dobi oskrbovalni prostovoljec za 40 in več ur mesečnega prostovoljskega dela v organizirani

oskrbi 240 EUR mesečne nagrade. Sistematična uvedba oskrbovalnih prostovoljcev je sistemu dolgotrajne oskrbe v Nemčiji dvignila kakovost, podobno kakor jo je v naših domovih civilno služenje vojaškega roka po osamosvojitvi Slovenije. Lokalni koordinator nudi strokovno pomoč tudi tej veji neformalnih oskrbovalcev.

3. Omogočiti občinam dejansko organiziranje lokalne mreže sodobne integrirane dolgotrajne oskrbe za svoje občane ter vzpostaviti enakopravno dostopnost do oskrbovanja vsem državljanom.

Predlog zakona z možnostjo ustanavljanja bivalnih enot tipa A deloma širi pristojnost občin za dolgotrajno oskrbo občanov, medtem ko bi sedanji domovi glede na njihovo število postelj ostali v upravi države. Državnega upravljanja z domovi ne potrjujejo prakse v tujini niti ne naša slaba dosedanja izkušnja. Poleg tega ostajajo neenakopravni državljani tistih dveh tretjin občin, ki sedaj nimajo doma za stare ljudi niti stvarne možnosti za to investicijo, s tem pa tudi za vzpostavitev sodobne socialne mreže integrirane lokalne dolgotrajne oskrbe ne.

Predlog zakona je treba dopolniti z definiranjem odgovornosti države, da bodo vse slovenske občine in mesta dejansko lahko enakopravno vzpostavile in razvijale svoje lokalne mreže integrirane dolgotrajne oskrbe za svoje občane z manjšimi ali večjimi domovi na čelu. Investicije in delovanje lokalne oskrbovalne mreže mora zagotavljati država vsem lokalnim skupnostim enakopravno iz državnih in EU virov, enako kakor zagotavlja vsem občanom enakopravno izbiro upravičenih storitev dolgotrajne oskrbe. Pri decentralizaciji upravljanja dolgotrajne oskrbe se vzpostavi varovalka, da država začasno poseže v to nalogo v primeru, če kaka občina ali mesto ne poskrbi ustrezno za organizacijo dolgotrajne oskrbe. Brez zagotovitve dejanske kompetentnosti in dejanske izvedbene možnosti vsem lokalnim skupnostim se bo še naprej dogajalo sedanje sistemsko trpinčenje najbolj krhkih in pomoči potrebnih občanov iz tistih lokalnih skupnosti, ki nimajo institucionalne nastanitve s tem, da se morajo seliti kot begunci v druge kraje in celo na Hrvaško.

Smiselna rešitev je, da domovi, ki so v predlogu opredeljeni kot tipa A in B, postanejo ne glede na število postelj lokalni domovi občin in mest pod okriljem MDDSZ. Domovi tipa C naj bi bili pokrajinski negovalni domovi, opredeljeni po najzahtevnejši zdravstveni indikaciji in organizirani po zdravstvenih regijah pod okriljem MZ. Z vidika rehabilitacije po poškodbah in boleznih ljudi v dolgotrajni oskrbi se v evropskih sistemih zelo obnesejo rehabilitacijske bolnišnice ali njihovi oddelki po pokrajinah. Te so učinkovit prehod v domačo ali institucionalno oskrbo: po zdravljenju starega človeka zaradi poškodbe ali bolezni ga z intenzivno rehabilitacijo v trajanju do enega meseca rehabilitirajo ter njega in njegove svojce uvedejo v nadaljevanje rehabilitacije v domačem okolju.

4. Poenostaviti ali odpraviti zaviralni centralistični sistem koncesij za dolgotrajno oskrbo.

Ob osebni upravičenosti do storitev dolgotrajne oskrbe, ki je objektivno regulirana s sodobnim ocenjevalnim orodjem, povzetem po preizkušenem in dodelanem iz Nemčije, postaja nepotrebno in škodljivo podvajanje dovoljenja za delo z administrativno zapletenim sistemom državnega razpisovanja in podeljevanja koncesij. Ta centralistični mehanizem je že doslej preprečeval lokalnim skupnostim prevzemati odgovornost za dolgotrajno oskrbo. V novem zakonu bi bil usodna ovira za razvoj programov v lokalni skupnosti. Zgovorno je tudi dejstvo, da ga sodobni evropski sistemi za dolgotrajno oskrbo ne poznajo.

5. Možnost postopnega uvajanja zakona s pilotnimi projekti.

Ob sedanjih finančnih zagatah države in prebivalcev (covid-19, nizke plače, obremenjenost delodajalcev s prispevki ...) bi bilo smiselno zakon o dolgotrajni oskrbi uveljavljati postopno in v daljšem časovnem obdobju, kakor je predviden v predlogu zakona. S tem bi bila omiljena nova obremenitev z zavarovanjem ali druga analogna obremenitev (davek), lažje bi bilo iskanje skupnih EU virov za investicije in vzpostavljanje krajevne oskrbovalne mreže. S strokovnega vidika pa so odločilni razlog za to zahtevnejše novosti zakona (prehod na lokalno odgovornost, uvajanje lokalnih koordinatorjev neformalne oskrbe), ki potrebujejo več usposabljanja in vzpostavljanja infrastrukture. Njihovo uvajanje je učinkovito s pilotnim preizkušanjem novih rešitev v različnih lokalnih okoljih, kakor je to bilo pri pilotih za preizkušnje ocenjevalnega orodja v pripravi tega predloga zakona. Polno uvajanje celotnega novega sistema po zakonu o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji bi se lahko raztegnilo na štiri do pet let.

Jezikovna opomba.

Namesto **dnevna opravila** je jezikovno pravilnejši strokovni izraz **vsakdanja opravila** (dnevno je nasprotje nočnega, vsakdanje pa je redna potreba vsak dan).

Nataša Štandeker

Življenje v domovih starejših v Avstriji med pandemijo covid-19

POVZETEK

Članek navaja podatke in analizira stanje v institucijah za dolgotrajno oskrbo v Avstriji v času prvega vala pandemije covid19-. Ugotavlja, da je medijska javnost za trenutek obrnila pozornost na zdravstveni in negovalni kader, ki je nosil težo problema v situaciji, ki je bila za vse nova. Ob podatkih o ukrepanju, ki poteka po predvidenem protokolu iz vrha državne zdravstvene piramide do vodij domov, ugotavlja, da so bila navodila učinkovita. Analiza po koncu prvega vala pandemije pa pokaže, da so najhujše posledice pomanjkanje osebne stika stanovalcev s svojci, pa tudi običajnega stika z oskrbovalci (zakritost obraza z masko) ter da je glavno spoznanje, kako nujno in koristno je sodelovanje in komuniciranje na vseh ravneh za uspešno reševanje in učenje iz takšne krizne situacije.

Ključne besede: covid-19, dom za stare ljudi, Avstrija

AVTORICA

Nataša Štandeker je diplomirana medicinska sestra, magistrica managementa v zdravstvu in socialnem varstvu ter absolventka doktorskega študija socialne gerontologije na Alma Mater. Od leta 2000 do 2007 je bila zaposlena v posebnem socialnem zavodu v Sloveniji, od 2007 kot diplomirana medicinska sestra v Avstriji. Leta 2014 je nostrificirala znanstveni magisterij na univerzi v Gradcu in istega leta prevzela mesto vodje zdravstvene nege in oskrbe v enem izmed domov SeneCure. Od januarja 2019 je vodja zdravstvene nege v Kages Landespflegezentrum Bad Radkersburg v Avstriji.

ABSTRACT

Life in care homes in Austria during the Covid-19 pandemic

The article presents data and analyses the situation in long-term care institutions in Austria during the first wave of the Covid-19 pandemic. The author notes that in the times of the crises the media turned its attention to the medical and nursing staff in care homes, who carried the weight of the problem in a situation that was new to everybody. Taking into account the information on the action taken according to the planned protocol from the top of the state health pyramid to the management of the care homes, the conclusion is that the instructions were effective. The analysis after the end of the first wave of the pandemic shows that the worst consequences were the lack of personal contact with relatives, as well as usual contact with caregivers, as their faces were covered with masks. The

main conclusion is: It is of the utmost importance and necessary to cooperate and communicate at all levels to enable successful resolution and learning from such a crisis situation.

Keywords: Covid-19, old people's care home, Austria

AUTHOR

Nataša Štandeker is a graduated nurse and Master of Science of management in health and social care. At the moment she is finishing her PhD degree on study of social gerontology at Alma Mater University. From 2000 to 2007 she has been employed in a social institution in Slovenia, from 2007 as a nurse in Austria. In 2014, her Master of Science degree was nostrified at the University of Graz and in the same year she took over nursing and care department at one of the SeneCura care homes. Since January 2019, she has been employed as a head nurse at Kages Landespflegezentrum in Bad Radkersburg, Austria.

1 UVOD

Pandemija covid-19 je pokazala, kako zelo ranljiv je način življenja, ki ga živimo, kako zelo hitro se lahko vse spremeni. Zdravstveni delavci smo se za trenutek znašli pod žarometi svetovne javnosti, postali smo heroji časa, predstavnice našega poklica so bile na naslovnica modnih revij. Skupaj s kolegi z intenzivnih enot in covid-19 oddelkov smo tudi zaposleni v domovih starejših v Sloveniji, v Evropi in drugod po svetu za kratek čas postali vidni.

A v resnici nas je pandemija covid-19 našla zelo nepripravljene. Kot smo v domovih starejših navajeni, smo uporabili strokovna znanja iz kliničnega okolja bolnišnic. S covid-19 oboleli stanovalci so postali bolniki ne glede na težavnost poteka bolezni.

Pri analizi dogodkov, v katerih smo se znašli spomladi, bomo pogledali slovenske sosede v Avstriji; širši razgled nam omogoča, da se kaj naučimo, da ugotovimo, kje smo boljši, in lahko drugim ponudimo v uporabo svoje znanje in izkušnje. V času pandemije covid-19 smo se lahko veliko naučili. Naša naloga po prvem valu pandemije je zbrati nastalo znanje na področju institucionalnega varstva in ga oblikovati v transparentno obliko, ki bo v sebi nosila potencial uporabnosti in nenehnega izboljševanja. V tem članku bom predstavila, kako smo se s pandemijo covid-19 soočali v domovih za stare ljudi na avstrijskem Štajerskem in v Avstriji nasploh.

2 ZAŠČITA STANOVALCEV V DOMOVIH MED EPIDEMIJO V AVSTRIJI

Ministrstvo za socialo, zdravje, nego in varstvo potrošnikov Republike Avstrije (v nadaljevanju BMSGPK) ima podatek, da je bilo do 22. julija 2020 v avstrijskih

domovih s covid-19 inficiranih 923 stanovalcev, kar je 1,3 % vseh stanovalcev v domovih za starejše v Avstriji.

Ranljivost teh stanovalcev pa kaže incidenca smrti zaradi covida-19: več kot polovica (52,1 %) vseh žensk, ki so do 22. julija 2020 v Avstriji umrle zaradi infekcije s covidom-19, je bivala v domovih za starejše; in prav tako je skoraj četrtnina (24,5 %) vseh za covidom-19 umrlih moških. V opisanem obdobju, ki je trajalo od začetka pandemije februarja 2020 do 22. julija 2020, je v domovih starejših v Avstriji umrlo skupno 260 stanovalcev, to je 36,8 % vseh umrlih zaradi covida-19 v tem obdobju (BMSGPK, 2020, str. 5).

Na avstrijskem Štajerskem je registriranih 29 javnih in 168 zasebnih domov za starejše. O okuženih in obolelih za covidom-19 so v tem obdobju poročali iz 23 domov za starejše; do tega dne se je v njih inficiralo 305 stanovalk in stanovalcev. BMSGPK poroča o 27 odstotni stopnji smrtnosti v domovih za starejše na avstrijskem Štajerskem.

Ker je področje institucionalnega varstva starejših v Avstriji sistemsko urejeno, velja v času pandemije covid-19 ali katerekoli druge epidemije zakonsko določena komunikacijska piramida. Za operativni menedžment v domovih starejših, ki ga sestavljata vodja doma in vodja zdravstvene nege, to pomeni naslednje. Navodila ali priporočila, ki jih izda vlada, potrdi oziroma ustrezno priredi pristojen deželni referat za zdravstveno nego. Ta navodila nato pošljejo upravljavcem institucij, ki jih v določenih okvirjih lahko nekoliko priredijo in jih posredujejo operativnemu menedžmentu v obliki navodil za izvajanje nalog.

Prva navodila s strani pristojnega referata na Štajerskem smo v domovih starejših dobili 11. marca 2020. S tem dnem so bili v vseh domovih starejših tudi prepovedani obiski, oziroma dovoljeni le v izjemnih primerih, kakršno je npr. paliativno stanje stanovalca. Za take primere so bila zelo natančna navodila oblikovana posebej. Za obiske pri stanovalcu v terminalni fazi življenja so vsebovala navodila o uporabi zaščitne opreme za obiskovalca, omejitve števila obiskovalcev na enega in časovna omejitev obiska na 15 minut v enoposteljni sobi ob upoštevanju fizične razdalje in priporočenem izogibanju telesnih stikov.

Prav paliativna oskrba je bila v času pandemije tista, ki me je kot vodjo zdravstvene nege postavila pred najtežje etične dileme. Kako naj možu prepovem, da še zadnjič objame svojo umirajočo ženo, kako naj rečem otrokom, da ni priporočljivo še zadnjič objeti mame, ki se poslavlja za vedno? Prav paliativna oskrba je bila vsaj v mojem primeru tista, ki je najprej pokazala, da pravil, ki veljajo v kliničnem okolju bolnišnic, ne moremo kar prenesti v domove starejših, saj gre v institucionalnem varstvu starejših za povsem specifično okolje, ki zahteva specifična znanja pri obravnavi stanovalcev in svojcev.

Specifične značilnosti vseh dejavnikov, ki oblikujejo bivalno in življenjsko okolje v domu starejših, bi bilo nujno potrebno upoštevati tudi v kriznih situacijah. Navodila iz kliničnega okolja bolnišnic se ne osredotočajo na spremenjene

vedenjske vzorce oseb, obolelih za demenco, kar bi bilo zelo pomembno, saj smo prav pri uvajanju predpisanih higienskih in varnostnih ukrepov pri osebah, obolelih za demenco, naleteli na največ vprašanj. Zato upam, da lahko to, kar nas je naučila pandemija covid-19, prepoznamo kot priložnost za ustvarjanje novega znanstveno utemeljenega znanja, razvitega posebej za institucionalno varstvo starejših.

Jasno je, da so prva navodila, ki smo jih dobili v dani situaciji, najboljše, s čimer so nam pristojne institucije pomagale in nam olajšale prve korake v boju s covidom-19. Ukrepi, ki so jih predlagali strokovnjaki bolnišnične higijene, so prispevali levji delež v boju proti okužbam s covidom-19 v domovih starejših, ki je bil kljub vsem težavam uspešen.

Nadaljnja navodila o varovalnih ukrepih v domovih starejših so bila za domove starejših s strani Ministrstva za zdravje Republike Avstrije izdana 1. aprila 2020, torej dobra dva tedna po zaprtju domov za obiskovalce. V teh navodilih so natančno opisani postopki za preprečevanje in zgodnje odkrivanje okužb s covidom-19, za ukrepanje ob prepoznavanju simptomov pri stanovalcih in/ali zaposlenih ter za ukrepanje ob prepoznanih obolelih v domu.

Pri tem je jasno opredeljeno, da se stanovalce domov starejših, ki so okuženi s covidom-19, in tisti, ki kažejo lažji potek bolezni, neguje v domu starejših ob upoštevanju in izvajanju predpisanih ukrepov. Stanovalci domov s težjim potekom bolezni so bili obravnavani v bolnišnici.

V nadaljevanju navodila vsebujejo tudi ukrepe za informiranje svojcev in predlagane ukrepe za strukturne in podporne ukrepe v zvezi s podporo zaposlenim in njihovim vodenjem (BMSGPK, 2020).

Nekako dva tedna po zaprtju domov starejših za obiskovalce in po uvedbi vseh predpisanih ukrepov je v domu, če ga gledamo kot posamezni element celotnega sistema, nastopilo nekakšno zatišje; tedaj smo tiho čakali in upali, da ne bo nobenega primera več.

Konec aprila 2020 je deželna vlada Štajerske organizirala sistematično testiranje za vse zaposlene in stanovalce v vseh domovih starejših. Ob izboljšanju in stabilizaciji epidemiološke slike so bili od 4. maja 2020 ponovno dovoljeni obiski svojcev ob uvedbi strogih pravil. Za zagotavljanje fizične razdalje so lahko obiski potekali v posebej prirejeni sobi, kjer sta bila stanovalec in svojec ločena s pleksi steklom. Obiskovalec se je moral predhodno najaviti, ob njegovi registraciji je bila obvezna kontrola telesne temperature in izpolnjevanje vprašalnika o trenutnem počutju in morebitnih stikih z okuženimi ali obolelimi za covidom-19.

Komunikacija med stanovalci in svojci je bila v tako spremenjenem okolju zelo otežena. Mnogi stanovalci po skoraj sedmih tednih svojih svojcev niso več prepoznali, posebne težave so imeli stanovalci, ki že sicer slabše slišijo ali stanovalci, ki uporabljajo slušni aparat; te težave smo skušali omiliti bodisi z uporabo telefona ali babyfona, ki se je izkazal za zelo dobro rešitev.

Junija 2020 je BMSGPK predlagal uvedbo ukrepov za postopno vračanje življenja v domove starejših, kot smo ga poznali pred pandemijo, a še vedno ob upoštevanju predvidenih higienskih ukrepov.

3 SPOZNANJA – NAJHUJŠA JE LOČENOST, NUJNO JE EMPATIČNO SODELOVANJE

Ko smo stanovalce v domu vprašali, kaj jim je bilo v času pandemije najtežje, jih je večina odgovorila, da je bila to prepoved obiskov svojcev, ločenost od otrok, vprašanje ali bodo svojce sploh še kdaj videli, objeli svoje otroke ...

Velika sprememba je bila zanje tudi, da zaposlenih zaradi nošenja mask niso več prepoznali. Mnogim je ta čas priklical spomin na dogajanje v drugi svetovni vojni, predvsem na čas okrog velike noči; mnogi so povedali, da nazadnje velike noči niso praznovali med drugo svetovno vojno.

Med pandemijo covid-19 smo se v operativnem menedžmentu domov za starejše naučili predvsem, da so izredne razmere izredne za vse in da je naloga vodilnih to upoštevati. Meje vsakega posameznika – kaj zmore in česa ne zmore – se v takšnih razmerah lahko hitro spremenijo. Če želimo ohraniti zdravo jedro tima, je potrebno to upoštevati. Naloga je treba še bolj kot sicer prilagoditi individualnim sposobnostim zaposlenih in jim nuditi več opore kot kadarkoli.

Komunikacija z vsemi deležniki v procesu je zelo pomembna. Pri tem se je treba zavedati, da smo vsi udeleženci samo ljudje, tudi uradniki z ministrstva in drugih ustanov. V takih situacijah vsi delamo več kot običajno, vsi smo utrujeni, zato je nujno medsebojno spoštovanje. Nihče nam ne nalaga več dela zanalašč; da je take situacije mogoče nadzorovati in oblikovati ustrezne ukrepe, so potrebni podatki iz kliničnega okolja.

Edino, na kar se lahko v takih situacijah zanesemo, je akumulirano znanje celotnega tima. Zato v času, ko v domu ni okuženih, izobražujemo sebe in tim, se pogovarjamo, analiziramo. Pripravljamo se (nabava zaščitne opreme in njena uporaba, potek dela ob izbruhu covid-19 ...), da bomo v nove valove bolezni lahko stopili bolj samozavestni. Čas, ko v domu ni okuženih, vidim tudi kot odlično priložnost za poglobljeno delo s svojci, za pogovor, učenje, kreiranje možnosti za njihovo vključevanje, tudi če se njihovi svojci okužijo s covidom-19.

Ena pomembnejših nalog operativnih vodij je tudi detabuizacija bolezni covid-19. Potrebno je krepiti zavedanje med stanovalci, zaposlenimi, svojci in v družbi, da vsaka okužba s covidom-19 tudi v domu starejših ne pomeni smrti. Promovirati je potrebno dosedanja spoznanja in primere dobre prakse, da bi se tako okrepilo zaupanje stanovalcev, svojcev, širše skupnosti in ne nazadnje tudi medijev, ki bistveno vplivajo na večanje strahu med stanovalci, nezaupanje svojcev in izgubo motivacije in samozavesti pri zaposlenih.

Opravili smo veliko delo, a obenem smo se naučili, da nas na področju institucionalnega varstva starejših čaka mnogo izzivov v kriznih situacijah, predvsem v smislu prilagajanja kadrovskih normativov, izobraževanja in vodenja zaposlenih, prilagajanja organizacije dela, komunikacije s svojci in spremljanja stanovalcev v osebnostnih krizah, ki izhajajo iz kriznih situacij v okolju.

Ob pogovoru s kolegi na delavnicah za izmenjavo izkušenj v povezavi s pandemijo covid-19, ki so potekale v organizaciji pristojnega referata za zdravstveno nego deželne vlade Štajerske, je moj osebni vtis, da smo kljub dobri podpori s strani pristojnih institucij na navedenih področjih v času pandemije covid-19 predvsem veliko improvizirali na podlagi obstoječih znanj.

Morda bodo izkušnje vodilnih v prvi fazi pandemije covid-19 dale zagon strokovnjakom za prepotrebne širše raziskave in za skupnostno širjenje znanja o institucionalni oskrbi starejših ljudi, ki je trenutno še zelo omejeno na ozek krog ljudi.

LITERATURA

BMSGPK (Hg). *COVID-19 in Alten- und Pflegeheimen* (2020). Wien. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020). *Empfehlungen zur schrittweisen Lockerung der aufgrund der COVID-19 erlassenen Besuchsbeschränkungen in Alten – und Pflegeheimen ab 4.Mai 2020*. V: https://www.gesundheit.steiermark.at/cms/dokumente/11645224_72563015/eefa1e51/Lockerung%20Besuchsverbot.pdf (15.08.2020).

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020). *Empfehlung zu COVID -19 Schutzmaßnahme für Pflege und Betreuung: Teil-/ Stationäre Einrichtungen und Mobile Dienste*. V: https://www.gesundheit.steiermark.at/cms/dokumente/11645224_72563015/f3f56b6f/Empfehlungen_zum_Schutz_der_Pflege.pdf (15.08.2020).

Naslov avtorice:

Nataša Štandeker: tasi.standeker@gmail.com

Barbara Grintal

Motivacija starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo informacijske tehnologije

POVZETEK

Sodobna informacijska družba ter staranje prebivalstva sprožata potrebo po pojasnjevanju vprašanj, povezanih s sprejemanjem informacijske tehnologije (IT) med starejšimi ljudmi ter vprašanj povezanih z njihovim motiviranjem za komuniciranje s pomočjo IT. Namen raziskave je bil pri starejših ljudeh ugotoviti motivacijske dejavnike za učenje uporabe IT ter vpliv komuniciranja s pomočjo IT na dopolnjevanje njihovega socialnega konvoja. Raziskava temelji na kvantitativnem raziskovalnem pristopu, kjer smo z anketiranjem zbrali podatke od 359 anketirancev, ki so imeli izkušnje z uporabo računalnika in interneta vsaj šest mesecev, so obiskovali tečaj računalništva in bili starejši od 55 let. Rezultati raziskave potrjujejo pripravljenost za učenje uporabe IT kot najpomembnejši motivacijski dejavnik namere učenja in komuniciranja s pomočjo IT pri starejših ljudeh. Pomembna je tudi podpora članov socialnega konvoja starejših ljudi ter zaznava samonadzora starejših ljudi v tem procesu. Starejši ljudje krepijo namero za učenje komuniciranja s pomočjo IT, če zaznavajo dovolj energije za to učenje in če menijo, da bo vložen napor v učenje omogočil komuniciranje s pomočjo IT. Spoznanje o privlačnosti komuniciranja s pomočjo IT prispeva k razumevanju motiviranja starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT in s tem k dopolnjevanju njihovega socialnega konvoja ter ohranjanju njihove socialne vključenosti.

Ključne besede: starejši ljudje, informacijska tehnologija, komunikacija, vedenjska namera, socialni kapital, socialna vključenost

AVTORICA

Dr. Barbara Grintal je doktorirala iz socialne gerontologije na Alma Mater Europaea-Evropski center, Maribor. Zastopa institucijo GeRI, izvaja projekte na področju socialne gerontologije, socialnega varstva, izobraževanja, menedžmenta, organizacije dela in drugih socialnih področij. Je predavateljica v srednješolskih programih ter na terciarni stopnji. Njena raziskovalna področja so uporaba IKT pri starejših ljudeh, ekonomska vprašanja starejših ljudi, delovna aktivnost ter njihova socialna vključenost.

ABSTRACT

Motivating older people to learn and communicate through information technology

The modern information society and the ageing society raise the need to clarify issues related to the adoption of information technology (IT) among older people, as well as issues related to motivating older people to communicate through IT. The purpose of the research is to identify motivating factors for the intention to learn IT among older people and the impact of communication through IT on supplementing the social convoy of older people. The research is based on a quantitative research approach, where we collected data from 359 respondents who had experience using the computer and the internet for at least six months, attended a computer course and were over 55 years old. Results of the research confirm the positive attitude for learning IT as the most important motivating factor of the intention to learn and communicate through IT in older people. The support of members of the social convoy of older people and the perception of self-control of older people in this process is also important. Older people reinforce their intention to learn and communicate through IT, if they perceive enough energy to learn, and if they believe that the effort put into the learning process will create the conditions for communication through IT. Understanding the attractiveness of communicating with IT contributes to understanding the motivation of older people to learn and communicate through IT, thereby complementing their social convoy and maintaining their social inclusion.

Keywords: older people, information technology, communication, behavioural intention, social convoy, social inclusion

AUTHOR

Barbara Grintal has PhD in Social Gerontology, Alma Mater Europaea – ECM Maribor, Slovenia. She represents the institution GeRI, carries out projects in the fields of social gerontology, social security, education, management, work organization and other social issues. She is an associate lecturer at secondary and tertiary education level and a researcher in the field of usage the ICT by older people, their economic situation, work activity and social inclusion.

1 UVOD

V sodobni informacijski družbi se nam poraja pomembno vprašanje, kateri motivi so pomembni za starejše ljudi, da se odločijo za učenje in komuniciranje s pomočjo IT. Raziskave kažejo, da prav pri starejši populaciji zaznavamo porast uporabe IT (Hart, Chaparro in Halcomb, 2008, str. 191; Anderson in Perin, 2017, str. 13), zato je pomembno zavedanje, da so starejši ljudje pripravljeni za učenje in komuniciranje s pomočjo IT takrat, ko v tem zaznavajo neko korist. Po mnenju

nekaterih avtorjev (Gilleard, Hyde in Higgs, 2007, str. 276; Fang idr., 2018, str. 1516) je IT pomembno orodje za krepitev socialne vključenosti starejših ljudi, ki jim omogoča aktivnejše, neodvisno in samostojnejše življenje, saj krepi njihov osebni razvoj, pripadnost skupini, dostop do različnih storitev in informacij ter možnost komuniciranja z drugimi.

Pomemben pristop informacijske družbe je prepoznavanje motivov starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT ter uporaba ustreznih pristopov pri tem učenju. Kot vsak posameznik pred udeležanjem določenega vedenja izraža namero za to vedenje, tako tudi starejši ljudje pred učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT izražajo namero za to vedenje. Ker učenje in komuniciranje s pomočjo IT od starejših ljudi zahtevata spremembo njihovega razmišljanja in vedenja, se le-ti soočajo z zadrego ali vstopiti v ta proces učenja in pridobivanja informacijskega znanja. V takšnih okoliščinah je pomembno starejšim ljudem nuditi podporo v procesu učenja in jih motivirati za dolgoročno uporabo IT, kar okrepi njihovo namero za udeležanje le-tega.

Naš raziskovalni problem temelji na prepoznavanju motivov starejših ljudi za krepitev namere učenja uporabe IT in komuniciranja s pomočjo IT, ki zanje predstavlja nov način komuniciranja z okoljem in prispeva k dopolnjevanju njihovega socialnega konvoja. Namen raziskave je bil raziskati vplivne dejavnike na namero starejših ljudi za učenje uporabe IT in kasnejše komuniciranje s pomočjo IT. Pri tem so bili cilji ugotoviti pripravljenost starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT, vpliv subjektivnih norm, ki jih pri tem spodbujajo ter vpliv zaznave samonadzora starejših ljudi nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT. Nadalje je bil cilj ugotoviti pomen komuniciranja s pomočjo IT za načrtno dopolnjevanje socialnega konvoja starejših ljudi.

V raziskavi smo oblikovali tri hipoteze:

1. Pripravljenost starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT je najpomembnejši dejavnik namere starejših ljudi za to vedenje.
2. Jasno izražena namera starejših ljudi za komuniciranje s pomočjo IT povečuje verjetnost za udeležanje komuniciranja s pomočjo IT, kar jim omogoča dopolnjevanje socialnega konvoja.
3. Starejše ženske močneje izražajo namero za komuniciranje s pomočjo IT kot starejši moški, kar jim omogoča dopolnjevanje socialnega konvoja.

Pri raziskovanju smo izhajali iz dveh teoretičnih okvirov, in sicer iz teorije načrtovanega vedenja (Ajzen, 1985; Ajzen, 1991) in teorije socialnega konvoja (Kahn in Antonucci, 1980). Teorija načrtovanega vedenja temelji na predpostavki, da v primeru naše raziskave vplivajo na namero starejših ljudi za učenje uporabe IT in komuniciranje s pomočjo IT trije dejavniki: pripravljenost starejših ljudi, subjektivne norme ter zaznava samonadzora nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT. S teorijo socialnega konvoja smo povezali učenje in komuniciranje

s pomočjo IT z dopolnjevanjem socialnega konvoja starejših ljudi. Motivacija starejših ljudi temelji na zaznavanju te tehnologije kot ene od možnih načinov komuniciranja z drugimi ljudmi in s tem povezanim pridobivanjem novih članov socialnega konvoja ter ohranjanjem socialne vključenosti starejših ljudi.

2 TEORIJA NAČRTOVANEGA VEDENJA

Teorija načrtovanega vedenja predpostavlja, da je vedenje posameznika odvisno od pomembnih informacij oziroma prepričanj o določenem vedenju. Glede na ta prepričanja posameznik izrazi namero za to vedenje (Ajzen, 1991, str. 189). Namero posameznika za določeno vedenje napovedujejo stališče oz. pripravljenost posameznika, subjektivne norme oz. spodbuda pomembnih drugih ljudi ter zaznava samonadzora nad vedenjem. Spremembe v stališčih posameznika in v subjektivnih normah povzročijo spremembe v nameri, te pa vodijo v spremembo vedenja (Ajzen, 1985, str. 29–30). Močnejše kot so izraženi posamezniki dejavniki, močnejši je njihov motiv za namero učenja in komuniciranja s pomočjo IT.

Pri proučevanju vedenja smo izhajali iz domene teorije načrtovanega vedenja, da posameznik modelira vedenje s pomočjo odločitev, ki izhajajo iz namere. Za kakovostno napovedovanje določenega vedenja posameznika je potrebno upoštevati cilj, ki ga posameznik zaznava v vsakem vedenju. Prav tako sta pomembna aktivnost, ki ga določeno vedenje od posameznika zahteva ter okolje, v katerem to vedenje poteka.

Posameznik namero za določeno vedenje ustvari s prispevkom treh dejavnikov. Prvi dejavnik vsebuje pripravljenost posameznika, ki izhaja iz njegovih stališč do določenega vedenja, pri čemer si postavi določene cilje. Stališča temeljijo na presoji posameznika, da bo njegovo vedenje imelo zanj pozitivne ali negativne posledice. Drugi dejavnik so subjektivne norme oz. spodbuda pomembnih drugih ljudi, ki se kažejo kot zunanji pritiski pomembnih drugih ljudi in se izražajo kot njihova pričakovanja glede vedenja posameznika. Tretji dejavnik je zaznava nadzora posameznika nad lastnim vedenjem in se kaže kot prepričanje posameznika, da je sposoben udejanjiti določeno vedenje. Kombinacija teh treh dejavnikov ustvarja vedenjsko namero, ki je predpostavka za udejanjenje posameznikovega vedenja. Posameznik uresniči vedenjsko namero, če zaznava pozitivna pričakovanja, ustrezen pritisk s strani pomembnih drugih ljudi ter nadzor nad lastnim vedenjem (Ajzen, 1985, str. 12). Ajzen (1991, str. 206) pri vedenjski nameri poudarja pomen samozaznave nadzora nad vedenjem. V kolikor posameznik ni prepričan v nadzor svojega vedenja, obstaja nizka verjetnost, da razvije vedenjsko namero in prav tako, da se bo vedel skladno s pričakovanim ciljem. Pri tem velja izpostaviti tudi to, da če posameznik zaznava sposobnost za neko vedenje, ko v tem vedenju zaznava priložnost zase in zaznava malo ovir, obstaja velika verjetnost, da to vedenje udejanji.

3 TEORIJA SOCIALNEGA KONVOJA

Teorija socialnega konvoja temelji na podmeni, da je proces staranja vseživljenjski proces, ki ga model socialnega konvoja pojasnjuje z gerontološkega vidika. S teorijo socialnega konvoja pojasnjujemo odnose posameznika iz različnih disciplinarnih vidikov (Antonucci idr., 2014, str. 3), zato ga lahko uporabimo pri proučevanju socialnih odnosov starejših ljudi z drugimi, njim v tem življenjskem obdobju pomembnimi ljudmi. Posameznika skozi celotno življenje spremlja določen socialni konvoj, ki se nenehno spreminja. S spreminjanjem socialnega konvoja se spreminjata tudi socialna podpora, ki jo socialni konvoj nudi posamezniku, in čustvena opora, ki človeku daje občutek socialne vključenosti v določeno družbeno skupino (Grintal, 2016, str. 42–43). Tako kot se posameznik spreminja skozi svoje celotno življenjsko obdobje, tako se spreminja njegova potreba po socialni podpori in čustveni opori. V nekaterih življenjskih situacijah posameznik potrebuje več socialne podpore, v nekaterih pa več čustvene opore. Za kakovost življenja je pomembno prepričanje, da se starejši ljudje za pričakovano podporo lahko obrnejo na člane svojega socialnega konvoja.

S spremembo življenjskih obdobj se poleg potreb spreminjajo tudi odnosi posameznika do drugih ljudi. V določenem obdobju so posamezniku nekateri ljudje pomembnejši od drugih. Ti pomembni drugi ljudje vplivajo na oblikovanje posameznikovega življenja s svojo identiteto in s svojimi življenjskimi izkušnjami. Ker je socialni konvoj za posameznika pomemben vir podpore, so njegovi odnosi s člani socialnega konvoja zelo pomembni za njegovo kakovost življenja. Zato je važno, kot poudarjajo Milardo in sodelavci (2014, str. 52), da posameznik vložiti določen napor za krepitev odnosov s člani svojega socialnega konvoja. Če se osredotočimo na pomen socialnega konvoja za starejše ljudi, Birditt in sodelavci (2012, str. 728) predstavljajo člane socialnega konvoja starejših ljudi kot pomemben vir podpore, še posebej v primeru prelomnih dogodkov, kot so upokojitev, bolezni, odhod otrok od doma in podobno. Starejši ljudje pričakujejo od članov svojega socialnega konvoja predvsem zaupanje, gotovost, spoštovanje, zdravstveno nego, pogovor, ko so razburjeni, ter pogovore o zdravju (Antonucci in Akiyama, 1987, str. 521). Poleg tega želijo starejši ljudje s člani svojega socialnega konvoja deliti izkušnje o procesu staranja, saj so člani socialnega konvoja pogosto podobne starosti. Izmenjava različnih življenjskih izkušenj, s katerimi se soočajo starejši ljudje, potrjuje glede določenih vedenj ter opora v primeru negotovosti, pomembno prispevajo k vedenju starejših ljudi in imajo vpliv na njihove uspehe in neuspehe (Phillips idr., 2010, str. 58).

Odnos, ki ga ima posameznik s člani svojega socialnega konvoja, je odvisen tako od spola, starosti, izobrazbe, zdravja in dobrega počutja, kakor od pogostosti stikov in geografske oddaljenosti. Prav tako posameznik gradi svoj odnos s člani socialnega konvoja na podlagi izkušenj. Raziskave o članstvu socialnega konvoja

starejših ljudi kažejo (Cornwel, 2011, str. 786–791), da imajo starejše ženske več članov socialnega konvoja kot starejši moški, da so bolj osredotočene na njegovo vzdrževanje in razvoj ter da so bolj motivirane za sklepanje novih poznanstev; to jim omogoča večjo neodvisnost.

Raziskovalci Birditt, Antonucci in Tighe (2012, str. 728) ugotavljajo, da imajo starejši ljudje manj številčno članstvo socialnega konvoja kot mlajši ljudje. Razlog bi lahko pripisali temu, da so starejši ljudje bolj izključeni iz družbenega dogajanja zaradi različnih vzrokov, kot so zdravstvene težave, zmanjšana mobilnost ter upad zanimanja za družbeno dogajanje. Poleg tega starejši ljudje težje navežejo nova poznanstva in se bolj zanašajo na podporo članov družine in tiste člane socialnega konvoja, s katerimi jih povezuje daljše poznanstvo; to je povezano s pomanjkanjem zaupanja do drugih ljudi. Fingerman in Hay (2002, str. 430–432) ugotavljata, da starejši ljudje socialne odnose zaznavajo drugače kakor mlajši ljudje in da velik pomen pripisujejo predvsem odnosom s svojimi otroki in vnuki, medtem ko so mlajšim ljudem pomembnejši odnosi z zakonskim partnerjem ter prijatelji.

S pomočjo teorije socialnega konvoja smo pojasnjevali priložnost starejših ljudi, da s pomočjo učenja in komuniciranja s pomočjo IT dopolnjujejo svoj socialni konvoj in ohranjajo socialno vključenost, kar jim predstavlja pomemben motiv za oblikovanje namere za učenje in komuniciranje s pomočjo IT.

4 NAMERA STAREJŠIH LJUDI ZA UČENJE IN KOMUNICIRANJE S POMOČJO IT

Informacijsko znanje starejših ljudi je pomembno za vsako razvito družbo, saj jim preprečuje in lajša njihovo nesamostojnost. Informacijsko komunikacijska tehnologija predstavlja starejšim ljudem pomemben vir socialne mreže prijateljev in znancev, ki odločilno prispevajo h kakovosti njihovega vsakdanjega življenja (Lenarčič in Ramovš, 2006, str. 18–19). Pomemben izziv dolgožive družbe, v kateri bo po predvidevanjih leta 2030 že 29 % starejših od 60 let, je soočenje z demografskimi spremembami ter prepoznavanje in razumevanje vplivnih dejavnikov zdravja in kakovosti življenja starejših ljudi (Morrison in McCutcheon, 2019, str. 14). Pri tem je pomembno starejšim ljudem ustvariti priložnost za učenje uporabe IT ter jih motivirati za komuniciranje s pomočjo IT, ki jim omogoča povezovanje z drugimi ljudmi.

Znanje uporabe IT omogoča starejšim ljudem v sedanji družbi komuniciranje in povezave z drugimi ljudmi, kar pomembno prispeva k temu, da ostajajo aktivni člani družbe. Raziskave kažejo, da pridobivanje novega znanja uporabe IT in posodabljanje že osvojenega znanja starejšim ljudem omogoča dostop do virov podpore in različnih storitev, ki so pomembne za njihovo neodvisnost (Slegers idr., 2008; Fang idr. 2018, str. 1516). IT starejšim ljudem omogoča nov način

komuniciranja in povezave z drugimi ljudmi. V družbi znanja je pomembno, da se starejši ljudje naučijo uporabe IT, da bi imeli dostop do virov in storitev, ki so pomembni za ohranjanje njihove samostojnosti. Tako se počutijo manj odvisni od drugih ljudi, hkrati pa s tem čim dlje aktivno preživljajo starost (Grintal, 2016; Barbosa Neves idr., 2018, str. 1681). Ramovš (2012, str. 34) poudarja pomen računalniškega opismenjevanja starejših ljudi, saj družbeno življenje čedalje bolj teče na osnovi IT, zato poudarjamo pomen motiviranja starejših ljudi za učenje uporabe IT in za komuniciranje s pomočjo IT.

Starejši ljudje težje sprejemajo nove IT in se bodo odločili za učenje in komuniciranje s pomočjo IT, torej izrazili nameru za to vedenje le, če zavzemajo stališča, da sta učenje in komuniciranje s pomočjo IT enostavna ter da pri tem ne zaznavajo veliko ovir. Kot ugotavljajo Chien, Wu in Hsu (2014, str. 198) jih od učenja uporabe IT odvrne, če nimajo ustrezne računalniške opreme in če je ta oprema predraga. Chaffin in Harlow (2005, str. 312–313) poudarjata, da so za učenje uporabe IT pri starejših ljudeh pomembni čas, postopnost učenja in zadovoljstvo s komuniciranjem s pomočjo IT. Pri tem izpostavljamo, da se starejši ljudje počasneje učijo uporabe IT, saj so večinoma zaključili izobraževanje pred razvojem IT in je učenje nove tehnologije zanje težavnejše, ker morajo v proces učenja vložiti veliko večji napor kot mlajši ljudje. Braun (2013, str. 673) kot pomemben dejavnik uporabe IT izpostavlja mnenje drugih ljudi, pri čemer je pomemben tako njihov vpliv na odločitev za učenje kot njihova podpora v času pridobivanja informacijskega znanja. Ker imajo starejši ljudje večinoma nižjo stopnjo zaupanja v svoje sposobnosti za pridobivanje omenjenega znanja, jim je spodbuda drugih ljudi zelo pomembna. Wilkowska in Ziefle (2009, str. 97) za pridobivanje informacijskih znanj pri starejših ljudeh izpostavljata pomen njihovih predhodnih izkušenj s tehnologijo. Starejši ljudje, ki imajo s tehnologijo že izkušnje, so samozavestnejši in se hitreje odločijo tudi za osvajanje novih informacijskih znanj. Pri starejših ljudeh, ki teh izkušenj s tehnologijo nimajo ali pa so zelo skope, pa spodbudno deluje prav podpora s strani družine in prijateljev. Motivacijo za učenje jim pomenijo tudi pravi pristopi in metode učenja novih informacijskih znanj.

V Sloveniji se bile opravljene raziskave o uporabi IT na populaciji starejših ljudi, vendar ni bilo raziskav o nameri učenja in komuniciranja s pomočjo IT, s pomočjo katerega bi starejši ljudje ohranjali oziroma dopolnjevali člane svojega socialnega konvoja in s tem ostajali socialno vključeni.

5 METODOLOGIJA

5.1 RAZISKOVALNI OKVIR

V raziskavi smo uporabili kvantitativni metodološki pristop. Oblikovali smo lastni anketni vprašalnik, sestavljen iz šestih sklopov:

1. demografski podatki,
2. stališča o pripravljenosti starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT,
3. stališča o subjektivnih normah starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT,
4. stališča o zaznavi samonadzora starejših ljudi nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT,
5. ugotavljanje kakovosti komunikacije starejših ljudi s pomočjo IT,
6. možnosti dopolnjevanja socialnega konvoja s pomočjo komuniciranja preko IT.

V tem članku predstavljamo izsek raziskovalnih rezultatov, ki so del kompleksne raziskave o učenju in komuniciranju s pomočjo IT med starejšimi ljudmi (Grintal, 2016).

5.2 VZOREC

Skladno s priporočili avtorjev (Ambrož in Colarič-Jakše, 2015, str. 120) smo uporabili neverjetnostno vzorčenje in enote izbrali glede na dostopnost in značilnost populacije. Tako smo v vzorec vključili tiste starejše ljudje, ki so imeli izkušnje z uporabo računalnika in interneta vsaj šest mesecev, ki so obiskovali tečaj računalništva ter so bili starejši od 55 let. Povezavo na spletni anketni vprašalnik smo poslali 44 univerzam za tretje življenjsko obdobje, 41 izvajalcem programa računalniška pismenost za odrasle ter 14 domovom za upokojence, v katerih so izvajali tečaje računalništva. Nekaterim od omenjenih institucij smo na njihovo zahtevo posredovali anketne vprašalnike v fizični obliki.

Anketni vprašalnik je med septembrom in decembrom 2015 izpolnilo 551 anketirancev, od tega 359 v celoti; te smo vključili v nadaljnjo analizo. Povprečna starost anketirancev je bila 65,2 let, med njimi je bilo 73 % žensk in 27 % moških. Najmlajši anketiranec je bil star 55 let, najstarejši pa 83 let. 48,8 % jih je živel v večjem mestu ali predmestju, 51,2 % v majhnem mestu, kraju ali vasi. 40,7 % se jih je uporabe IT naučilo na tečajih v okviru univerz za tretje življenjsko obdobje, 37,9 % drugje, najpogosteje v službi. Manjšina anketirancev je nova tehnološka znanja pridobilo v delavnicah računalniške pismenosti za odrasle in na tečajih Simbioze v domovih za starejše ljudi.

5.3 OBDELAVA PODATKOV

Zbrane empirične podatke smo vnesli v statistični program SPSS ver. 21, preverili normalnost porazdelitev spremenljivk ter skladno s tem izbrali ustrezne metode analize podatkov. Uporabili smo faktorsko analizo – metodo glavnih komponent, kjer smo smiselnost preverili s KMO preizkusom ($KMO > 0,5$), zanesljivost latentnih faktorjev pa smo preizkusili s Cronbach alfa preizkusom

(koeficient $> 0,8$). Za testiranje hipotez pa smo uporabili GLM in Probit regresijski model. Uporabljene metode so podrobneje prikazane v okviru celotne raziskave o učenju in komuniciranju s pomočjo IT med starejšimi ljudmi (Grntal 2016).

6 REZULTATI

6.1 PRIPRAVLJENOST ANKETIRANCEV ZA UČENJE IN KOMUNICIRANJE S POMOČJO IT

Najvišje povprečne ocene anketirancev kažejo (Tabela 1), da jim je pri učenju in komuniciranju s pomočjo IT najpomembnejše to, da nimajo težav z vzpostavljanjem stikov z ljudmi s pomočjo IT (3,74). Prijetno jim je, če se s pomočjo IT povežejo s sovrstniki (3,57). Na internetu ne zaznavajo težav pri komuniciranju z drugimi ljudmi (3,46). Vrednost komunalitete faktorske analize je najvišja glede tega, da anketiranci na internetu nimajo težav z izražanjem nasprotnega mnenja (0,819). Prav tako je pomembno izhodišče za učenje in komuniciranje s pomočjo IT, da anketiranci ne zaznavajo večjih težav pri komunikaciji z osebami nasprotnega spola (0,812) in pri izražanju mnenj v kočljivih situacijah (0,806). Anketiranci so nekoliko manj naklonjeni hitremu sklepanju prijateljstev z ljudmi svoje generacije s pomočjo IT (0,672) in vključevanju v spletna socialna omrežja (0,576). Ugotovimo lahko, da stališča anketirancev glede uporabnosti IT pomembno vplivajo na njihov motivacijski potencial za oblikovanje vedenjske namere za učenje in komuniciranje s pomočjo IT. Motivacijski potencial anketirancev namreč izhaja iz njihovega prepričanja, da bodo v procesu učenja uporabe IT nagrajeni z znanjem, ki jim bo omogočilo komuniciranje s pomočjo IT.

Tabela 1: Stališča anketirancev o učenju in komuniciranju s pomočjo IT

| Spremenljivka | Povprečna ocena | Standardni odklon | Komunaliteta |
|---|-----------------|-------------------|--------------|
| Nimam težav z vzpostavljanjem stikov z ljudmi po internetu. | 3,74 | 1,40 | 0,545 |
| Prijetno mi je, če se po internetu povežem z ljudmi, ki so moji sovrstniki. | 3,57 | 1,40 | 0,662 |
| Na internetu nimam težav pri komunikaciji z drugimi ljudmi. | 3,46 | 1,41 | 0,794 |
| Nimam težav pri izražanju nasprotnega mnenja, ko komuniciram z drugimi ljudmi po internetu. | 3,22 | 1,42 | 0,819 |
| Nimam težav, če moram po internetu komunicirati s privlačno osebo nasprotnega spola. | 3,17 | 1,43 | 0,812 |
| Na internetu nimam težav pri izražanju svojih mnenj v kočljivih situacijah. | 3,03 | 1,42 | 0,806 |
| Po internetu hitro sklepam prijateljstva z ljudmi mojih let oz. moje generacije. | 2,65 | 1,47 | 0,672 |
| Nimam težav pri vključevanju v socialna omrežja na internetu (Facebook, Twitter, Skype). | 2,53 | 1,51 | 0,576 |

Povprečne ocene v Tabeli 2 kažejo, da anketiranci glede spodbude drugih ljudi zavzemajo stališče, da so njim pomembni ljudje mnenja, da se morajo učiti in komunicirati s pomočjo IT (3,45) ter da morajo v tem procesu učenja vztrajati (3,57). Anketirancem je pomembno, da pomembni drugi ljudje zaupajo v njihovo pripravljenost in sposobnost učenja in komuniciranja s pomočjo IT (3,38), pri čemer izpostavljajo predvsem spodbudo ožjih družinskih članov (3,04). Nekoliko manj spodbude pričakujejo od prijateljev (2,74) in institucije, ki izvaja tečaje računalništva (2,65). Na podlagi vrednosti komunalitet faktorске analize ugotavljamo, da anketiranci od prijateljev pričakujejo pomoč pri komuniciranju s pomočjo IT (0,605) in da ne zaznavajo pritiska ožjih družinskih članov, da se naučijo uporabljati IT in komunicirati s pomočjo IT (0,725). Anketiranci so torej prepričani, da pomembni drugi ljudje krepijo njihovo namero za učenje in komuniciranje s pomočjo IT, saj jih motivira njihovo mnenje, da je v vsakdanjem življenju učenje in znanje uporabe IT nujno in pomembno. V procesu učenja anketiranci pričakujejo podporo od ožjih družinskih članov, prijateljev in znancev, ki tvorijo njihov socialni konvoj. Od izobraževalnih institucij pa anketiranci pričakujejo, da jim bodo posredovale določene informacije, ki jih za učenje uporabe IT potrebujejo ter da jim bodo v pomoč pri premagovanju ovir, s katerimi bi se lahko soočali v procesu učenja uporabe IT.

Tabela 2: Stališča anketirancev o spodbudah drugih ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT

| Spremenljivka | Povprečna ocena | Standardni odklon | Komunaliteta |
|--|-----------------|-------------------|--------------|
| Večina ljudi, ki so mi pomembni, so mnenja, da se moram učiti uporabe IT. | 3,45 | 1,45 | 0,793 |
| Večina ljudi, ki so mi pomembni, meni, da moram vztrajati pri učenju uporabe IT. | 3,57 | 1,47 | 0,820 |
| Pomembno je, da ljudje, ki so mi pomembni, zaupajo v mojo pripravljenost in sposobnost, da se naučim uporabe IT. | 3,38 | 1,44 | 0,760 |
| Za učenje uporabe IT me spodbujajo ožji družinski člani. | 3,04 | 1,56 | 0,740 |
| Za učenje uporabe IT me spodbujajo ožji prijatelji. | 2,74 | 1,44 | 0,811 |
| Za učenje uporabe IT me spodbuja institucija, ki izvaja učenje uporabe interneta. | 2,65 | 1,54 | 0,550 |
| Od ožjih prijateljev pričakujem, da mi bodo pomagali pri uporabi IT. | 2,97 | 1,50 | 0,605 |
| Ožji družinski člani pritiskajo name, da se naučim uporabljati IT. | 2,51 | 1,52 | 0,725 |

Iz rezultatov povprečnih ocen o zaznavi samonadzora anketirancev nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT (Tabela 3) je razvidno, da anketiranci v komuniciranju s pomočjo IT prepoznavajo možnost za svojo neodvisnost (4,25), krepitev povezanosti s prijatelji (3,91), njihovo vključenost v družbo (3,37) ter povezanost z ožjo družino (3,33). Na podlagi vrednosti komunalitet faktorске analize pa ugotavljamo, da anketiranci v učenju in komuniciranju s pomočjo IT

zaznavajo priložnost zmanjšanja osamljenosti (0,717) ter možnost postati del skupine (0,658). Anketiranci torej pozitivno zaznavajo svojo sposobnost za učenje uporabe IT in kasnejše komuniciranje s pomočjo IT, kar je dobro izhodišče za to, da zaznavajo tudi svoj vpliv za učenje in komuniciranje s pomočjo IT. Samonadzor anketirancev v procesu učenja uporabe IT krepi njihovo predstavo o uporabnosti znanj IT, ki jo zaznavajo kot priložnost za spoznavanje ljudi, učenje novih znanj ter zmanjšanje osamljenosti. Ta zaznava samonadzora anketirancev povečuje njihovo zaznavo vpliva lastnega delovanja v procesu učenja in komuniciranja s pomočjo IT, pa tudi njihovo namero za to vedenje.

Tabela 3: Zaznavanje samonadzora anketirancev nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT

| Spremenljivka | Povprečna ocena | Standardni odklon | Komunaliteta |
|--|-----------------|-------------------|--------------|
| Z uporabo IT sem bolj neodvisen/a. | 4,25 | 1,05 | 0,537 |
| Uporaba IT krepi mojo povezanost s prijatelji. | 3,91 | 1,24 | 0,682 |
| Uporaba IT krepi mojo povezanost z ožjo družino. | 3,33 | 1,55 | 0,628 |
| Z redno uporabo IT sem bolj vključen/a v družbo. | 3,37 | 1,38 | 0,598 |
| Čutim, da bom z uporabo IT del skupine, v kateri so moji prijatelji. | 3,25 | 1,45 | 0,658 |
| Z uporabo IT sem manj osamljen/a. | 3,22 | 1,53 | 0,717 |

6.2 NAMERA ANKETIRANCEV ZA UČENJE IN KOMUNICIRANJE S POMOČJO IT

Na namero anketirancev, da se dejansko odločijo za učenje in komuniciranje s pomočjo IT, imajo dejavniki namere različen vpliv. Nekateri pripisujejo večji pomen pripravljenosti za učenje in komuniciranje s pomočjo IT, drugi subjektivnim normam oz. vplivu in podpori drugih ljudi za to vedenje, tretji zaznava samonadzora nad tem vedenjem. Skupek vseh treh dejavnikov pa pri vseh anketirancih prispeva k temu, da se dejansko odločijo za učenje uporabe IT in da komunicirajo s pomočjo IT.

Rezultati kažejo (Tabela 4), da je anketirancem za učenje in komuniciranje s pomočjo IT pomembno zaznavanje nadzora nad situacijo. To pomeni, da je njihovo stališče do učenja in komuniciranja s pomočjo IT pozitivno, da je vpliv drugih ljudi pozitiven ter da pri tem zaznavajo samonadzor. Povprečne ocene kažejo, da je za ta proces anketirancem pomembno zaupanje v lastne sposobnosti (4,61) ter želja po učenju in komuniciranju s pomočjo IT (4,51). V komuniciranju s pomočjo IT anketiranci zaznavajo koristi (4,52), učenje le-tega pa se jim zdi priložnost za spoznavanje drugih ljudi in učenja novih stvari (4,25). Tudi vrednosti komunalitet factorske analize kažejo, da je anketirancem pomembno zaznavanje lastnih sposobnosti za učenje in komuniciranje s pomočjo IT (0,817), pomemben vpliv pa ima tudi izražanje veselja oz. pričakovanja za pričetek pridobivanja novih IT znanj (0,734). Na namero anketirancev, da se odločijo za

učenje in komuniciranje s pomočjo IT, vpliva moč njihovega prepričanja, da se novega znanja uporabe IT lahko naučijo (0,717). Anketiranci zaznavajo, da so sposobni za učenje uporabe IT in se jim to znanje zdi tudi uporabno. Prav tako so prepričani, da bodo v procesu učenja uporabe IT uspešni, kar pomembno krepi njihovo namero za to vedenje.

Tabela 4: Namera anketirancev za učenje in komuniciranje s pomočjo IT

| Spremenljivka | Povprečna ocena | Standardni odklon | Komunaliteta |
|---|-----------------|-------------------|--------------|
| Sposoben/a sem se naučiti uporabe IT. | 4,61 | 0,73 | 0,817 |
| Želim se naučiti uporabljati IT. | 4,51 | 0,93 | 0,682 |
| Lahko se naučim uporabe IT, če to želim. | 4,61 | 0,68 | 0,717 |
| Učenje uporabe IT mi zelo koristi. | 4,52 | 0,83 | 0,618 |
| Z uporabo IT nenehno spoznavam ljudi in se učim novih stvari. | 4,25 | 0,95 | 0,515 |
| Z veseljem sem pričakoval/a, da se bom lahko učil/a uporabljati IT. | 4,43 | 0,97 | 0,734 |

6.3 SOCIALNI KONVOJ ANKETIRANCEV IN NJIHOVA SOCIALNA VKLJUČENOST

Anketiranci ne zaznavajo pomanjkljive podpore s strani članov svojega socialnega konvoja, kar bi vodilo do njihove socialne izključenosti in osamljenosti. Povprečne ocene v tabeli 5 kažejo, da se ne strinjajo s tem, da nimajo ljudi, s katerimi bi se lahko resnično pogovorili (1,69). Prav tako nimajo občutka, da ne bi bili v pristnih odnosih z drugimi ljudmi (2,07) ali da bi bili drugi ljudje zraven njih, ne pa dejansko z njimi (2,16). Ocene komunalitete faktorjske analize kažejo, da anketiranci nimajo občutka, da jih drugi ljudje ne bi poznali (0,891) oziroma razumeli (0,875). Iz rezultatov lahko ugotovimo, da bi v primeru socialne izključenosti in osamljenosti le-to anketiranci lažje obvladovali s komuniciranjem s pomočjo IT. Anketiranci s komuniciranjem z drugimi ljudmi s pomočjo IT izgubijo občutek osamljenosti in čutijo pripadnost ljudem, ki jih poznajo, razumejo in jim nudijo podporo, ko jo potrebujejo.

Tabela 5: Odnosi anketirancev s člani socialnega konvoja

| Spremenljivka | Povprečna ocena | Standardni odklon | Komunaliteta |
|--|-----------------|-------------------|--------------|
| Čutim, da nisem v pristnem stiku z nikomer. | 2,07 | 1,27 | 0,778 |
| Čutim, da me nihče zares ne pozna. | 1,89 | 1,20 | 0,891 |
| Čutim, da me nihče zares ne razume. | 1,81 | 1,16 | 0,875 |
| Čutim, da so ljudje zraven mene, niso pa z menoj. | 2,16 | 1,33 | 0,756 |
| Nimam ljudi, s katerimi se lahko resnično pogovorim. | 1,69 | 1,14 | 0,642 |

6.4 REZULTATI REGRESIJSKEGA MODELA ZA NAMERO UČENJA IN KOMUNICIRANJA S POMOČJO IT

Z GLM regresijskim modelom, katerega rezultati so predstavljeni v Tabeli 6, smo ugotovili vpliv treh dejavnikov na namero anketirancev, da se odločijo za učenje in komuniciranje s pomočjo IT, in sicer: pripravljenost anketirancev, subjektivne norme ter zaznava samonadzora nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT.

Tabela 6: Ocena parametrov GLM regresijskega modela

| Odvisne spremenljivke | SD | t | P | β koeficient | Standardna napaka β |
|---|-------|--------|-------|--------------------|---------------------------|
| Pripravljenost za učenje in komuniciranje s pomočjo IT | 0,036 | 6,332 | 0,000 | 0,315 | 0,050 |
| Subjektivne norme za učenje in komuniciranje s pomočjo IT | 0,035 | 4,872 | 0,000 | 0,241 | 0,049 |
| Zaznava samonadzora za učenje in komuniciranje s pomočjo IT | 0,037 | -3,157 | 0,002 | -0,147 | 0,047 |

Neodvisna spremenljivka: Namera za učenje in komuniciranje s pomočjo IT

Legenda: SD – standardni odklon, t – vrednost, P – stopnja tveganja α .

Iz rezultatov v Tabeli 6 lahko potrdimo, da vse tri neodvisne spremenljivke statistično značilno vplivajo na odvisno spremenljivko »namera za učenje in komuniciranje s pomočjo IT«. Najmočnejši vpliv na namero anketirancev za učenje in komuniciranje s pomočjo IT ima njihova pozitivna pripravljenost za to vedenje ($\beta = 0,315$, $P = 0,000$). Vpliv na to namero anketirancev imata tudi pozitiven vpliv pomembnih drugih ljudi ($\beta = 0,241$, $P = 0,000$) ter zaznavanje samonadzora anketirancev za to vedenje ($\beta = -0,147$, $P = 0,002$). Izpostaviti velja negativen regresijski koeficient β pri zaznavanju samonadzora ($\beta = 0,241$), kar pomeni, da slabše ko anketiranci zaznavajo samonadzor nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT, močnejše izražajo namero za učenje in komuniciranje s pomočjo IT. Pričakujejo namreč, da bodo s tem okrepili zaupanje v svoje sposobnosti in postali samozavestnejši.

Drugo in tretjo hipotezo, smo testirali s Probit regresijskim modelom, kjer smo kot neodvisni spremenljivki vključili »namero za učenje in komuniciranje s pomočjo IT« in »spol«, kot odvisno spremenljivko pa »spoznavanje novih prijateljev«. Najprej smo testirali drugo hipotezo, da jasno izražena namera anketirancev za komuniciranje s pomočjo IT povečuje verjetnost za udeležanje komuniciranja s pomočjo IT, ker jim s spoznavanjem novih prijateljev omogoča dopolnjevanje socialnega konvoja. Rezultati analize kažejo, da namera za učenje in komuniciranje s pomočjo IT ($\beta = 0,640$, $p = 0,001$) in spol ($\beta = -0,893$, $p = 0,000$) statistično značilno vplivata na spoznavanje novih prijateljev. S tem lahko potrdimo drugo hipotezo, da jasno izražena namera anketirancev za

komuniciranje s pomočjo IT povečuje verjetnost za udeležanje komuniciranja s pomočjo IT, kar anketirancem omogoča dopolnjevanje socialnega konvoja. Anketiranci z močno izraženo namero za učenje in komuniciranje s pomočjo IT se za to vedenje tudi odločijo, saj jih motivira, da tako spoznavajo nove prijatelje, ki so pomemben vir njihove socialne podpore in čustvene opore. Rezultati potrjujejo tudi tretjo hipotezo, da starejše anketiranke močneje izražajo namero za komuniciranje s pomočjo IT kot starejši anketiranci, kar jim omogoča dopolnjevanje socialnega konvoja. Starejše anketiranke so v primerjavi s starejšimi anketiranci bolj motivirane za učenje in komuniciranje s pomočjo IT.

7 RAZPRAVA

Spoznanja iz raziskave lahko glede na velikost vzorca pogojno posplošimo na populacijo starejših ljudi v Sloveniji, če imajo sorodne značilnosti kakor naš raziskani vzorec.

Osnova za oblikovanje vedenjske namere starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT izhaja iz njihovega motivacijskega potenciala. Na namero starejših ljudi, da se odločijo za učenje in kasneje za komuniciranje s pomočjo IT, najmočneje vplivajo motivi oziroma njihova pozitivna pripravljenost za učenje in komuniciranje s pomočjo IT.

Pripravljenost starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT izhaja iz njihovega prepričanja, da bo učenje imelo zanje pozitivne posledice. Starejšim ljudem, ki zaznavajo pozitivna pričakovanja glede učenja in komuniciranja s pomočjo IT in v tem zaznavajo tudi korist, se njihova motivacija za učenje in komuniciranje s pomočjo IT poveča, s tem pa pomembno prispeva k napovedovanju njihove namere, da se bodo pričeli učiti. Prav tako je anketirancem pomembno, da v procesu učenja uporabe IT ne zaznavajo veliko ovir, ki zmanjšujejo njihovo namero za učenje, o čemer poročajo tudi druge raziskave (Chien idr., 2014; Chaffin in Harlow, 2005; Braun, 2013).

Motiv za učenje uporabe IT izhaja iz prepričanja starejših ljudi, da komuniciranje s pomočjo IT izkoristijo za spoznavanje novih prijateljev, s katerimi si izmenjujejo predvsem čustveno oporo. Na podlagi analize rezultatov ugotavljamo, da starejše ženske izraziteje kot starejši moški dopolnjujejo člane svojega socialnega konvoja, ki so pomemben vir socialne podpore in čustvene opore, kar nadgrajuje ugotovitve Cornwela (2011).

Na pripravljenost učenja uporabe IT pomembno vpliva podporno okolje starejših ljudi, kar je skladno s predhodnimi ugotovitvami Brauna (2013). Podpora pomembnih drugih ljudi predstavlja starejšim ljudem pomemben motiv za učenje in komuniciranje s pomočjo IT. Starejše ljudi motivira, če pomembni drugi ljudje izrazijo prepričanje, da je komuniciranje s pomočjo IT v vsakdanjem

življenju nujno in pomembno ter če pomembni drugi ljudje verjamejo v pripravljenost in sposobnost starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT.

Pomemben motiv za namero učenja uporabe IT pri starejših ljudeh je tudi zaznava samonadzora, pri kateri sta pomembna zaznava sposobnosti za učenje in komuniciranje s pomočjo IT ter izid pozitivnih pričakovanj in pričakovane nagrade, ki se izraža kot priložnost za dopolnjevanje članov socialnega konvoja. Če starejši ljudje zaznavajo uporabnost učenja in komuniciranja s pomočjo IT kot možnost dostopa do potencialnih članov svojega socialnega konvoja, to povečuje verjetnost, da bodo učenje in komuniciranje s pomočjo IT udeležili.

Dopolnjevanje socialnega konvoja je pomemben interaktiven proces, v katerem starejši ljudje utrjujejo in izmenjujejo socialno podporo z drugimi člani socialnega konvoja, s čimer zadovoljijo svoje potrebe po socialni interakciji z drugimi ljudmi; to je ugotovitev naše raziskave Grintal (2016). Starejšim ljudem se socialni konvoj običajno krči, kar zmanjšuje njihovo socialno podporo in čustveno oporo. Zato jim je potrebno predstaviti uporabnost komuniciranja s pomočjo IT kot možnost za dopolnjevanje njihovega socialnega konvoja ter jih spoznati z novimi možnostmi komuniciranja, katerega cilj je ohranjanje stikov z družbenim okoljem. Sodoben način življenja in razvoj IT sta izziv starejšim ljudem, ki te tehnologije ne uporabljajo aktivno za komuniciranje z drugimi ljudmi s ciljem, da bi ohranjali in dopolnjevali socialni konvoj.

Izsledki naše raziskave so spodbudni za ohranjanje socialne vključenosti in zmanjšanje tveganja za pojav osamljenosti pri starejših ljudeh, saj jih k iskanju novih načinov komuniciranja spodbuja želja po socialni vključenosti in težnja po ohranjanju ali dopolnjevanju socialnega konvoja. Spremembe socialnega konvoja v poznem življenjskem obdobju jim pomenijo dovolj močan motiv za uporabo novega načina komuniciranja s pomočjo IT. Prispevek znanosti je ugotovitev, da lahko v sodobni družbi zaustavimo krčenje socialnega konvoja starejših ljudi in jim omogočimo načrtovanje in dejansko dopolnjevanje njihovega socialnega konvoja preko komuniciranja s pomočjo IT. Potreba starejših ljudi po prilagajanju novim načinom komuniciranja spodbuja nov način interakcije v njihovem socialnem okolju. Ta ugotovitev je nova dimenzija teorije načrtovanega vedenja (Ajzen, 1991), da zaznava napora pri učenju in komuniciranju s pomočjo IT prispeva k njihovi krepitvi namere za to vedenje. Če starejši ljudje nimajo pozitivnih pričakovanj povezanih s ciljem, potem v ta cilj ne bodo želeli vložiti veliko napora. V procesu motivacije za učenje uporabe IT so pričakovanja starejših ljudi zelo pomembna.

Starejši ljudje pripisujejo socialnim stikom z drugimi ljudmi velik pomen, kar je skladno z ugotovitvami dosedanjih raziskav (Birditt idr., 2012; Phillips idr., 2010). Samonadzor nad vedenjem pa starejšim ljudem utira pot do uresničitve teh socialnih stikov. Ohranjanje in vzpostavljanje stikov z drugimi ljudmi s komuniciranjem s pomočjo IT krepi avtonomijo starejših ljudi in njihov

občutek pripadnosti skupnosti. Prispevek znanosti je tudi spoznanje, da aktiven in kakovosten socialni konvoj krepi zaznavo samonadzora starejših ljudi in s tem njihovo spoznanje o potrebi po aktivnem sodelovanju v komuniciranju s pomočjo IT.

V raziskavi smo se omejili na raziskovanje vpliva komuniciranja s pomočjo IT na dopolnjevanje socialnega konvoja starejših ljudi. Proučevali smo vpliv dejavnikov načrtovanega vedenja na razvoj motivacijskega potenciala starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT ter ga povezali s stanjem socialnega konvoja starejših ljudi in njihovo zaznavo socialne vključenosti. Ker je proučevanje omenjenega stanja kompleksno, bi bilo potrebno v prihodnjih raziskavah povezati kvantitativni pristop s poglobljeno kvalitativno obravnavo učenja in komuniciranja s pomočjo IT ter s tem povezanim stanjem socialnega konvoja.

8 ZAKLJUČEK

Starejši ljudje se pred odločitvijo za učenje uporabe IT soočajo z zadrego, ali vstopiti v proces pridobivanja novega informacijskega znanja, ki od njih zahteva določen napor. Namera starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT izhaja iz njihovega motivacijskega potenciala. Najmočnejši motivacijski dejavnik namere je njihova pozitivna pripravljenost za učenje in komuniciranje s pomočjo IT. Če starejši ljudje to zaznajo kot priložnost za nov način komuniciranja z drugimi ljudmi, jim to zanje predstavlja dovolj privlačno nagrado, da so v ta proces pripravljeni vložiti določen napor.

Pomemben motivacijski dejavnik namere za učenje in komuniciranje starejših ljudi s pomočjo IT je podpora pomembnih drugih ljudi, predvsem članov njihovega socialnega konvoja. Če starejši ljudje zaznajo, da pomembni drugi ljudje od njih pričakujejo, da se bodo učili in komunicirali s pomočjo IT in če od teh ljudi prejmejo ustrezno podporo, krepijo svojo namero za udeleževanje tega vedenja.

K nameri starejših ljudi za učenje in komuniciranje s pomočjo IT pomembno prispeva moč njihovega prepričanja o tem, ali se lahko naučijo uporabe IT za komuniciranje z drugimi ljudmi. Starejši ljudje povezujejo svojo pozitivno zaznavo o samonadzoru nad učenjem in komuniciranjem s pomočjo IT s privlačnostjo nagrade, to je s priložnostjo za ohranjanje in dopolnjevanje socialnega konvoja. Njihovo spoznanje, da samo aktiven in kakovosten socialni konvoj omogoča socialno vključenost, spodbuja njihovo potrebo in namero po učenju novih informacijskih znanj. Ugotavljamo razliko v motiviranosti za komuniciranje s pomočjo IT med spoloma, in sicer da starejše ženske kažejo močnejšo namero za komuniciranje s pomočjo IT, ker želijo spoznati več novih prijateljev in s tem dopolnjevati člane svojega socialnega konvoja.

Zaključna ugotovitev raziskave je, da so starejši ljudje motivirani za učenje novih informacijskih znanj, če so s temi znanji pozitivno povezana njihova pričakovanja glede socialne vključenosti. Pri tem potrebujejo podporo družbene skupnosti in članov svojega socialnega konvoja. Imeti morajo občutek, da so se sposobni naučiti uporabe IT in da imajo dovolj energije in moči, da zdržijo napor, ki ga učenje uporabe IT od njih zahteva. Z novimi informacijskimi znanji lahko starejši ljudje komunicirajo z drugimi in spoznavajo nove ljudi, ki so pomemben vir njihove socialne podpore in tudi čustvene opore; to pa pozitivno vpliva na njihovo socialno vključenost in zmanjšuje tveganje za osamljenost.

LITERATURA

- Ajzen Icek (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. V: Kuhl Julius in Beckmann Jürgen (ured.). *Action-control: From Cognition to Behavior*. Heidelberg: Springer, str. 11–39.
- Ajzen Icek (1991). The Theory of Planned Behavior. V: *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, letnik 50, št. 2, str. 179–211.
- Ambrož Milan, Colarič-Jakše Lea-Marija (2015). *Pogled raziskovalca: načela, metode in prakse*. Maribor: Mednarodna založba Oddelka za slovanske jezike in književnosti.
- Anderson Monica, Perrin Andrew (2017). Tech Adoption Climbs Among Older Adults: Roughly two-thirds of those ages 65 and older go online and a record share now own smartphones – although many seniors remain relatively divorced from digital life. V: *Pew Research Center*, May 2017, 1–23.
- Antonucci Toni C., Akiyama Hiroko (1987). Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model. V: *Journals of Gerontology*, letnik 42, št. 5, str. 519–527.
- Antonucci Tony C., Ajrouch Kristine J., Birditt Kira S. (2014). The Convoy Model: Explaining Social Relations From a Multidisciplinary Perspective. V: *The Gerontologist*, letnik 54, št. 1, str. 82–92.
- Barbosa Neves Barbara, Franz Rachel L., Munteanu Cosmin, Baecker Ron (2018). Adoption and feasibility of a communication app to enhance social connectedness amongst frail institutionalized oldest old: an embedded case study. V: *Information, Communication & Society*, letnik 21, št. 11, str. 1681–1699.
- Birditt Kira S., Antonucci Toni C., Tighe L. (2012). Enacted support during stressful life events in middle and older adulthood: An examination of the interpersonal context. V: *Psychology and Aging*, letnik 27, št. 3, str. 728–741.
- Braun Michael T. (2013). Obstacles to social networking website use among older adults. V: *Computers in Human Behavior*, letnik 29, št. 3, str. 673–680.
- Chaffin Amy J., Harlow Steven D. (2005). Cognitive learning applied to older adult learners and technology. V: *Educational Gerontology*, letnik 31, št. 4, str. 301–329.
- Chien Sung-Pei, Wu Hsin-Kai, Hsu Ying-Shao (2014). An investigation of teachers' beliefs and their use of technology-based assessments. V: *Computers in Human Behavior*, letnik 31, str. 198–210.
- Cornwell Benjamin (2011). Independence Through Social Networks: Bridging Potential Among Older Women and Men. V: *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* letnik 66, št. 6, str. 782–794.
- Fang Yang, Chau Anson K. C., Wong Anna, Fung Helene H., Woo Jean (2018). Information and communicative technology use enhances psychological well-being of older adults: the roles of age, social connectedness, and frailty status. V: *Ageing & Mental Health*, letnik 22, št. 11: str. 1516–1524.
- Fingerman Karen L., Hay Elizabeth L. (2002). Searching under the Streetlight? Age Biases in the Personal and Family Relationships Literature. V: *Personal Relationships*, letnik 9, št. 4, str. 415–433.
- Gilleard Chris, Hyde Martin, Higgs Paul (2007). Community and Communication in the Third Age: The Impact of Internet and Cell Phone Use on Attachment to Place in Later Life in England. V: *The Journals of Gerontology: Social Sciences*, letnik 62, št. 4, str. 276–283.
- Grintal Barbara (2016). *Vpliv komuniciranja z uporabo informacijske tehnologije na socialni konvoj starejših ljudi*. Maribor: Alma Mater Europaea – Evropski center, Maribor.

- Hart Traci A., Chaparro Stewart Barbara, Halcomb Charles G. (2008). Evaluating websites for older adults: Adherence to senior-friendly guidelines and end-user performance. V: *Behaviour & Information Technology*, letnik 27, št. 3, str. 191–199.
- Kahn Robert L., Antonucci Toni C. (1980). Convoys over the life course. Attachment, roles, and social support. V: Baltes Paul B. in Brim Orville G. (ured.). *Life-span development and behavior*. New York: Academic Press, str. 254–283.
- Lenarčič Blaž, Ramovš Jože (2006). Uporaba informacijsko-telekomunikacijskih tehnologij med tretjo generacijo v občini Komenda. V: *Kakovostna starost*, letnik 9, str. 1, str. 15–20.
- Milardo Robert M., Helms Heather M., Widmer Eric D., Marks Stephen R. (2014). Social capitalization in personal relationships. V: Christopher R. Agnew (ured.). *Social Influences on Romantic Relationships: Beyond the Dyad: Advances in Personal Relationships*. Cambridge University Press, str. 33–57.
- Morrison Dirk, McCutcheon Jessica (2019). Empowering older adults' informal, self-directed learning: harnessing the potential of online personal learning networks. V: *Research and Practise in Technology Enhanced Learning*, letnik 14, št. 10, str. 1–16.
- Phillips Judith, Ajrouch Kristine, Hillcoat-Nalletamby Sarah (2010). *Key Concepts in Social Gerontology*. London: SAGE Publications.
- Ramovš Jože (2012). Uporaba računalnika pri 50 in več let starih prebivalcih Slovenije. V: *Kakovostna starost*, letnik 15, št. 1, str. 20–35.
- Slegers Karin, van Boxtel Martin P. J., Jolles Jelle (2008). Effects of Computer Training and Internet Usage on Well-Being and Quality of Life of Older Adults: A Randomized Controlled Study. V: *Journal of Gerontology, Psychological Sciences*, letnik 63, št. 5, str. 176–184.
- Wilkowska Wiktorja, Ziefle Martina (2009). Which Factors Form Older Adults' Acceptance of Mobile Informations and Communication Technologies? V: *Lecture Notes in Computer Science*, letnik 5889, str. 81–101.

Naslov avtorice:

Dr. Barbara Grintal: barbara.grintal@almamater.si

Alma Mater Europaea-Evropski center, Maribor

Slovenska ulica 17, 2000 Maribor

Rajko Vute

Izbrane in prilagojene aktivnosti v vodi za boljšo mobilnost starejših

POVZETEK

S prilagojenimi in izbranimi oblikami vadbe v vodi širimo možnosti in krog udeležencev tudi med starejšimi. Plavanje in druge aktivnosti v vodi dokazano pomagajo pri razvijanju in ohranjanju sposobnosti gibanja ter z njo povezane samostojnosti, ki je v starosti zelo cenjena. Predstavljamo izbrane vaje in igre v vodi, ki jih v praksi pogosto uporabljamo in za katere menimo, da prispevajo k boljši mobilnosti starejših, predvsem tistih po šestdesetem letu starosti. Med temi aktivnosti izpostavljam vadbno za razvijanje in ohranjanje ravnotežja, moči in gibljivosti. Uporabili smo tudi izkušnje in znanje iz plavalnega koncepta Halliwick.

Gljučne besede: starejši, aktivnosti v vodi, mobilnost

AVTOR

Dr. Rajko Vute je izredni profesor za področje športnih dejavnosti oseb s posebnimi potrebami. Je tudi senior inštruktor za Halliwickov plavalni koncept. Predava in raziskuje področja povezana s športno dejavnostjo oseb s posebnimi potrebami. V zadnjem obdobju daje poseben poudarek proučevanju telesne dejavnosti med starejšo populacijo. Avtor je gostujoči profesor na Akademiji za telesno kulturo Jozef Pilsudski v Varšavi in na fakulteti za telesno vzgojo in šport v Biali Podlaski, Poljska. Na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani je nosilec predmeta terapevtska rekreacija za starejše.

ABSTRACT

Selected and adapted water activities for improved mobility of older people

With adapted and selected forms of sport activities we enlarge the possibilities of active sport participation among older people. Swimming and other water activities have proved to be beneficial for maintaining and developing mobility and greater independence of older people. We present the selected activities and games in the water that we often use in practice and believe that they contribute to the improvement of mobility, especially for those over the age of sixty. Among water exercises, where we have also used experiences and knowledge from Halliwick swimming concept, we have exposed those which help to maintain and develop the balance, strength and flexibility.

Key words: older people, water activities, mobility

AUTHOR

Dr. Rajko Vute is an associate professor of sports activities for persons with special needs. He is also a senior Halliwick swimming instructor, he has lectured and researched on issues related to the sports for the disabled and in the last years particularly on physical activities for older people. Currently is a visiting professor at Academy of Physical Education Jozef Pilsudski Warsaw, Faculty of Physical Education and Sport in Biala Podlaska, Poland. At the Faculty of Education, the University of Ljubljana, he teaches the subject Therapeutic Recreation for Older People.

1 RAZUMEVANJE STAROSTI IN STARANJA

Dejstvo je, da se staranju in starosti ni mogoče izogniti. Staranje populacije pa med drugim odpira vrsto novih pristopov in možnosti. Gerontologija, ki proučuje starost in staranje s kliničnega, biološkega, zgodovinskega in sociološkega vidika, je s povečanim zanimanjem za vplive telesne vadbe na procese staranja dobila nadgradnjo v novi disciplini imenovani gerokineziologija, ki temelji na povezavi staranja in gibanja telesa; spada v ožje področje kineziologije in se osredotoča na razumevanje in vplive telesnih dejavnosti na zdravje in počutje starejših (Griffin, 2006). Razlike v telesnih ali drugih sposobnostih so pri starejših lahko občutne. Spodbudne so ugotovitve, da redna telesna dejavnost lahko upočasni staranje in starostne težave tudi za deset in več let. Vsako od tako pridobljenih let se pri kakovosti življenja starejših močno občuti.

Pri opisovanju staranja se srečujemo s tremi opredelitvami, ki se nanašajo na kronološko starost, kjer štejemo leta, biološko starost, ki je definirana s staranjem bioloških procesov in sistemov, in funkcionalno starost, kjer primerjamo telesne in mentalne sposobnosti posameznikov enakih let in spola.

Sposobnosti posameznikov je mogoče razvrstiti v skupine (Spirduso, 1995), ki so opredeljene kot telesna elita, telesno močna oz. fit skupina, telesno samostojni, telesno občutljiva skupina in telesno odvisni. Telesna elita se vključuje v športna tekmovanja, v zahtevne in tvegane športe in aktivnosti, ki terjajo veliko moči. Telesno močna oz. fit skupina je sposobna zmerno fizično zahtevnega dela in vključevanja v vzdržljivostne športe, igre in večino hobijev. Telesno samostojni so skupina, ki opravljajo lažja fizična dela, se vključujejo v lažje oblike športno-rekreativnih dejavnosti, vrtnarijo, hodijo na sprehode, vezejo, hodijo na potovanja in vozijo avto. V telesno občutljivo skupino sodijo posamezniki, ki lahko opravljajo lažja domača hišna opravila, so samostojni pri pripravi hrane in nakupovanju. Telesno odvisni pa so tisti, ki potrebujejo pomoč pri hoji, umivanju, oblačenju, hranjenju, včasih je potrebna tudi institucionalna pomoč.

Zanimive so tudi navedbe (Bee, 2016), ki se hipotetično nanašajo na situacijo, kjer bi bil posameznik bolj ali manj pasivni opazovalec lastnih sprememb staranja

in izgubljanja sposobnosti ter za njihovo upočasnitev ne bi storil ničesar v smislu aktivnega in zdravega načina življenja.

Izpostavljamo nekatere značilne spremembe, ki se pojavljajo v poznejših starostnih obdobjih. V šestdesetih letih starosti se aerobne sposobnosti v primerjavi z dvajsetletnikom zmanjšajo za okoli tretjino, medtem ko se vzdržljivost zmanjšuje bistveno počasneje. Zmanjšuje se tudi telesna višina, do 1 cm na leto, kar je povezano z zmanjševanjem mišične in kostne mase. V tem obdobju postajajo sklepi manj gibljivi, zmanjša se prožnost mišic, zmanjšujeta se tudi splošna moč in hitrost. Maščobne obloge, posebej okrog pasu, povečujejo možnost srčnih obolenj in sladkorne bolezni. V sedemdesetih letih starosti se nadaljuje izguba telesne višine, kar pogosto vodi v težave z držo, najpogosteje je to kifoza. Te spremembe se odražajo v dihalnih sposobnostih, pojavljajo pa se tudi bolečine v vratnem predelu. V tem desetletju oseba povprečno izgubi do četrtnine mišične mase v primerjavi s tridesetimi leti. Pri ženskah pa se skoraj tretjina sooča s pojavom krhkosti kosti oziroma osteoporozo. Spremembe v osemdesetih letih zaznamuje proces atrofije, ki je najbolj vidna pri mišicah, niso pa izvzeti tudi organi, kot so jetra in ledvica. Metabolizem se upočasni, pojavlja se izguba vode v telesni strukturi.

Na mnoge stvari, ki se z leti spreminjajo in zmanjšujejo, nimamo vpliva, lahko pa jih vsaj deloma upočasnimo z načrtno in redno umsko in telesno vadbo. Tudi zato velja poudariti pomembnost vključevanja starejših v športno rekreativne dejavnosti, med katere spadajo tudi raznolike dejavnosti v vodi. S prilagoditvami in poenostavitvami vadbe širimo krog aktivnih udeležencev, posebej med ljudmi s posebnimi potrebami in starejšimi. Ohranjati zdravje in gibalno samostojnost je temeljni cilj nas vseh. Ločnica, kdaj nekdo postane oseba s posebnimi potrebami, je posebej med starajočo se populacijo še posebej tanka, če sploh obstaja (Vute, 2012).

2 POMEN IN NAČINI VADBE V VODI ZA STAREJŠE

2.1 STAREJŠI IN ŠPORTNO REKREATIVNA VADBA

Redna in načrtno izpeljana športno rekreativna vadba lahko pomembno prispeva k temu, da starejši razvijajo in ohranjajo svojo telesno kondicijo, krepijo samozavest in povečajo samostojnost gibanja v okolju, kjer živijo. Prav tako z ustrežno vadbo zmanjšujemo uničujoče vplive stresa, povečujemo miselno prožnost, spodbujamo ustvarjalnost, nadomeščamo slabe navade in razvade, kjer prednjačita uživanje alkohola in kajenje. Pomemben prispevek k uspešnemu vključevanju starejših v programe športno rekreativne vadbe omogoča pristop, ki je prilagojen sposobnostim starejših. Tudi pri starejših je opazen premik od socialnega dojemanja omejitev k iskanju in uporabi njihovih dejanskih zmožnosti.

Danes zelo radi poudarjamo pomen človekovega duševnega in telesnega zdravja, telesne pripravljenosti in dobrega počutja. Pri starejših so pogosto prisotne določene posebne potrebe, ki jih določajo zmanjšane ali spremenjene sposobnosti, nastale iz različnih vzrokov. Zato je pristop pri načrtovanju in izvajanju športno rekreativne vadbe zasnovan na prilagoditvah in poenostavitvah, saj takšen pristop prinaša vrsto prednosti, med najbolj cenjenimi pa je gotovo pot, ki s pomočjo zaupanja vase pelje v večjo samostojnost pri vadbi. Raznovrstna ponudba dejavnosti, s poudarkom na gibanju, omogoča zabavo in osebno rast, krepitev vitalnih telesnih funkcij, ima pa tudi opazen pozitiven vpliv na socialno, vedenjsko in emocionalno področje. V okviru športno rekreativnega udejstvovanja je za starejšo populacijo pomembna pomoč pri premagovanju socialne izolacije, dolgočasje in osamljenosti. Strokovno oblikovani programi športno rekreativne vadbe za starejše osebe so tudi finančno ugodna metoda rehabilitacije in terapevtske obravnave. Takšni programi vadbe pri starejših povečajo možnosti za ohranjanje tiste moči, ki omogoča gibalno samostojnost in neodvisnost. Ta sposobnost pa postaja v poznih letih človekovega življenja ključnega pomena.

Zelo pomembno je, da znamo starejše motivirati za vadbo, pa naj gre za posameznika ali skupino. Dobro opazovanje udeležencev v procesu vadbe lahko omogoči, da hitreje odpravimo nekatere nevšečnosti, ki so lahko telesne, psihološke ali socialne narave. Za vodenje omenjenih dejavnosti potrebujemo osebo, ki pozna teoretične in praktične pristope prilagojene športne vadbe in ima védenja o medicinskih in psiholoških posebnostih in stanjih oseb, ki jih opredeljujemo kot starejše.

Starejši, posebej v poznih letih, imajo veliko skupnih točk z osebami, ki jih opredeljujemo kot osebe s posebnimi potrebami in ki imajo ovire ali motnje na telesnem, duševnem ali senzornem področju. Vsem tem skupinam ljudi je prilagojen pristop v prvi vrsti tudi namenjen. Uspešnost vključitve gibalnih in športnih dejavnosti v življenje starejših je odvisna tudi od osebne integritete vključenih, tradicije in športne kulture okolja in prilagoditvene prožnosti.

2.2 POMEN PLAVANJA IN VADBE V VODI ZA STAREJŠE

Plavanje štejemo med tista gibanja, ki jih ni mogoče pridobiti z drugimi vsakodnevnimi izkušnjami, kot sta npr. hoja ali tek. Plavanje in druge aktivnosti v vodi dokazano pomagajo pri razvijanju in ohranjanju sposobnosti gibanja ter z njo povezano samostojnost, ki je v starosti zelo cenjena. Ohraniti telo pri močeh in prožno, vzdrževati srčno-žilno in dihalno sposobnost na optimalni ravni je pomembno za telesno pripravljenost vsakogar, ne glede na leta. Moč in učinki različnih dejavnosti v vodi se kažejo tudi pri medicinski rehabilitaciji.

Da želja po športnem udejstvovanju in novih izzivih na področju športa ostaja tudi v poznejšem življenjskem obdobju, potrjuje raziskava, v katero je bilo vključenih 66 žensk, starejših od 65 let, iz osrednje Slovenije (Novak, 2019). Plavanje

so vprašane prisodile mesto med tistimi športnimi aktivnostmi, s katerimi se poleg hoje, kolesarjenja in planinarjenja še zdaj najpogosteje ukvarjajo.

Za vsakogar, ki se vključuje v različne oblike vadbe v vodi ali ob njej, je zelo priporočljivo, da obvlada tudi osnove plavalnih veščin, da je torej plavalec oziroma plavalka. Znanje plavanja presega pomen obvladovanja preostalih športnih dejavnosti, saj poleg zagotavljanja varnega gibanja v vodi omogoča tudi bivanje v naravi z ugodnim vplivom sonca in zraka. Tudi za plavanje velja, da prej ko se ga začnemo učiti, bolje je, pa tudi, da nikoli ni prepozno. Verjamemo, da z uporabo primerne metode učenja plavanja, npr. s pomočjo Halliwickovega plavalnega koncepta, lahko vsakogar, ne glede na njegovo starost in sposobnosti, naučimo te izjemno pomembne veščine (Vute, 2019).

Upoštevati velja, da vsako gibanje, na kopnem ali v vodi, vedno vključuje tudi vzpostavljanje ravnotežnega položaja. Osebe z nepravilnostmi v delovanju vestibularnega sistema ne občutijo natančnega delovanja sil gravitacije in imajo posledično težave s celovito kontrolo svojega telesa. Pri porušenem ravnovesju je načeta tudi ustrezna mišična kontrola, rezultat pa se kaže v težavah pri ohranjanju in vzpostavljanju ravnotežja med sedenjem, stojo in pri gibanju (Cheatum, 2000). Težave z vestibularnim sistemom in posledično z ravnotežjem so pri starejših od sedemdeset let pogost razlog za obisk pri zdravniku. Pri ohranjanju mobilnosti starejšega in zmanjševanju oziroma preprečevanju padcev si močno prizadevamo tudi za ohranjanje ali izboljševanje mišične moči in gibljivosti.

Med aktivnostmi, ki ugodno vplivajo na ohranjanje in vzpostavljanje ravnotežnih položajev, razvijanje mišične moči in povečevanje gibljivosti pri starejših, izstopajo prav raznovrstne aktivnosti v vodi. Pri njihovem izbiranju moramo upoštevati, da odrasli želijo razumeti pomen aktivnosti in v njih najti miselni izziv. Igre ob tem pomagajo pri sprostitvi, dobrodošla je tudi vadba ob glasbi. Pri vključevanju v vadbo v vodi upoštevamo stopnjo znanja in izkušenj vključenih in njihovo zdravstveno stanje, saj tovrstne informacije predstavljajo osnovo za varno vadbo, učinkovito načrtovanje in izvajanje. Vodje morajo biti pozorni na motivacijo udeležencev, vrsto aktivnosti, ustrezne prilagoditve, zahtevnost, pogostost in trajanje vadbe. Tista vadba, ki omogoča prijetno izkušnjo in zadovoljstvo, istočasno tudi zmanjšuje nevarnost, da bi starejši zašli v spiralo malodušja zaradi zmanjševanja telesnih in duševnih sposobnosti in se utopili v samopomilovanju.

Za zmanjševanje težav, ki se pojavljajo pri kroničnih boleznih, usmerjamo pozornost na redno telesno vadbo, sproščanje, masaže in k skrbi za pravilno držo. Vse naštetu ni vedno dovolj, da težave izginejo, vendar velja poizkusiti, saj bolečine zelo vplivajo na posameznikovo razpoloženje, mobilnost, spalni vzorec, vsakodnevno življenje in socialne stike. Pri starejših je pogosto prisoten pojav ene ali več kroničnih težav, ki se odražajo v določenih omejitvah, povezanih z domačimi opravili, pri hoji, dvigovanju predmetov, vožnji avtomobila,

itd. Z zgodnjo obravnavo specifične kronične težave in usmerjeno vadbo lahko upočasnimo ali preprečimo del nastalih težav.

2.3 AKTIVNOSTI V VODI ZA BOLJŠO MOBILNOST STAREJŠIH

Predstavljamo nekatere vaje in igre v vodi; take, ki jih v praksi pogosto uporabljamo in za katere menimo, da prispevajo k boljši mobilnosti starejših, predvsem tistih po šestdesetem letu. Med temi aktivnostmi izpostavljamo vadbo za razvijanje in ohranjanje ravnotežja, moči in gibljivosti. Zahtevnost vadbe sega od preprostih vaj z nekaj ponovitvami in nekaj minutnim trajanjem do napredne in športno zasnovane vadbe. Vsaka vadba naj vključuje ogrevanje in zaključek s sprostitvijo in razteznimi vajami.

Premikanje v vodi

Hoja je najnaravnejša oblika človeškega gibanja in jo z lahkoto vključimo v aktivnosti v vodi. Za hojo ne potrebujemo novih spretnosti in znanj, izjeme so pri bolezenskih stanjih, kjer pa je vzpostavitev te naravne oblike gibanja lahko zahteven in dolgotrajen proces. Hoja v vodi predstavlja osnovo nadaljnjih plavalnih dejavnosti. Gibanje v vodi lahko preizkušamo na zelo različne načine, od hoje in teka v različnih smereh do iger ravnotežja.

Načini gibanja v vodi:

- hoja naprej, nazaj, stransko, z rotacijami,
- hoja po ravni liniji,
- hoja po diagonalni,
- hoja z menjavo smeri,
- hoja v parih,
- hoja v majhnih skupinah,
- poskoki v različicah, itd.

Učinkovito gibanje v vodi je v veliki meri odvisno od telesnih sposobnosti posameznika. Omejitve premikanja okončin povzročajo negativne učinke na izvajanje gibalnih spretnosti. Prilagoditve in poenostavitve gibalnih zahtev so sestavni del uspešne zasnove vadbe v vodi za starejše, tudi pri hoji v vodi. Učinkovito delo zahteva, da je naša pozornost usmerjena na položaj telesa posameznika in njegov način gibanja. Pozorni moramo biti na globino vode, kjer izvajamo vadbo, položaj telesa, hitrost gibov, razpon gibov, moč pri izvedbi gibov in napredek pri izvedbi nalog. Pri izvajanju gibanja v vodi in premagovanju odpora si lahko učinkovito pomagamo z delom rok. Delo s starejšimi se mnogokrat začne prav s hojo v vodi, kar predstavlja izziv, ki omogoča dragocene izkušnje. Plavanje sodi med tista naravna gibanja, ki jih ni mogoče pridobiti z drugimi vsakodnevnimi izkušnjami, kot sta hoja ali tek. Premikanja v vodi se človek nauči sorazmerno hitro, proces učenja pravilne plavalne tehnike, ki človeku omogoča, da se premika v vodi hitro in dalj časa, pa je razmeroma dolg. Različne oblike hoje in iger v vodi

učinkovito odpirajo pot k plavalni pismenosti, ki nedvomno bogati kakovost in pestrost preživljanja prostega časa.

Vadba v vodi za ohranjanje in razvijanje ravnotežja

Sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja je izjemno pomembna, posebej v starosti in pri nekaterih zdravstvenih stanjih. Dejavniki, ki pogojujejo ravnotežje, so poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih tudi vid, sluh, tetivni in mišični receptorji, receptorji v sklepkih in taktilni receptorji v koži. Pri porušenem ravnotežju je načeta tudi ustrezna mišična kontrola, kar se kaže v težavah pri ohranjanju in vzpostavljanju ravnotežja med sedenjem, stojo in nasploh pri gibanju. Ker na nas nenehno delujejo sile, ki rušijo ravnotežni položaj, se moramo na tovrstne motnje odzvati z ustreznim kompenzacijskim gibanjem.

Med dejavnostmi, ki ugodno vplivajo na ohranjanje in vzpostavljanje ravnotežnih položajev pri vseh starostnih skupinah, izstopajo prav aktivnosti v vodi in plavanje. Za starejše je to pogosto tista oblika vadbe, ki ohranja vitalne mehanizme zanesljivega gibanja v svojem bivalnem prostoru in širše. Vaje in igre, ki izboljšujejo kontrolo ravnotežja, lahko izvajamo posamezno, v paru ali manjših skupinah.

Osnovne vaje:

- hoja v različnih oblikah,
- jogging,
- poskoki z odzivom z eno nogo,
- sonožni poskoki,
- stopanje vstran, itd.

Za večjo dinamiko in pestrost lahko v vadbo vključujemo tudi igre, štafete, lovljenja, itd. Pri Halliwickovem konceptu učenja plavanja (Halliwick Association of Swimming Therapy, 2010) so igre del procesa učenja in so osredotočene na pridobivanje izkušenj osnovnega gibanja, spreminjanja smeri gibanja, dihanja, nadzorovanja položaja glave, uporabe turbulence in vzgona, drsenja v vodi itd. Vaje in igre upoštevajo potrebe po psihičnem prilagajanju, uravnoteževanju, nadzorovanju gibanja in obvladovanju plavalnih veščin ter so dobrodošle za ohranjanje in razvijanje ravnotežja pri starejših.

Primeri vaj in iger:

- ploskanje z rokami, povezano z ritmičnim vdihovanjem in izdihovanjem v vodo;
- hoja v različne smeri, posnemanje korakov velikana;
- igra »sonce, dež, veter«: sonce – ležanje na hrbtu, dež – brcanje z nogami, veter – pihanje v vodo;
- igra »Pošiljanje paketov«: plavalci s pomočjo inštruktorjev menjavajo mesta v krogu v sedečem položaju;

- ležanje na hrbtu, »mrtvak«, in upiranje valovom, ki jih z gibanjem ustvarjajo drugi v skupini;
- hrbtno plavanje v obliki osmice;
- hrbtno plavanje samo z delom nog ali rok.

Vadba v vodi za ohranjanje in razvijanje moči

Moč opredelujemo kot sposobnost za učinkovito izkoriščanje sil mišic pri premagovanju ovir. Pri dinamičnem ali izotoničnem napenjanju se mišice krajšajo ali podaljšujejo, rezultat pa je gibanje. Pri statičnem ali izometričnem napenjanju pa mišice ne spreminjajo dolžine, povečuje se zgolj napetost oz. tonus, brez gibanja. Sama struktura pa je utemeljena na eksplozivni, repetitivni in statični moči. Z načrtno, predvsem z dinamično vadbo, lahko tudi pri starejših izboljšamo delovanje gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti, aktiviranje večjega števila motoričnih enot, boljšo prekrvavitev in večji energetski izkoristek.

Vadba za moč pomembno vpliva na odebelitev in podaljšanje mišičnih vlaken (hipertrofija), saj vemo, da je proces propadanja mišičnih vlaken (atrofija) eden ključnih problemov pri starejših. Koristi od vadbe moči se odražajo pri vplivu na hitrost, pri boljšem nadzoru nad mišično aktivnostjo pri koordinaciji, pri preciznosti in ravnotežju, večji gibljivosti, boljši vzdržljivosti in pri vplivu na držo telesa. Fizikalne zakonitosti hidrostatične in hidrodinamične, kot so pritisk, specifična teža, vzgon in odpor vode, so stalnica pri praktičnem delu v vodi, kjer so možnosti vadbe za ohranjanje in razvijanje moči pri starejših mnogo širše kakor v telovadnici. Prednosti, ki ju kaže izkoristiti, sta v uporabi odpora vode in možnostih večje obtežitve.

Primeri vaj za krepitev zgornjega dela telesa:

- boks pod vodo,
- kroženje z rokami v vodi,
- zamahi z rokami v vodi,
- plavanje samo z uporabo rok.
- Primeri vaj za krepitev spodnjega dela telesa:
- tek na smučeh,
- hitrostno drsanje,
- hoja z visokim dvigovanjem kolen, itd.

Primeri vaj za krepitev trupa:

- obračanje trupa,
- hoja s predklonom in zravnano,
- hoja naprej z odkloni.

Primeri vaj za raztezanje:

- hoja po petah,

- hoja z iztezanjem rok,
- koraki balerine.

Po vadbi za krepitev in ohranjanje moči v vodi je tudi za starejše ljudi zelo priporočljivo, da dodamo vaje za raztezanje.

Vadba v vodi za ohranjanje in razvijanje gibljivosti

Gibljivost je opredeljena kot sposobnost doseganja maksimalnih gibov v sklepih in sklepnih sistemih in pomembno vpliva na telesno sposobnost in pripravljenost posameznika. Obstaja pomembna povezanost z drugimi motoričnimi sposobnostmi kot so hitrost, moč, preciznost, koordinacija in ravnotežje. Med osnovne vrste gibov spadajo upogibanje, iztezanje, odmikanje, primikanje, vrtenje, dvig okončine naprej in nazaj ter obračanje. Z leti se gibljivost zmanjšuje, kar je posledica okostenevanja, obrabe hrustančnih oblog v sklepih, prožnosti mišic, itd. Starejši so pri tem posebej izpostavljeni, saj je gibljivost razen pri športnem udejstvovanju zelo pomembna pri njihovih vsakdanjih opravilih, telesni drži in za dobro počutje nasploh.

Učinkovito vadbo za ohranjanje in izboljšanje gibljivosti dosežemo z upoštevanjem ogrevanja, postopnosti raztezanja, občutenja lastnega telesa, s preprečevanjem bolečin pri raztezanju, s sprostitvijo mišic, s kontrolo zamahov in nihanj, s sproščenim dihanjem, z individualnim pristopom in z vedenjem v skladu s tem, kar želimo doseči.

Voda zaradi svojih specifičnih lastnosti omogoča skoraj idealne pogoje za vadbo, tudi za ohranjanje in razvijanje gibljivosti. Vplivi, kot je vzgon, zelo razbremenijo sklepe in omogočajo vadbo tudi osebam po poškodbah in tistim s prekomerno težo. Vadba gibljivosti zmanjšuje možnost poškodb sklepov, prispeva k ohranjanju njihove prožnosti in stabilnosti. Vadba v vodi omogoča izvajanje zelenih gibov s pomočjo odpora vode, ki upočasni gibe in naredi gibanje varnejše. Ob tem pa zahteva več moči kot vadba na suhem pri enaki hitrosti izvajanja gibov. Odpor prilagajamo sposobnostim in potrebam vsakega posameznika. Pri vadbi za ohranjanje in povečanje gibljivosti moramo posvetiti pozornost vsakemu posameznemu sklepu. Vaje praviloma usmerjamo v kroženja, odmikanja in primikanja. Vadba gibljivosti v vodi naj poteka tako, da so deli telesa, ki so jim vaje namenjene, pod površino vode in izvedene z ustreznim razponom oz. amplitudo.

Nekaj napotkov, ki so vezani na vadbo za roke in ramena:

- gibi naj bodo počasni,
- izvajanje naj bo tekoče,
- izogibamo se gibom s prekomerno amplitudo.

Pri vadbi za hrbtne del smo pozorni, da je drža telesa nevtralna.

Za vadbo, ki obremenjuje kolke, upoštevamo, da so gibi počasni in da je izvedba tekoča.

Za vadbo za kolena upoštevamo, da po poškodbah ne izvajamo vaj z odporom in da se trudimo ohranjati centralni položaj telesa.

Sproščanje je zelo pomemben del vsake vadbe. Vaje raztezanja so sestavni del tudi pri delu v vodi s starejšimi.

3 ZAKLJUČEK

V zaključku bi želeli povzeti nekaj misli, ki jih je o starostnikih in pomenu športne vadbe že pred mnogimi leti zapisal profesor Drago Ulaga (Ulaga, 1980), spoštovani učitelj mnogih generacij študentov različnih študijskih usmeritev. Bil je med prvimi pri nas, ki je s publicistično dejavnostjo opozarjal na pomen in koristi športne vadbe v starosti. Napisano je s svojim zgledom tudi sam potrjeval v pozno starost. Med drugim je napisal, da stopnje razvitosti telesne kulture ljudstva ne ocenjujemo po številu vrhunskih tekmovalcev in rekorderjev, temveč po ravni osebne higiene ljudstva, po razvitosti športnih navad in še posebno po kar najvišjem odstotku tistih prebivalcev, ki se redno ukvarjajo s športom.

Na vprašanje, kakšna naj bo športna dejavnost oseb starih 60 let, 70 let in starejših, da bo ustrezno delovala na zdravje, dobro počutje in zaviranje procesov staranja, odgovarja oziroma priporoča redno športno dejavnost, ki naj bo usmerjena v pospeševanje funkcij srčno-žilnega in dihalnega sistema, v vsestransko krepitev mišic in vzdrževanje mišičnega tonusa, v vzdrževanje hrustanca in veznega tkiva pri hrbtenici, prsnem košu in sklepih ter v vzdrževanje optimalne telesne teže in pospeševanje procesov izločanja. Ob tem pa mora športna dejavnost omogočiti tudi bogatenje prostega časa, biti mora pobudnica za prijetne stike z ljudmi in ne nazadnje priložnost za osrečujoče doživljanje narave.

Športna vadba je v zrelih letih in v času staranja prav tako potrebna kakor v mladosti. Morebiti še bolj, pravi Ulaga, saj se v obdobju prekipevajoče vitalnosti mladina kar usmerja v naravo in na razna športna igrišča, pozneje pa je to vse bolj stvar pameti, vednosti, prepričanja in ozaveščenosti. Po štiridesetem letu pa ne gre več za tekmovanje z drugimi, ampak za nepogrešljiv prispevek k zdravemu načinu življenja, zato da bi ostal človek čim dlje na visoki ravni duševne in telesne sposobnosti. S pomočjo športne vadbe naj človek tudi v visoki starosti ostane čil in zdrav, samostojen in neodvisen od tuje pomoči.

Profesor Ulaga je razmišljanja o pomenu in ugodnih vplivih športne vadbe na človeka v veliki meri potrdil tudi sam, v praksi. Njegova razmišljanja o starejših in športu so aktualna tudi v današnjih dneh, verjetno še bolj kot kadarkoli prej.

Ob koncu dodajamo, da je od 2019 v Halliwickovem konceptu učenja plavanja, ki sega v leto 1949 in je danes razširjen po precejšnjem delu sveta, uradno dodano tudi izobraževanje inštruktorjev za delo v vodi s starejšimi. Uradni naziv novega programa je »Water Activities and Games for the Elderly«, based on Halliwick Swimming Concept (Avtor: Vute, 2019), v prevodu »Aktivnosti in igre v

vodi za starejše« na osnovi Halliwickovega plavalnega koncepta. Do sedaj smo, med drugimi, po tem programu v januarju 2020 usposobili tudi prvo skupino strokovnjakov za tovrstno delo iz Slovenije.

LITERATURA

- Bee P., Schenker S. (2016). *The Ageless Body*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Cheatum B. A., Hammond A. A. (2000). *Physical activities for improving children's learning and behaviour*. Champaign: Human Kinetics.
- Griffin Sue (2006). *Training the Over 50s*. London: A&C Black Publishers Ltd.
- Halliwick Association of Swimming Therapy (2010). *Halliwick Swimming for Disabled People*. London: A & C Black.
- Novak T. et al. (2019). Elderly Women and their Free Time experiences. In: Filipčič T., Bilska M., Vute R. (Eds.). *Adapted Movement Activities for the Quality of Life of All*. Biala Podlaska: Faculty of Physical Education and Sport, str. 181–192.
- Spiriduso W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign: Human Kinetics.
- Uлага D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Vute R. (2012). Športna vadba starejših. V: Šport, 59 (1-2), str. 67–70.
- Vute R. et al. (2019). Evaluation of the progress of an elderly non-swimmer through Halliwick proficiency tests. In: Filipčič T., Bilska M., Vute R. (Eds.). *Adapted Movement Activities for the Quality of Life of All*. Biala Podlaska: Faculty of Physical Education and Sport, str. 181–192.
- Vute R. (2019). *Halliwick Water Activities and Games for the Elderly*. Halliwick Association of Swimming Therapy. Advanced Course Handbook for Instructors (interna publikacija).

Naslov avtorja:

rajko.vute@guest.arnes.si

Alenka Ogrin in Ajda Svetelšek

Delitvena ekonomija za starejše

POVZETEK

Delitvena ali sodelovalna ekonomija je ekonomski model, ki je osnovan na delitvi oz. souporabi neizkoriščenih ali slabo izkoriščenih dobrin ali storitev, brezplačno ali proti plačilu, neposredno od ponudnikov. Poglavitni cilj je učinkovitejša uporaba razpoložljivih sredstev in naravnih ter človeških virov. Razlikuje se od tradicionalnih ekonomskih modelov, ki so osnovani na hiperprodukciji in hiper potrošnji. Pobude delitvene ekonomije delujejo preko spletnih platform, kjer se neposredno srečujeta ponudba in povpraševanje, pogoj pa je dostop in poznavanje IKT. Z delitveno ekonomijo, ki se v Evropi hitro razvija, se ukvarja tudi Evropska komisija: poleg raziskav pripravlja tudi ukrepe za ustrezen odziv in reguliranje mnogih oblik in pobud.

V mednarodnem projektu SHES raziskujemo razvoj delitvene ekonomije v partnerskih državah ter širše v EU, rezultat raziskave primerov dobrih praks s tega področja je prikazan v članku. Poudarek je na dobrih praksah, ki lahko izboljšajo življenje starejših in pozitivno vplivajo na njihovo neodvisnost, mobilnost, povezanost in socialno vključenost. Pri tem nas najbolj zanimajo neprofitne, skupnostne in vsem dostopne pobude.

Ključne besede: delitvena ekonomija, IKT, starejši

AVTORICI

Alenka Ogrin je diplomirala na visoki šoli za turistične študije. Že dve desetletji dela na področju starejših, najprej pri mednarodni organizaciji HelpAge International, nato pri Zvezi društev upokojencev Slovenije, kjer je delala predvsem v projektih s področja izobraževanja starejših, varnega in aktivnega staranja, turizma za starejše, predvsem pa bivanja starejših s poudarkom na razvoju skupnostnih oblik bivanja. Od 2018 dalje dela na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Ajda Svetelšek je univerzitetna diplomirana psihologinja, raziskovalka in strokovna delavka na področju socialnega varstva. Njeno delo je znanstveno in razvojno raziskovanje ter izvajanje različnih socialno varstvenih in medgeneracijskih projektov ter programov, med drugim o uporabi IKT za aktivno in kakovostno staranje. Je sourednica slovenske revije za gerontologijo *Kakovostna starost* ter članica uredniškega odbora mednarodne revije *International Journal of Care and Caring*.

ABSTRACT

Sharing economy for older adults

Sharing or collaborative economy is an economic model based on sharing or exchange of unused or underused goods or services, free of charge or for a fee, directly from providers. The main goal is to make more efficient use of available natural and human resources. Sharing economy presents an alternative to traditional economic models based on hyper production and hyper consumption. Sharing economy initiatives operate through online platforms where supply and demand meet directly; to access these platforms, advanced knowledge of ICT is essential. The phenomenon of the sharing economy, which has been developing rapidly in Europe, is also addressed by the European Commission, by researching and providing measures for the appropriate response and regulation of its many forms.

SHES project explores the development of a sharing economy in partner countries and in EU in general; in this article we present the results of this research. The focus is on good practices which could improve the lives of older people and have a positive impact on their independence, mobility and social inclusion, especially on non-profit, accessible and community based initiatives.

Key words: sharing economy, ICT, older adults

AUTHORS

Alenka Ogrin graduated in tourism management and has been working as a project coordinator in NGOs on national and international level: HelpAge International, ZDUS – Slovenian Federation of Pensioner's Associations, where she was in charge of international cooperation, fundraising and various ageing related projects. Her expertise is housing for older people, focusing on alternative models. In 2018 she moved to the Anton Trstenjak Institute and carried on with ageing related activities and projects.

Ajda Svetelšek is a psychologist and professional in the field of social welfare. She graduated with a research on interpersonal aspects of personality and social desirability. In Anton Trstenjak Institute her main work field is research in gerontology, intergenerational programmes and the use of ICT for active and healthy ageing. She is the author of various scientific articles and co-editor for Slovenian journal of gerontology *Good quality of old age* and *International Journal of Care and Caring*.

1 UVOD

Skupna uporaba predmetov, orodij, prevoznih sredstev ipd. ni nič novega: že stoletja si v knjižnicah izposojamo knjige, na podeželju si po potrebi menjavajo kmetijske stroje, ko se vozimo z mestnim avtobusom, ga souporabljamo z drugimi sopotniki.

A v zadnjem desetletju se je delitvena ekonomija (*ang. sharing economy*) razširila na mnoga področja in postala inovativen ekonomski model, v katerem več oseb skupaj uporablja dobrine, na primer avto, kolo, stanovanje ali hišo, hišne pripomočke ipd., pri čemer je bolj pomembna dostopnost kot lastnina. Še posebej v zahodnih državah se je delitvena ekonomija močno razširila. Delijo – oddajajo ali souporablajo – nepremičnine, poslovne in druge prostore, naprave, pa tudi storitve. Ne kupujejo, temveč si po potrebi izposodijo električna kolesa, smuči, avtodome itd. Na ta način se bolje izkoriščajo premalo uporabljene nepremičnine, naprave in predmeti, po drugi strani pa uporabnikom privarčuje čas, energijo in seveda denar. To je tudi priložnost za posameznike, ki zaradi zmanjšanja prihodkov – izgube službe, prekarne zaposlitve, upokojitve ali drugih vzrokov, dajo drugim v začasno uporabo svojo lastnino, vikend, avto, pripomočke ali svoje storitve in s tem pridobijo dodaten vir za preživljanje. Razvoj informacijskih tehnologij, predvsem mobilnih naprav in različnih aplikacij, pa je spodbudil razvoj teh pobud, souporaba je postala bolj dostopna, priročna in preprosta.

2 O DELITVENI EKONOMIJI

2.1 DEFINICIJA IN KONCEPT DELITVENE EKONOMIJE

Obstaja veliko definicij delitvene ekonomije; navajamo najbolj uporabljano, ki pravi, da je to »model, ki je osnovan na delitvi oziroma souporabi neizkoriščenih ali slabo izkoriščenih dobrin ali storitev, in deluje brezplačno ali proti plačilu, neposredno od ponudnikov«. Čeprav se je ta model razširil po vsem svetu, je njegovo razumevanje različno, kakor so različne tudi dejavnosti, ki jih izraz zajema. Izraz delitvena ekonomija opisuje različne koncepte, kar je odvisno od ciljev različnih uporabnikov. Vsem skupna pa je uporaba spletnih platform za neposredno povezovanje uporabnikov in ponudnikov; vloga posrednikov odpade, zato je dobrina ali storitev dostopnejša. Poglavitni cilj je učinkovitejša uporaba razpoložljivih sredstev in naravnih ter človeških virov.

Preko platform delitvene ekonomije uporabniki lahko nabavijo, si izposodijo ali najamejo določene dobrine, blago in storitve ali ponudijo svoje storitve, znanja in veščine ali svojo lastnino, česar ne potrebujejo več ali je večino časa neizkoriščeno. S tem se zmanjšuje potrošništvo, povečuje pa odgovornost do okolja in socialna vključenost, saj se na tak način povezujejo ljudje zunaj svojih socialnih mrež.

Dejavniki, ki so prispevali k rasti delitvene ekonomije, izhajajo iz svetovne finančne krize leta 2008, ki je vplivala na potrošniške navade in preoblikovala odnose s povečanjem prožnih oblik zaposlovanja in podjetništva. V času visoke brezposelnosti je vse več posameznikov preko platform ponujalo svoje izdelke ali storitve. V letu 2013 je bil v EU prihodek delitvene ekonomije ocenjen na 20 milijard evrov (Evropska komisija, 2013). Do leta 2025 naj bi dosegla prihodek

302 milijardi evrov, kar pomeni, da je povprečna letna stopnja rasti 36,4 % in več kot 20-kratno povečanje tržnega deleža v desetih letih.

Delitvena ekonomija se širi v mnoge sektorje in panoge in postaja širše uveljavljen način reševanja vsakdanjih potreb. Platforme delitvene ekonomije se pojavljajo v različnih sektorjih, npr. prevoz, bivanje in nastanitev, maloprodaja, finančni trg in trg delovne sile, s čimer vpliva na celotna nacionalna gospodarstva.

Nekatere od teh pobud so se začele kot nesebični predlogi posameznikov za souporabo prostorov, prevoznih sredstev in drugega. V ta namen so vzpostavili platformo, kjer se srečuje ponudba in povpraševanje. Tak je primer platforme Airbnb, ki omogoča kratkoročne turistične namestitve in je vez med ponudniki in najemniki. A so začetniki te platforme zaradi velikega zanimanja uporabnikov kmalu ugotovili, da lahko to postane dober posel; sčasoma je postala multinacionalka, ki za posredovanje med ponudnikom in najemnikom lastnikom prinaša milijone evrov dobička.

Večina spletnih platform uporabnike sicer informira o pravilih, ki jih morajo ponudniki upoštevati (npr. plačevanje davkov), a kljub temu ponekod ostajajo v »sivi coni«, predvsem v državah, ki še niso ustrezno prilagodile zakonodaje. Ponekod je še precej nedorečenosti, zaradi česar lahko prihaja do nesporazumov in možnosti zlorabe.

Neformalne in nepridobitne pobude, organizirane od spodaj navzgor, lahko razvijajo nove družbene odnose in prinašajo alternativne oblike ekonomije in sodelovanja. Večina lokalnih pobud je osnovanih na vzajemni pomoči, prostovoljstvu in solidarnosti in ne na pridobivanju finančnih koristi.

2.2 REZULTATI ŠTUDIJE EVROPSKE KOMISIJE O DELITVENI EKONOMIJI

S pojavom delitvene ekonomije se ukvarja tudi Evropska komisija: raziskuje ga in pripravlja ukrepe za ustrezen odziv na njegove mnogotere pojavne oblike (Evropska komisija, 2016).

Komisija definira delitveno ekonomijo kot poslovni model z naslednjimi kriteriji:

- v transakciji so udeležene tri stranke: ponudnik storitev ali dobrine, on-line platforma in uporabnik – stranka,
- ponudnik omogoči dostop do storitev ali dobrine za omejeni čas,
- dobrine, storitve ali sredstva, ki jih ponuja v uporabo ponudnik, bi bile sicer neizkoriščene,
- dobrine, storitve ali sredstva so dostopne brezplačno ali proti plačilu.

V študiji Evropske komisije (2018) so raziskovali obseg delitvene ekonomije v EU-28 državah in upoštevali različne sektorje: prevoz, nastanitev, finance, učenje znanj in veščin on-line itd. Ocenjujejo, da je skupna vrednost delitvene ekonomije v EU-28 državah 26,5 milijard EUR (0,17 % BDP-ja držav EU-28). Največje tržišče

je v Franciji (6,5603 milijard EUR), v Združenem kraljestvu (4.6377 milijard EUR), na Poljskem (2.7366 milijard EUR) in v Španiji (2.5243 milijard EUR). Sedem največjih tržišč delitvene ekonomije v EU – Francija, Združeno kraljestvo, Poljska, Španija, Nemčija, Italija in Danska – je v letu 2016 prispevalo približno 80 % vseh prihodkov iz delitvene ekonomije v državah EU-28.

Poznavanje in odnos prebivalcev Evrope do delitvene ekonomije se po različnih državah razlikuje: po podatkih Evropskega barometra (Evropska komisija, 2016) je delež tistih, ki še nikoli niso slišali za delitveno ekonomijo, najmanjši v Franciji s 14 %, v drugih državah pa je bil delež višji: v Španiji 42 %, v Italiji 52 %, v Grčiji 64 % in Sloveniji kar 68 %. Delež oseb, ki še nikoli niso slišali za delitveno ekonomijo, je med starejšimi od 55 let 55 %, med starimi od 25 do 39 let pa le 38 %. 42 % sodelujočih v raziskavi je menilo, da je dostop do dobrin oz. blaga in storitev bolje organiziran na sodelovalnih platformah, 33 % da so storitve tam cenejše oz. ponekod tudi brezplačne.

2.3 DELITVENA EKONOMIJA V SLOVENIJI

Izraz delitvena ekonomija (ekonomija delitve, sodelovalna ekonomija, tudi ekonomija souporabe) se je pojavil v slovenskem prostoru na začetku 21. stoletja. Sprva so ga povezovali predvsem s t.i. sivo ekonomijo, ker jo je težko obdavčiti ali nadzirati, zato je bila v začetku nekoliko stigmatizirana. Šele v zadnjem desetletju se je izraz začel uporabljati za opisovanje pobud in praks, ki jih omogočajo spletne platforme in temeljijo na izmenjavi ali skupni uporabi sredstev, predmetov, vozil, domov, orodij itd.

Leta 2011 je izšla knjiga avtorja Roka Kralja z naslovom *Ekonomija delitve – pot do pravične in trajnostne družbe*, ki je dostopna tudi na spletu. To je bilo prvo in še vedno ostaja najbolj relevantno delo na temo delitvene ekonomije v Sloveniji. Od takrat so se pri nas po vzoru že vpeljanih in dobro delujočih v drugih državah razvile številne pobude: Prevoz, Zelemenjava, Menjalni krog, BicikeLJ, Knjižnica reči, Avant2Go in drugi. Preko platform organizirajo tudi dogodke, kjer ljudje izmenjavajo pohištvo, oblačila, igrače, orodja, okrasne predmete, zelenjavo ipd. Nekatere od teh pobud so osnovane kot javno-zasebna partnerstva (npr. BicikeLJ), druge pa so popolnoma neprofitne civilne pobude (npr. Zelemenjava).

2.4 PERSPEKTIVE DELITVENE EKONOMIJE ZA STAREJŠE

Rastoči delež prebivalstva, starejšega od 65 let, bo pomembno vplival na pokojninske izdatke, na zdravstveno varstvo, dolgotrajno oskrbo in druge stroške, povezane s staranjem. V Sloveniji postopne pokojninske reforme generaciji, ki se upokojuje v teh letih, prinašajo negotovo prihodnost, saj je njihova pokojnina v povprečju za 40 % nižja od plač v aktivnem obdobju, meja upokojitvene starosti pa se je dvignila.

Izziv za ljudi ob upokojitvi je torej, kako se s precej manjšimi dohodki prilagoditi spremenjenim okoliščinam in ohraniti dotedanji življenjski slog. Kako lahko starejši ostanejo aktivni, vključeni, neodvisni, varni, mobilni, povezani in s tem izboljšajo svoje življenje, hkrati pa prispevajo tudi za dobro drugih ljudi, družbe, okolja?

Prepričani smo, bi del odgovora na ta vprašanja lahko bila delitvena ekonomija in koncepti souporabe in skupnostne rabe ob podpori IKT (pametni telefoni itd.).

Delitvena ekonomija prinaša koristi vsem generacijam. Preko platform delitvene ekonomije uporabniki lahko nabavijo, si izposodijo ali najamejo določene dobrine, blago in storitve po ugodni ceni ali ponudijo svoje storitve, znanja in veščine, kot tudi svojo lastnino, česar ne potrebujejo več ali je večino časa neizkoriščeno. S tem se zmanjšuje potrošništvo, povečuje pa odgovornost do okolja in socialna vključenost. Priložnosti je veliko, potrebno pa jih je starejšim dobro predstaviti in promovirati, da prepoznajo prednosti in koristi. Šele tako se bo ustvarila potreba in povečalo zanimanje za uporabo njenih pestrih pobud in oblik.

2.5 DOBRO POZNAVANJE IKT JE POGOJ ZA SODELOVANJE V DELITVENI EKONOMIJI

Po definiciji OECD »digitalni razkorak« pomeni razlike med posamezniki, gospodinjstvi, gospodarskimi in geografskimi področji z različno stopnjo socialno ekonomskega razvoja, ki so povezane z dostopom do priložnosti, ki jih nudi IKT oz. internet (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2001).

Precej starejših ljudi sicer uporablja pametne telefone, a večina pretežno osnovne funkcije, ne pa široke palete ostalih razpoložljivih funkcij in aplikacij. Zato bi bilo koristno razviti izobraževalne programe za napredno uporabo IKT naprav in programov; v času pandemije covid-19 se je ta potreba pokazala še posebej glede programov za komuniciranje in stike na daljavo. Usposobljenost za uporabo IKT starejšim ljudem omogoča komuniciranje z družinskimi člani in prijatelji, poveča možnosti za vseživljenjsko učenje, razširi socialno mrežo, obogati osebne interese, dobijo boljši dostop do zdravstvenih in drugih uporabnih informacij. Uporaba IKT lahko znatno prispeva h kakovosti življenja starejših in jim pomaga pri soočanju s težavami, ki jih prinaša staranje. Današnji starejši ljudje so se rodili precej pred prihodom sodobne IKT, zato se niso privadili na njeno uporabo v dnevni rutini in jo v vsakdanjem življenju ne pogrešajo. Precej jih niti ne čuti potrebe po uporabi IKT, predvsem starejših od 70 let (Mitzner idr., 2010).

Za uporabo IKT so pri starejših ljudeh največje ovire telesne omejitve: vid, sluh, motorične in taktilne sposobnosti rokovanja z manjšimi napravami, kot je npr. miška ali pametni telefon (Charness in Boot, 2009). Teh omejitev pa nimajo samo starejši, zato je pomembno naprave prilagoditi čim širšemu krogu uporabnikov z različnimi potrebami in omejitvami.

Mnogo starejših oseb ob uporabi IKT doživlja tesnobo (Hill idr., 2015), neke vrste strah in nesigurnost, predvsem zaradi slabšega poznavanja tehnologije kot tudi zaradi neinformiranosti, kako bi jim lahko olajšala vsakdanje življenje. Odpor nekaterih izvira iz predsodka, da je za obvladovanje IKT naprav potrebno veliko znanja in posebnih spretnosti, čemur se niso več sposobni prilagoditi in se naučiti novih stvari, kar še poveča njihove frustracije. Posledično se na ta način izolirajo, ostanejo izven družbenih dogajanj, digitalni razkorak pa se še povečuje. Dandanes sta digitalna in socialna izključenost medsebojno tesno povezani (Delello in McWhater, 2015).

Pomanjkljiva izobrazba in slab ekonomski položaj prav tako vplivata na uporabo IKT naprav in platform med starejšimi (Elliot idr., 2014). Nekateri si pametnega telefona ali računalnika ne morejo privoščiti; v nekaterih državah v ta namen obstajajo različne ugodnosti in spodbude za starejše uporabnike.

Pomembno je, da navedene ovire in težave rešujemo in starejše spodbujamo, saj se bodo le tako lahko počutili del družbe in imeli od IKT koristi. Zato je potrebno še naprej prilagajati IKT naprave in programe različnim fizičnim in drugim oviram in zmanjšanim sposobnostim starejših.

3 PREDSTAVITEV DOBRIH PRAKS DELITVENE EKONOMIJE

Obstaja več pobud in dobro delujočih praks delitvene ekonomije, ki so se v nekaterih državah različno razvile in prijele. Lahko jih strnemo po sektorjih, navedeni primeri pa so iz različnih partnerskih držav.

3.1 TRANSPORT IN MOBILNOST

Javni potniški prevoz je tradicionalna in že dobo vpeljana oblika skupnega prevoza, saj potniki souporabljajo isto prevozno sredstvo. Razvoj IKT in delitvene ekonomije pa je v zadnjih letih omogočil nove oblike.

Sopotništvo omogoča povezavo med voznikom prevoznega sredstva – ponudnikom prevoza – in potniki, ki imajo skupni cilj, se peljejo skupaj in si delijo stroške. Javni prevoz je ponekod slabo organiziran, vozni redi pa ne ustrezajo potrebam prebivalcev. Pri nas sopotništvo omogoča platforma *prevoz.org*. Voznik objavi relacijo vožnje, čas odhoda, ceno prevoza in kontaktne podatke, potem pa se za prevoz zainteresirani sopotnik dogovori neposredno z voznikom, določita tudi mesto odhoda. Ta način sopotnikom omogoča cenejši prevoz, spoznavanje sopotnikov različnih starosti, po drugi strani pa vsi prispevajo k ohranjanju okolja. Ker več oseb uporablja en avtomobil, se zmanjšajo potni stroški za vsakega potnika, posledično se zmanjšujejo tudi ogljični odtis, zastoji na cestah, potrebe po parkirnih mestih in stres zaradi vožnje.

V tujini je zelo razširjena platforma **Blablacar**. Ta platforma je bila ustvarjena v Franciji, vendar je svojo dejavnost razširila še v enaindvajset držav in ima 80

milijonov uporabnikov. Deluje malce drugače kakor naš prevoz.org, francoski partnerji so jo opisali takole: »...*Ko voznik objavi svoj prevoz, platforma priporoča ceno na potnika glede na prevoženo razdaljo. Voznik lahko nato zniža ali poviša ceno. Med vožnjo se sopotniki spoznajo in tako se navežejo stiki med osebami, ki se verjetno drugače ne bi nikoli srečale, ne glede na starost in socialno ali drugo pripadnost. Dobra praksa je torej v tem, da povezuje različne ljudi, znižuje prevozne stroške in zmanjšuje onesnaževanje okolja.*«

Souporaba prevoznih sredstev. Že dobro stoletje je znana oblika »rent-a-car«, kjer posamezniki za nekaj dni ali dlje časa najamejo avto ali drugo prevozno sredstvo. V zadnjem desetletju se je pojavilo precej novih oblik trajnostne mobilnosti, ki omogočajo kratkoročni najem oz. souporabo prevoznih sredstev – osebnih avtomobilov, električnih skirojev itd.

V Sloveniji se je uveljavil **Avant2Go**. Gre za model najema električnih avtomobilov, pri katerem jih vozniki najemajo za kratek čas, za razdaljo od točke A do točke B in plačujejo le glede na čas uporabe in prevoženo razdaljo. Avtomobili so na voljo na posebej določenih parkirnih mestih, celoten proces rezervacije in uporabe avtomobila poteka preko posebne aplikacije na pametnem telefonu. Souporaba avtomobilov je del večjega trenda skupne mobilnosti, ki uporabniku omogoča zniževanje stroškov svoje mobilnosti, saj finančnega bremena lastništva vozila ni več, prav tako ne stroškov vzdrževanja, parkiranja, goriva, cestnin itd. Starejši lahko sodelujejo kot kateri koli drugi uporabniki, potreben je pametni telefon in napredno znanje IKT. S tem ostanejo neodvisni, mobilni in vključeni v družbo.

Za starejše osebe uporaben primer na področju prevoza je tudi platforma **Drivy** oz. po novem **Getaround**, preko katere lahko lastnik avta drugim odda svoj avto za čas, ko ga ne potrebuje oz. stoji avto neizkoriščen. Še posebej starejši svojih prevoznih sredstev ne uporabljajo toliko kakor prej, ker nimajo več potrebe, avto pa obdržijo kljub rednim stroškom vzdrževanja, registracije itd. Ta pobuda je na voljo v mnogih zahodnoevropskih državah.

ComParko je spletna platforma, ki posreduje med lastniki parkirnih mest oz. garaž in vozniki, ki jih potrebujejo. S pomočjo platforme je mogoče poiskati, najeti ali si deliti parkirno mesto za mesece, tedne, dneve ali celo ure. Ta pobuda se je začela v Španiji in se razširila po vsej Evropi.

3.2 BIVANJE, NASTANITVE IN SOUPORABA NEIZKORIŠČENIH KAPACITET

Skupnostno bivanje ali sobivanje je alternativa tradicionalnim oblikam bivanja starejših; platforma nudi možnost navezovanja stikov med ljudmi, ki jih zanimajo tovrstne oblike sobivanja, s čimer se izognejo osamljenosti, spodbuja pa se vključenost in socialni stiki. V Španiji je več tovrstnih iniciativ – stanovanjskih skupnosti starejših, večina je organiziranih kot zadruga. Najbolj znan primer je stanovanjska zadruga Trabensol blizu Madrida.

Pri nas sobivanje starejših zaenkrat omogoča gospodinjstva skupnost starejših v vasi Davča.

Un toit 2 Générations je platforma za medgeneracijsko sobivanje, ki omogoča povezovanje starejših – ponudnikov nastanitve – in mladih, največkrat študentov, ki potrebujejo sobo oz. začasno nastanitev. Deluje v Metzju in Nancyju. S tem, ko starejši gosti študenta na svojem domu, dobi družbo in pomoč, lahko z njim deli svoja znanja in hobije ter se uči novih stvari. Družba v hiši ali stanovanju je lahko za starejšega človeka poživljajoča in spodbudna. Cilji platforme so spodbujanje medgeneracijske komunikacije in borba proti vse večji socialni izolaciji starejše populacije.

Turistične nastanitve za krajši čas

Platforme – najbolj poznana je **Airbnb** – omogočajo lastnikom nepremičnin, da za krajši čas oddajo sobe, stanovanja ali hiše, ki so sicer neizkoriščena. Med ponudniki so tudi starejše osebe, ki si na tak način z dodatnim zaslužkom izboljšajo finančni položaj.

Na platformi **Freebirdclub**, specializirani le za starejše od 60 let, ponudniki svoje neizkoriščene nepremičnine – sobe, stanovanja ali vikend hiše – oddajajo izključno starejšim osebam, za počitnice, na potovanjih itd.

Homeforexchange omogoča ekonomičen in udoben način nastanitve za čas počitnic oz. na potovanjih. Preko te mednarodne platforme uporabnika navežeta stik in se dogovorita za izmenjavo domovanja – stanovanja, apartmaja ali počitniške hiše. Izmenjava je lahko simultana, ob istem času ali po dogovoru v različnem obdobju. Na tak način je nastanitev brezplačna, potrebno je le plačilo pristojbine ob registraciji na spletni strani. Potrebna pa je tudi visoka stopnja medsebojnega zaupanja, da bo vsak ravnal z izmenjanim domovanjem kot s svojim.

Affitto Giardino deluje podobno kot druge platforme, ki omogočajo začasno uporabo zasebnih nepremičnin proti plačilu. Gre izključno za uporabo zunanjih površin – večjih vrtov, atrijev in dvorišč za tiste, ki potrebujejo prostor za prireditve oz. manjše dogodke – praznovanja rojstnih dni, obletnic, porok ipd. Na drugi strani so ponudniki – lastniki hiš z večjim vrtom, ponekod z bazenom, letno kuhinjo ali zunanjim žarom itd., ki želijo te površine unovčiti, nenazadnje tudi za njihovo lažje vzdrževanje.

3.3 IZMENJAVA IN SOUPORABA PREDMETOV

Wallapop platforma omogoča nakup in prodajo rabljenih predmetov, oblačil itd. V Španiji dosega 20 milijonov uporabnikov (skoraj polovica prebivalstva) in 70.000 dnevni transakcij. Med dobre prakse smo ta primer uvrstili, ker omogoča ponovno uporabo predmetov, ki jih ne potrebujemo več in prispeva k socialni vključenosti starejših, saj povezuje ljudi s podobnimi potrebami in hobiji. Ta platforma je primerljiva s slovensko bolha.com.

Pri nas se je uveljavila **Knjižnica reči**, kjer si je moč izposoditi orodje, pripomočke, igrače, športno opremo, opremo za kampiranje ipd., skratka stvari, ki jih potrebujemo za krajše obdobje in jih zato ni smiselno kupovati in posedovati.

3.4 STORITVE ZA POMOČ STAREJŠIM

Ugo je italijanska platforma, ki starejšim in njihovim družinam omogoča iskanje oskrbovalcev in spremljevalcev pomoči potrebnim v njihovem lokalnem okolju. Koordinatorji te platforme izvajalce oskrbe predhodno preverijo in odobrijo. Gre za različne oblike pomoči starejšim ali invalidnim osebam, od osnovnih vsakdanjih opravil do spremstva v trgovino, k zdravniku, družabništvo, hišna opravila, vrtnarjenje ipd. Pomoč ali družba oskrbovalcev starejšim osebam omogoči varno življenje doma ali pa jim pomaga pri dejavnostih, ki jim sami niso več kos. Po drugi strani pa lahko še aktivni starejši prek platforme Ugo ponudijo svoj čas in storitve drugim ljudem, s čimer ostanejo fizično in socialno aktivni ter vključeni v družbo.

Village Care deluje kot platforma, kjer se srečujejo potrebe (starejši ljudje in družine) in ponudba (ponudniki storitev). Uporabniki lahko brskajo po ponudbi domov za ostarele, dnevnega varstva in Alzheimerjevih centrov, oskrbovanih bivalnih enot ter poiščejo profesionalne ali neformalne oskrbovalce in druge možnosti oskrbe na domu. Platforma omogoča starejšim, družinam in oskrbovalcem celovit vpogled in informacije o storitvah oskrbe, zdravstvene podpore in možnosti bivanja, ki so na voljo v njihovem lokalnem okolju. Platforma ponuja tudi strokovno svetovanje in orientacijo tako za uporabnike kot za strokovno osebje.

3.5 DRUGA PODROČJA

L'Accorderie je časovna banka, ki se je dobro ustalila v Franciji; ta platforma omogoča ljudem vseh starosti posredovanje veščin, znanja in hobijev drugim ali jih sprejemajo sami. Menjalna valuta je čas, ovrednoten po kreditnem principu. Koncept so razvili v kanadskem Quebecu in je zdaj dosegel veliko francoskih mest, vključenih je več kot 4.000 ljudi. Glavni rezultat je medčloveška solidarnost, saj spodbuja socialno angažiranost, medgeneracijsko sodelovanje, lokalno izvajanje in krepitev skupnosti.

Zelemenjava je slovenska samoorganizirana civilna pobuda za izmenjavo presežnih semen, sadik in pridelkov z domačih vrtov, ki udeležencem omogoča samooskrbo in boljše prehranjevanje, prihranek, zmanjšanje živilskih odpadkov in srečevanje z drugimi vrtičkarji. Edino pravilo je, da se kot menjalno sredstvo ne uporablja denar. Spodbuja samozadostnost in solidarnost med člani lokalne skupnosti. Po besedah pobudnic je več kot polovico sodelujočih starejših oseb.

4 ZAKLJUČEK

Delitvena ekonomija se širi v mnoge sektorje in postaja uveljavljen način reševanja vsakodnevnih potreb. Prispeva k zmanjševanju potrošništva in povečuje odgovornost do okolja ter socialno vključenost. V delitveni ekonomiji je priložnosti za starejše veliko in v nekaterih državah so z njimi dobro seznanjeni in jih tudi uporabljajo. A za širši razmah jim jih je potrebno boljše predstaviti in jih promovirati, da prepoznajo prednosti in koristi. Šele tako se bo tudi pri starejših ustvarila potreba in povečalo zanimanje za uporabo pestrih pobud in oblik, ki jih delitvena ekonomija ponuja.

Delitvena ekonomija in koncepti souporabe ob podpori IKT so lahko eden od odgovorov na vprašanje, kako lahko starejši ostanejo aktivni, vključeni, neodvisni, varni in mobilni. S tem si izboljšajo življenjske razmere in hkrati prispevajo tudi za dobro drugih ljudi, družbe in okolja.

LITERATURA

- Charness N. & Boot W. R. (2009). Aging and Information Technology Use: Potential and Barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 18/5, str. 253-258.
- Devello J. A. & McWharther R. R. (2015). Reducing the Digital Divide: Connecting Older Adults to iPad Technology. *Journal of Applied Gerontology*, 36/1, str. 3-28.
- Elliot A. J., Mooney C. J., Douthit K. Z. & Lynch M. F. (2013). Predictors of Older Adults' Technology Use and Its Relationship to Depressive Symptoms and Well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 69/5, str. 667-677.
- European Commission (2013). *The Sharing Economy – Accessibility Based Business Models for Peer-to-Peer Markets*. Brussels: European Commission.
- European Commission (2016). *Flash Eurobarometer 438 Report: The use of collaborative platforms*. Brussels: European Commission.
- European Commission (2018). *Study to Monitor the Economic Development of the Collaborative Economy in the EU: Final Report*. Brussels: European Commission.
- Evropska komisija (2016). *Sporočilo komisije evropskemu parlamentu, svetu, evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in odboru regij: Evropska agenda za sodelovalno gospodarstvo*. Bruselj: Evropska komisija.
- Hill R., Betts L. R. & Gardner S. E. (2015). Older adults' experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, 48, str. 415-423.
- Mitzner T. L., Boron J. B., Bailey Fausset C., Adams A. E., Charness N. idr. (2010). Older adults talk technology usage and attitudes. *Computers in Human Behavior*, 26, str. 1710-1721.
- OECD – Organisation for Economic Co-operation and Development (2001). *Understanding the Digital Divide*. OECD Publications.

Naslova avtoric:

alenska.ogrin@inst-antonatrstenjaka.si

ajda.svetelsek@inst-antonatrstenjaka.si

Patrick Schuchter

Filozofski dialog v paliativni oskrbi in delu hospica ¹

POVZETEK

Soočanje z eksistencialnimi vprašanji je sestavni del paliativne oskrbe. Kljub temu, da okoliščine ob zaključku življenja porajajo filozofska vprašanja, so ta vprašanja zaznana kot (skoraj) nepovezana s filozofskimi tradicijami ali »filozofskimi praksami«. Z eksistencialnimi vprašanji se v paliativni oskrbi ukvarjajo druge organizirane oblike refleksije in dialoga, kot so psihoterapija, supervizija, duhovna oskrba in posvetovanje o moralnih vprašanjih. Prispevek razpravlja o tem, kako filozofski dialog in refleksija lahko prispevata k paliativni oskrbi in delu hospica.

Ključne besede: paliativna oskrba, hospic, filozofska praksa, poznavanje področja umiranja, oskrbovalna etika

1 UVOD

Cilj paliativne oskrbe je izboljšati kakovost življenja terminalnih bolnikov in njihovih družin z obravnavo zapletenih vprašanj, ki se porajajo v situacijah ob zaključku življenja. Paliativna oskrba izvira iz mednarodnega gibanja hospic v poznih šestdesetih letih dvajsetega stoletja. Ob hitrem razvoju visoko specializirane in tehnološko dominirane medicine se zdi nemogoče ohraniti dostojanstven način umiranja v bolnicah; podoba »hladne smrti v samoti omare za metle« je opisovala čedalje bolj razširjeno resničnost. To je vodilo h gibanju hospic, katerega glavni cilj je bil zagotoviti prostor, kjer je možno umreti dostojanstveno, med družino in prijatelji.

Od takrat sta se paliativna oskrba in gibanje hospic znatno razvila, še posebej v zadnjih dveh desetletjih. Ta razvoj se je in se še osredotoča na izboljšanje profesionalnih praks in specializiranih storitev. Vendar pa je izvirna ideja gibanja hospic reintegracija smrti v vsakdanje življenje ter osmisliti umiranje in izgubo kot sprejeti in cenjeni sestavini življenja; v zadnjih letih so pristopi javnega zdravstvenega sistema pridobili na pomembnosti pri oskrbi ob zaključku življenja. Cilj teh nedavnih iniciativ je okrepitev družbene kulture oskrbovanja v vseh obdobjih življenja in v vseh okoliščinah, z razvojem socialnih mrež in z boljšim

¹ Naslov izvirnika: Schuchter Patrick (2020). Philosophical dialogue in palliative care and hospice work, *International Journal of Care and Caring*, 4(1): 117–123, DOI: 10.1332/239788219X15700881228090. Prevedeno in objavljeno z dovoljenjem avtorja, uredništva revije revije *International Journal of Care and Caring in Policy Press* založbe. Prevod: Alen Sajtl.

poznavanjem umiranja (Kellehear, 1999). Prispevek se ukvarja s tem, kako lahko filozofski dialog in refleksija prispevata k paliativni oskrbi in delu hospica.

2 HOSPIC JE VEČ KOT SAMO STAVBA

Izjava, da je hospic odnos ali filozofija in ne samo stavba, ni samo dober slogan. Če gradimo na delu Cicely Saunders, ene od ustanoviteljic paliativne oskrbe, to izjavo lahko razumemo tako, da na paliativno oskrbo ne smemo gledati predvsem kot na medicinsko disciplino, ampak kot na splošen pristop do oskrbe, ki je namenjen širjenju in spreminjanju storitev zdravstvene oskrbe in družbe na splošno. Prav tako je osnovni vidik paliativne oskrbe naslavljanje bivanjskih (duhovnih, etičnih, filozofskih) vprašanj, ki večkrat pridejo v ospredje ob zaključku življenja. Elisabeth Kübler Ross, še ena od začetnic gibanja hospic, pogosto poudari, da so umirajoči učitelji živečih (glej Heller idr., 2012).

Nemški eksistencialist in psihiater Karl Jaspers (2008 [1953], str. 17) je mnenja, da je zavedanje »mejnih področij« pogosto vir filozofskega spraševanja. S tem Jaspers deloma sledi tradiciji stoičnih in helenističnih avtorjev. Soočanje s smrtjo, trpljenjem, izgubo, končnostjo in ranljivostjo telesa so mejne situacije brez primere, hkrati pa so to vsakdanje izkušnje v hospicih in v paliativni oskrbi. Zato lahko smatramo prostore oskrbe za prostore filozofskega spraševanja, ki omogoča ljudem, da se naučijo, kako živeti in kako umreti (kot bi rekla Seneka in Sokrat). »Srečanje je bilo intenzivno in impresivno; dalo mi je veliko misliti«, pove prostovoljec v hospicu (citirano v Schuchter idr., 2018, str. 125).

3 ANTIČNE IN MODERNE FILOZOFSE PRAKSE

Filozofija kot »način življenja« (Hadot, 1995) po Sokratu razume filozofijo kot vajo in kot sestavni del vsakdanjega življenja. Ponuja priložnost raziskovanja in dvoma v človekove izkušnje v življenju. Za Sokrata in njegove naslednike je imel filozofski dialog globoko osebno in političen pomen. Iskanje dobrega življenja je vsebovalo tako skrb za posameznikovo dušo kot skrb za skupnost.

Sodobno gibanje v filozofiji, ki nadaljuje s Sokratovo tradicijo, je pogosto povzeto s konceptom »filozofske prakse«, nekaterim pa je bližje izraz »filozofsko svetovanje«. Filozofski praktiki se pogosto odmikajo od akademske filozofije. Zgodovinsko gledano se pripisuje začetek gibanja iniciativi Gerda Achenbacha, ki je odprl svojo filozofsko prakso v kraju Bergisch Gladbach v Nemčiji leta 1981. Od poznih 80-ih let do začetka 2000 so se filozofske prakse razcvetele in leta 1994 je bila v Vancouvru prva mednarodna konferenca o filozofskih praksah. Od takrat se je pojavilo mnogo različnih nacionalnih zvez filozofskih praks. »Cafe philosophique« je iniciativa, s katero je začel Marc Sautet v Parizu v 90-ih in številni pristopi k »filozofiji za otroke« so primeri filozofskih praks, ki so dobro poznane

širši javnosti. V zadnjih letih pa so filozofski praktiki začeli tudi razpravljati in objavljati svoje metode (Staude, 2010).

4 ODSOTNOST FILOZOFSE PRAKSE PRI OSKRBI OB ZAKLJUČKU ŽIVLJENJA

Mejne situacije ob koncu življenja pogosto porajajo filozofska vprašanja v praktičnem kontekstu. A tovrstna vprašanja so tipično obravnavana (skoraj) brez kakršnihkoli povezav s filozofskimi tradicijami. Formalna filozofska praksa v paliativni oskrbi in delu hospica praktično ni prisotna. Vendar pa je v praksi že veliko dobro organiziranih in institucionaliziranih oblik obravnavanja eksistencialnih vprašanj v zdravstveno oskrbovalnem okolju, še posebej v kontekstu paliativne in hospic oskrbe. Čeprav so meje med »resničnimi« filozofskimi vprašanji in vprašanji v kontekstu psihoterapije, supervizije, duhovne oskrbe in odločanja o moralnih vprašanjih zabrisane, pa kljub temu obstajajo pomembne razlike med njimi.

Na primer, psihoterapevt v svoji socialni vlogi ostaja (1) *strokovnjak*, ki naj bi (2) pomagal *razrešiti* določen tip *problema*, medtem ko je vprašanje strokovnosti v filozofski domeni bolj zapleteno. Osrednji cilj filozofske prakse ni rešitev problema, ampak raziskovanje temeljnih in skrivnostnih fenomenov človeške izkušnje. Prav tako bi lahko vključevalo raziskovanje nasprotij v sodobnih družbah in prizadevanje za dobro življenje z moralne perspektive.

Raziskave o *superviziji* v paliativni oskrbi kažejo, da je njihova glavna usmeritev, kako uravnesiti bližino z oddaljenostjo, osebno vpletenost s strokovno razdaljo ter vprašanja povezana z izgorelostjo in sočutjem (Hermann, 2017). Supervizija pogosto velja za pomembno sredstvo pri preprečevanju in soočanju s konflikti v skupini strokovnjakov.

Gledano v celoti se refleksija v kontekstu supervizije, coachinga in psihoterapije običajno osredotoča na trenutne *probleme*. Toda ljudje si želijo raziskati tudi temeljna *vprašanja*, ki vplivajo na njihova življenja.

Nekatera pristno eksistencialna vprašanja v zdravstveni oskrbi spadajo pod pristojnosti storitev etičnega svetovanja. A tudi etično svetovanje je v primeru dilem pogosto poenostavljeno na moralna vprašanja (Schuchter in Heller, 2018). Kljub temu lahko tu najdemo veliko vprašanj, ki presegajo moralne dileme in se nanašajo na primer na skrivnosti človeškega obstoja, npr., ali obstaja življenje po smrti.

Tovrstna vprašanja lahko smatramo za duhovna in spadajo v pristojnost pastoralnega dela ali pod relativno novejši koncept »duhovne oskrbe«. Pastoralna in duhovna oskrba se lahko ukvarjata s skrivnostmi človekovega obstoja, vendar ostaneta tesno povezani z verskim okvirom in tradicijami.

5 POTENCIAL FILOZOFSE PRAKSE: PROSTORI ZA EKZISTENCIALNA IN POLITIČNA VPRAŠANJA

Potencial za filozofsko prakso je zelo očiten v naslednjih primerih. Prostovoljec v hospicu pove, da ga umirajoči pogosto sprašujejo o njegovih prepričanjih glede tega, kaj se zgodi po smrti. Pove tudi, da se je pogovor pogosto zaključil, če se je jasno opredelil (npr. krščanska vizija po smrti) ali pa če je izrazil nevednost na tem področju. Nasprotno pa je lahko ohranil stik z umirajočimi in poglobil dialog z njimi, če je spraševal ali dajal bolj negotove odgovore. Ti so pri sogovornikih vzpodbudili razmišljanje o sedanjem življenju in življenju po smrti; zelo podobno kakor je Sokrat razumel svoje spraševanje.²

Zgodbe družinskih oskrbovalcev so polne filozofskih vprašanj. Običajno so ženske in situacijo včasih opisujejo kot »konec sveta« (Wegleitner idr., 2015). To pomeni konec dosedanjih vsakodnevnih rutin, poznavanja samega sebe in dosedanjih življenjskih prioritet. Zaradi družinskega oskrbovanja se jim življenje obrne na glavo, zgodijo se dramatične spremembe v socialnih razmerjih, vlogah in v samopodobi. Oskrbovalke se sprašujejo: »Ali je to vse?« in »Kaj pa moje življenje?« Ta vprašanja so povezana s srečo, smislom življenja, s težo in omejitvami odgovornosti ter s socialno pravičnostjo glede *razporeditve oskrbovalnega dela*. Ta vprašanja so tako eksistencialna kakor politična in zahtevajo javne prostore, kjer se ljudje lahko povežejo z zgodbami drugih in kjer se lahko pogovarjajo o vprašanih moči in (ne)pravičnosti.

Psihoterapija in supervizija skrčita tovrstna vprašanja na problem ali patološko pogojevanje posameznikov. Plakat nemške feministične delovne skupine Arbeitskreis Feminismus je pritegnil pozornost s svojim sarkastičnim nasvetom: *40 urni delovnik, trije otroci in oskrbovanje svojca? Ukvarjaj se z jogo!*³. Za nekatera vprašanja in zgodbe v naših življenjih ne potrebujemo terapije, praktičnega nasveta ali duhovne tolažbe, vendar moramo kot skupnost, ne le kot posamezniki, razviti kritično zavest.

6 FILOZOFSKI DIALOGI O OSKRBOVANJU V SKUPNOSTI

V raziskovalnem projektu *»etika od spodaj navzgor«* smo pridobili ključna spoznanja skozi etično in filozofsko refleksijo. V projektu smo sodelovali z mrežo domov za stare ljudi, hospicev in ponudniki storitev nege za starejše ljudi na podeželju v Nemčiji (za podrobnosti glej Schuchter in Heller, 2018).

² Primer je vzet iz nedavnega (še ne objavljenega) projekta »Poslednja vprašanja v Esslingenu. Razvijanje oskrbovalne kulture ob zaključku življenja preko dialogov o oskrbi in filozofske prakse«. (Last questions in Esslingen. Developing caring cultures at the end of life through care dialogues and philosophical practice); projekt je izvedel hospic v Esslingenu (Nemčija) v sodelovanju z Univerzo v Celovcu (Austrija).

³ Glej: <https://geschlecht-bestreiken.org/plakate/>

Raziskovalna ekipa je vzpostavila »dialog o oskrbovanju«, ki so ga moderirali prostovoljci v hospicu. Udeleženci teh pogovorov so bili družinski oskrbovalci, zaposleni v domovih za stare ljudi in oskrbovalnih storitvah ter stari ljudje. V prvi fazi projekta je bil cilj pogovorov o oskrbovanju ustvarjanje in deljenje *zgodb o oskrbovanju* in dokumentiranje čustev in misli, ki so se ob tem pojavljala. V drugi fazi so bile ponavljajoče teme globlje analizirane z uporabo elementov sokratskega dialoga.

Naslednja *kratka zgodba o oskrbovanju* je (tipičen) primer ene od sto dvajset kratkih zgodb o oskrbovanju v projektu.

Mati ni mogla več živeti sama in našli so ji nastanitev v domu za stare ljudi. »Deportirali ste me«, je rekla hčerki. Brat se izogiba vseh oskrbovalnih odgovornosti, vendar rad in pogosto kritizira. Ko obiše mamu (kar se redko zgodi), je ona kot v transu: »Sonce je spet posijalo!« V tem času se je v domu dobro ustalila, vendar od svoje hčerke še vedno veliko zahteva.

Naša raziskava kaže, da nas pogosto čustva vodijo do ustreznih filozofskih vprašanj v naši izkušnji. Filozofija se ne začne z vnaprej pripravljenimi vprašanji (kot je pogosto primer pri akademski filozofiji), ampak z odkrivanjem naših vprašanj preko pripovedovanja o doživetih izkušnjah. Ko smo udeležence vprašali o (izstopajočih) čustvih, ki jih konkretno pripovedovanje sproži, je ena od udeleženk rekla: »Hčerka ve, da je za mamu poskrbljena. Kljub temu jo prežemata *kesanje* in občutek *krivde*. Zaradi *nepravične* razporeditve oskrbovalne odgovornosti in cenjenja *opravljenega dela*, je *globoko žalostna in osamljena*«. Pri tem je pomembno, da je lahko že nekaj stavkov dovolj za oceno življenjske situacije in za prepoznavo temeljnih eksistencialnih vprašanj kot so krivda, pravičnost, cenjenost, žalost in osamljenost (glej poudarjene besede). Eden od pogojev dobrega filozofskega dialoga je, da se ne išče hitrih rešitev; nasprotno: pusti se prosto pripovedovanje in se ne zadovolji z neizogibno površinskimi odgovori.

Na stopnji sokratske poglobljene refleksije nekatere skupine izberejo na primer krivdo kot svojo glavno temo. Mnogo družinskih oskrbovalcev občuti krivdo, ker menijo, da niso storili vsega, kar bi lahko za svoje starše ali pa že samo ob misli na selitev v dom za stare ljudi. Občutki krivde so hudo breme in se pogosto pojavljajo v obliki nejasnih in neizgovorjenih čustev. Preko sokratskega dialoga o oskrbovanju smo dobili pomembne vpoglede. Vendarle pa sokratski dialog ni terapevtski dialog: udeležence se ne obravnava z vidika njihovih stisk in primanjkljajev. Pravzaprav je nasprotno: udeleženci *skupaj* dajejo in ustvarjajo življenjsko pomembno znanje, ki temelji na osebnih izkušnjah. Glede na povratne informacije udeležencev so ti dialogi uspešni še posebej zato, ker ne izhajajo iz okvirja skupin za samopomoč. Na primer: na naših srečanjih smo zabeležili več kot deset oblik »krivde«: krivda kot splošna življenjska naravnost (*Vedno sem želela vsem ustreči*); krivda kot strah pred socialnimi sankcijami, zavajajoče

čustvo glede domnevnih (nepravičnih) pričakovanj drugih (*Kaj si bodo sosedi mislili?*); a tudi pozitiven koncept krivde, ki temelji na hvaležnosti in v določeni svobodi, da jo lahko sprejmeš (*To dolgujem mojemu očetu/mami, Utrujajoče je, a želim oskrbovati*).

Filozofski dialogi so v primerjavi s skupinami za samopomoč bolj reflektivni in bolj usmerjeni h kritičnim uvidom in odkrivanju ter deljenju (predhodno) še neodkritega znanja. Prav tako so bolj usmerjeni k ustvarjanju skupnega zavedanja in k razvijanju razsodnosti glede vprašanj povezanih s kulturo oskrbovanja. To je razlika od dialogov, ki so osredotočeni na problem, v tradicionalnih terapevtskih skupinah za samopomoč. Po mojem mnenju lahko filozofsko prakso v tem pogledu smatramo za predpogoj odgovornega in skrbnega državljanstva.

7 ZAKLJUČEK

Filozofski dialogi kažejo, kako lahko ljudje prispevajo k skupnosti na globoko smiselni način preko deljenja in refleksije svojih življenjskih izkušenj: oskrbovalni odnosi so lahko opisani kot medsebojno etičen in filozofski proces učenja. Če ta dimenzija oskrbovalne modrosti ni kultivirana in ustvarjanje pomena v procesu oskrbovanja ni prepoznano, potem v samem procesu oskrbovanja nekaj manjka (Rehnsfeldt in Eriksson, 2004). Filozofski pristop zaključuje pojem »poznavanje področja umiranja«, k temu pa lahko dodamo še pojem »poznavanje področja oskrbovanja«.

Običajno je poznavanje področja umiranja opredeljeno kot skupek znanj in spretnosti, ki omogočajo razumevanje in ukrepanje ob zaključku življenja in obsmrtni oskrbi. Za javno zdravstvo je poznavanje področja umiranja posledica človekovih izkušenj in spoznanj o smrti in umiranju (Noonan idr., 2016, str. 32).

S filozofskega stališča človeških izkušenj in spoznanj ne smemo razumeti preozko in pragmatično (znanje o dostopu do storitev paliativne oskrbe, oblike pokopa, hidracija in ustna nega ob zaključku življenja itd.). Odprejo se stališča o svetu kot celoti, ki lahko vodijo k globokim spremembam v odnosih in eksistencialnih stališčih v življenju; k naraščajočemu interesu in mnenjem, ki zadevajo poslednja vprašanja; k intenzivnim občutkom in praksam, k odgovornosti do drugih, do družbe in sveta na splošno. Poznavanje področja oskrbovanja in umiranja vključuje – mogoče kot notranji center gravitacije – filozofsko refleksijo in dialog. Posledično je vredno razmisliti, kako bolj sistematično in v institucionaliziranih oblikah uvesti filozofske dialoge v paliativno oskrbo in delo hospica. V ta namen je mogoče obetavno črpati iz antičnih in modernih filozofskih praks, da lahko nadaljujemo z razvojem oskrbovalne kulture v organizacijah, socialnih mrežah, v skupnostih in družbi na splošno.

LITERATURA

- Hadot P. (1995). *Qu'est-ce que la philosophie antique?* [What is ancient philosophy?]. Paris: Gallimard.
- Heller A., Pleschberger, S., Fink, M. and Gronemeyer, R. (2012). *Die Geschichte der Hospizbewegung in Deutschland. Mit einem Beitrag von Klaus Müller* [The history of the hospice movement in Germany. With a contribution by Klaus Müller]. Ludwigsburg: Hospiz Verlag.
- Hermann U. (2017). 'Je länger ich dabei bin, umso durchlässiger werde ich'. *Palliative Care im Fokus von Supervision: eine ethnografisch-partizipative Untersuchung von Palliativ- und Hospizteams* ['The longer I'm involved, the more I become permeable'. *Palliative Care in the focus of supervision: an ethnographic-participatory study of palliative care and hospice teams*]. Doctoral thesis, University of Klagenfurt, Vienna.
- Jaspers K. (2008 [1953]). *Einführung in die Philosophie. Zwölf Radiovorträge* [Way to wisdom – An introduction to Philosophy]. München and Zürich: Piper.
- Kellehear A. (1999). *Health promoting palliative care*. Oxford: Oxford University Press.
- Noonan K., Horsfall D., Leonard R. and Rosenberg J. (2016). Developing death literacy. *Progress in Palliative Care*, 24(1): 31–5. doi: 10.1080/09699260.2015.1103498
- Rehnsfeldt A., Eriksson K. (2004). The progression of suffering implies alleviated suffering. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(3): 264–72. doi:10.1111/j.1471-6712.2004.00281.x
- Schuchter P., Heller A. (2018). The care dialog. The 'ethics of care' approach and its importance for clinical ethics consultation. *Medicine, Health Care and Philosophy* 21(1): 51–62. doi: 10.1007/s11019-017-9784-z
- Schuchter P., Fink M. Gronemeyer, R. and Heller A. (2018). *Die Kunst der Begleitung. Was die Gesellschaft von der ehrenamtlichen Hospizarbeit wissen sollte* [The art of accompaniment. [What society should know about voluntary hospice work], Esslingen: der Hospiz Verlag.
- Staudt D. (2010). *Methoden Philosophischer Praxis: Ein Handbuch* [Methods of philosophical practice. A handbook]. Bielefeld: Transcript.
- Wegleitner K., Schuchter P. and Prieth S. (2015). 'Caring community in living and dying', Landeck, Tyrol, Austria, in: K. Wegleitner, K. Heimerl and A. Kellehear (Eds.). *Compassionate communities. Case studies from Britain and Europe*, London: Routledge, pp 105–21.

Naslov avtorja:

Patrick Schuchter; Patrick.schuchter@uni-graz.at

Karl – Franzens – Universität, Graz, Austria

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Chan, G. in Wong, S. K. Y. (29.05.2020). IFA Virtual Town Hall – COVID-19 and Older People: Technology and Innovation as Enablers. Webinar, V: https://www.youtube.com/watch?v=hTg8FVG_J_o&feature=youtu.be (sprejem: 29.05.2020)

COVID-19 IN STAREJŠI – KAJ OMOGOČAJO TEHNOLOŠKE INOVACIJE

Virtualno predavanje na temo najnovejših tehnoloških inovacij, ki lahko lajšajo življenje starejšim osebam v socialni izolaciji med pandemijo covid-19, je poslušalo približno 125 udeležencev. Predavanje se je začelo s spodbudnim pregovorom, ki ga je v svojem uvodnem nagovoru uporabila Jane Barrat: »Ne smemo pustiti, da bi dobra kriza šla po zlu.«

Predavala sta Grace Chan, generalna direktorica centra za inovacije in tehnologijo za starejše iz hongkonškega sveta za socialne storitve, ter Simon K Y Wong, izvršni direktor za razvoj in raziskave hongkonškega centra za logistiko in oskrbovalne verige. Grace Chan je najprej opisala družbeno stanje, ki ga je povzročila pandemija covid-19 in zahteva fizično distanciranje in karanteno oseb na svojem domu, virus pa še posebno ogroža starejšo populacijo. Za starejše situacija ni ogrožujoča samo neposredno, pač pa tudi posredno – ogroža namreč tudi socialne mreže v delovnem okolju, kar je tvegano za učinkovito delo in s tem za napredek v družbi. Velik potencial za reševanje tovrstnih težav je sodobna informacijsko-komunikacijska tehnologija,

razvoj katere v tem trenutku potreben še bolj kot sicer.

Simon Wong je nadaljevala s konkretnimi primeri dobre prakse na področju uvajanja tehnoloških rešitev. Omenila je dobro izkušnjo z uporabo pametnih zapestnic za nadzorovanje 14-dnevne karantene. Predstavila je tudi razvoj cenovno ugodnih socialnih robotov za razvedrilo in spremljanje zdravja starejših oseb v samoizolaciji. Robot, ki so ga imenovali Sneguljčica (*ang. Snow White*), spremlja uporabnikovo dobro počutje, oksigenacijo krvi, raven srčnega utripa ter kontaktira z oskrbovalci, za razvedrilo pa predvaja posnetke, glasbo, novice, pripoveduje šale ipd. Njegovi osrednji funkciji sta torej kratkočasenje uporabnika ter stik z njegovimi svojci ali socialnim ter zdravstvenim osebjem, kadar stik v živo brez ogrožanja zdravja starejše osebe ni mogoč. Poudari, da bo tehnologija, ki je v razvoju za ta namen zelo enostavna za uporabo, avtomatizirana in pametna, hkrati pa tudi dovolj cenovno ugodna, da si jo bodo starejše osebe lahko privoščile.

Ovire, ki jih bo potrebno premagati na tem področju, so ekonomske, telesne in socialne; premostiti bo treba predvsem strah starejših pred rokovanjem s tehnologijo ter težave, ki jih imajo pri uporabi le-te. V ta namen je potrebno razvijati starosti prijazne in stroškovno učinkovite naprave, hkrati pa graditi skupno družbeno odgovornost za izboljšanje digitalne pismenosti starejših.

Ajda Svetelšek

Barratt, J., Edwards, P., Gillis, M., Dopp, S. (12.6.2020). IFA Virtual Town Hall – COVID-19 and Older People: Grandparenting in a Pandemic. Webinar, V: <https://www.youtube.com/watch?v=l6ZGEUbbWdI&feature=youtu.be&gl=CO> (sprejem: 24.8.2020).

ODNOS MED STARIMI STARŠI IN VNUKI V ČASU PANDEMIJE

Stari starši imajo pomembno vlogo v življenju vnukov – so njihovi mentorji, učitelji, vzgojitelji, zgodovinarji in duhovni voditelji. Vnuke spodbujajo na različnih področjih, jim pripovedujejo družinske prigode in se z njimi družijo.

Eden večjih izzivov, ki jih je covid-19 postavil med stare starše in njihove vnuke ter celotne družine, je fizična distanca. V obdobju pandemije je pri mnogih starejših prišlo do poslabšanja zdravja. Zaradi socialne izolacije in pomanjkanja telesnega dotika so starejši pogosto občutili osamljenost, žalost in občutek, da niso nikomur potrebni. Eno najpogostejših vprašanj starejših ob koncu karantene je bil: »Kdaj bom lahko objel svojega vnuka?« Infektologi so svetovali, naj bodo srečanja med starimi starši in vnuki kratka in naj ne vključujejo varstva otrok. Pomembno je, da stari starši vnukom pojasnijo, zakaj jih ne smejo objeti in jim povedo, da skrbijo za svoje zdravje. To veliko pomeni odraslim vnukom, ki se zavedajo, da so njihovi stari starši ranljiva skupina.

V večini držav stari starši veliko varujejo otroke. To omogoča staršem, da hodijo na delo in služijo denar za družino. Zaradi bolezni covid-19 so bili vrtci in šole zaprti, stari starši pa niso morali prevzeti polnega ali delnega varstva vnukov; lahko bi se okužili z virusom. To je ustvarilo velik

problem za starše, ki hodijo v službo. Ob opravljanju službenega dela od doma, so hkrati skrbeli za gospodinjstvo in šolali otroke brez pomoči starih staršev. Prav tako je ob pojavu bolezni covid-19 prišlo do ekonomske recesije, kar je načelo prihranke starih staršev. Posledica tega je, da niso mogli finančno podpirati mladih družin, na primer izobraževanja vnukov in njihovih aktivnosti.

Strokovnjaki raziskujejo in začenjajo razumevati vpliv bolezni covid-19 na otroke, mladino in njihov odnos s starimi starši. Predvideva se, da bodo stari starši med prvimi, ki bodo opazile vpliv bolezni covid-19 na vedenje otrok, na njihovo duševno zdravje in vpliv na zaupne odnose, ki so jih do zdaj ustvarili.

V času pandemije je prišlo v ospredje kršenje pravic ranljivih skupin; tudi med starejšimi. Še bolj se je pokazal vpliv staromrznosti – v slabem ravnanju s starimi ljudmi v institucionalni in zdravstveni oskrbi; na socialnih omrežjih je bil covid-19 poimenovan odstranjevalec starih ljudi (»granny remover«).

Ranljiva skupina v času pandemije so starejši z nizkimi prihodki in starejše ženske, ki živijo same. Naslednja ogrožena skupina so tisti, ki živijo v domovih za stare ljudi. Ob okužbi s covidom-19 se lahko soočijo z resnimi zdravstvenimi posledicami. V Kanadi je bilo 82 % umrlih za covidom-19 prebivalcev institucionalne oskrbe.

Naslednja ranljiva skupina so stari starši, ki skrbijo za vnuke namesto staršev. Večje število takih starih staršev se pojavlja v Afriki, kjer je okoli 15 milijonov otrok ostalo brez staršev zaradi AIDS-a. Stari starši skrbijo zanje, jim pomagajo pri

šolanju in pri prebolevanju smrti staršev. Sočasno se borijo za podporo skupnosti in za svoje pravice. V času bolezni covid-19 se babice v Afriki soočajo s socialno izolacijo. Večji problem je dobava zdravil za HIV in pomanjkanje osnovnih zdravstvenih storitev, kot je cepivo za otroke in zdravljenje kroničnih bolezni. Babice, ki so prodajale izdelke, so izgubile svoj prihodek, zmanjkuje jim denarja za hrano, zato se spet vrača grožnja podhranjenosti in stradanja. Prisotno je nasilje, povezano s policijskim nadzorom in nasilje v družini. Stare starše skrbi, če bodo vnukinje lahko nadaljevale šolanje in povečanje števila otroških porok. Prav tako razmišljajo, kdo bo poskrbel za vnuke ob njihovi smrti, npr. ob okužbi s covidom-19.

Ob pandemiji so se pojavile tudi številne priložnosti za gradnjo dobrih odnosov, socialne pravičnosti, zdravja in medgeneracijske solidarnosti.

Prva pozitivna stvar v času covid-19 je izboljšana uporaba digitalne komunikacije – računalniške in mobilne, ki je omogočala stik med starimi starši in vnuki v času karantene. Ob tem se zmanjšuje digitalni razkorak med starimi in mladimi in se izboljšajo možnosti za digitalno pismenost med starejšimi.

Druga pozitivna stvar je, da se lahko ob bolezni covid-19 zamislimo o javnem zdravstvu in zdravstvenih strategijah, da sprejemamo politične usmeritve, zakonodajo in programe, ki zagotavljajo osnovni prihodek, zmanjšujejo neenakost in razkorak med revnimi in bogatimi ter pojave, kakršen je staromrznost. Covid-19 je odprl možnosti za podpiranje pravic starih staršev in starejših sploh, za vzpostavljanje zdravih in smiselnih družinskih odnosov,

za vseživljenjsko učenje, finančno in socialno varnost, politično udejstvovanje, socialno podporo in svobodo pred nasiljem. Osvetlil je svetovno potrebo po sprejemu konvencije o pravicah starejših ljudi, s katero bi starejše zagotovili več moči in pravic.

Omenili smo regionalne strategije v času pandemije covid-19, ki so kulturno primerne in izvedljive. Čas je, da bogate države finančno podprejo države z nizkimi in srednjimi prihodki za večji mednarodni razvoj in boj proti bolezni covid-19; zlasti s tem, da si gospodarsko opomorejo, z opremo, zdravili, cepivom in hrano. Potrebno bo zagovorništvo na vseh ravneh, podpora mednarodnih organizacij, zavzemanje za pravice starih ljudi in politično udejstvovanje. Covid-19 je pokazal potrebo po prepoznavanju vrednosti starih staršev in ostalih neplačanih neformalnih oskrbovalcev in po zagotavljanju njihove primerne finančne in praktične podpore; pokazal je možnosti za okrepitev medgeneracijske solidarnosti.

Tjaša Grebenšek

Regenstrief Institute. (31.3. 2020). Caring for seniors during COVID-19 pandemic. V: <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/03/200331130117.htm> (sprejem: 20.8.2020).

SKRB ZA STAREJŠE V ČASU PANDEMIJE COVID-19

Znanstveniki postavljajo smernice oskrbe starejših, namenjene zdravstvenim delavcem in družinskim oskrbovalcem v času pandemije covid-19.

Starejši so ob okužbi z virusom covid-19 ranljiva skupina. Imajo večje tveganje, da pride do zapletov zdravljenja in višjo stopnjo umrljivosti v primerjavi z mlajšimi

bolniki. Prav zato znanstveniki poudarjajo potrebo po prednostnem testiranju starejših pri sumu na okužbo. Prav tako je pomembna dostopnost testiranja – če je možno na njihovih domovih.

Obstaja več vidikov, kako novi koronavirus vpliva na oskrbo starejših. Starejši bolniki potrebujejo večjo mero oskrbe in zaščite, covid-19 pa lahko te njihove potrebe še bolj ogrozi in jih zanemari. Ob tem imajo družinski oskrbovalci, ki skrbijo zanje, posebno vlogo. Zavedati se morajo nevarnosti, ki jih prinaša covid-19 za bližnje in ravnati v skladu z navodili, da to nevarnost zmanjšajo. Starejši v svojem življenju že doživljajo socialno izolacijo, zato lahko distanca, ki je potrebna zaradi bolezni covid-19, poveča njihovo osamljenost. Manj preživetega časa z družinskimi oskrbovalci pomeni tudi več tveganja za poslabšanje splošnega in kognitivnega zdravja in neprepoznanih padcev starejših. Če obstaja potreba, da družinski oskrbovalci nosijo zaščitno opremo, kot je npr. zaščitna maska, lahko ta sprememba videza povzroči zmedo pri starejših s kognitivnim upadom. Bolniki z demenco težko razumejo nošenje zaščitne opreme pri svojih najbližjih. Pri vsem tem je potrebna dodatna podpora za družinske oskrbovalce.

Prav tako moramo biti pozorni na pojav bolezni. Ključni simptomi, ki jih povežemo s covidom-19, so povišana telesna temperatura in težave z dihalci. Pri starejših se pogosto kažejo drugačni znaki. Npr. povišana temperatura je rahlo prikrita ali se ne pojavi v času infekcije. Težave z dihalci so lahko zakrite ali poslabšajo sočasne bolezni, kar lahko poslabša celoten izid.

V času, ko znanstveniki izboljšujejo svoje znanje o virusu, je potrebno izvajati

dobro oskrbo starejših – klinično in bivalno. S tem zagotavljamo zaščito najbolj ranljivih skupin.

Tjaša Grebenšek

<https://www.apa.org/topics/covid-19/grief-distance#>

ŽALOVANJE IN COVID-19 – POSLAVLJANJE V ČASU OMEJEVANJA TELESNIH STIKOV

Prispevek razpravlja o spremenjenih oblikah žalovanja v času covida-19 in je povzet s spletne strani Ameriškega združenja psihologov (APA). Covid-19 je nedvomno spremenil naš način življenja in za mnoge ljudi spreminja tudi način kako umiramo. Vsaka kultura ima svoje navade in rituale ob žalovanju, a večino družin en skupen element: socialna povezanost. Covid-19 je te poslednje trenutke zelo spremenil.

Ob strogih izolacijskih ukrepih so v večini bolnišnic prijatelji in svojci odsotni pri poslednjem poslavljanju. In sicer, če ljudje umirajo zaradi covida-19, pa tudi zaradi drugih vzrokov, npr. srčne bolezni ali raka. Ti ukrepi so ključni za upočasnitev širjenja epidemije, žalujočim pa onemogočajo, da se zberejo in žalujejo skupaj. Tako so primorani žalovati sami, izolirani in brez fizične tolažbe, ki jo ljudje potrebujemo od družine in prijateljev.

Poslavljanje od bližnjih se pogosto začne že veliko pred pogrebom ali pokopom. Robert Neimeyer, direktor Portlandskega Inštituta, ki spremlja izgube in tranzicije ob smrti bližnjega, poudarja, da so za svoje zadnje dnevi ali ure življenja njihovih ljubljenih še posebej intenzivni. Pogosti so pomenljivi pogovori, ob držanju za roke se odpustijo zamere in utrjujejo vezi.

Psihologinja Sherry Cormier, ki se posveča treningom žalovanja, pravi, so nekateri začeli to praznino zapolnjevati z virtualnimi pogrebi, toda tehnologija ne mora nadomestiti objema. Le fizična bližina prijateljev in ostalih žalujočih omogoča sproščanje hormonov, ki lajšajo bolečino in uravnavajo človekovo počutje. Ko ljudje niso fizično prisotni pri poslavljanju in žalovanju z ostalimi žalujočimi, obstaja večja verjetnost doživljanja izgube, ki se težko zaključi. Zelo pogosti so občutki frustracije in nemoči, saj so ljudje zelo razočarani, ker niso mogli ničesar narediti.

Takšne težavne okoliščine lahko povečajo verjetnost, da žalujoča oseba razvije kompleksno obliko žalovanja, znano kot motnja dolgotrajnega žalovanja, ugotavlja Neimeyer. Dolgotrajno žalovanje je intenzivno žalovanje, ki se loči od depresije; opredeljeno je kot daljše žalovanje in po različnih ocenah traja vsaj 12 mesecev ter moti normalno delovanje.

Dolgotrajno žalovanje je zaznamovano z vztrajajočim hrepenenjem in žalostjo za pokojnim, z občutkom nezaupanja in nezmožnostjo sprejetja izgube. Brez obravnave lahko dolgotrajno žalovanje povzroči povečano tveganje za zlorabo

substanc, spalne motnje, samomorilske misli in zmanjšano delovanje imunskega sistema. Med dejavnike tveganja spadajo predvsem socialna izolacija, negotovost v navezanosti, anksioznost ter nenadna in nerazložljiva izkušnja izgube.

Neimeyer ugotavlja, da dodajanje anti-depresivov sicer uspešno lajša simptome depresivnosti in anksioznosti, vendar pa ne izboljšuje simptomov dolgotrajnega žalovanja. Edino uspešno z dokazi podprto zdravljenje je psihološko.

Avtorji poudarjajo pomanjkanje psiholoških programov in treningov za žalovanje in izgube. Čas covid-19 kaže, da se bodo morali z žalovanjem kliniki še posebej soočiti. Pridobivanje poglobljenih kompetenc pri obravnavanju žalovanja mora v naslednjih letih postati prioriteta za mnoge psihologe.

Ostaja torej vprašanje, kako ustvariti nove rituale, ki nam bodo pomagali pri soočanju s smrtjo in umiranjem v okoliščinah, v katerih se trenutno nahajamo. Najti moramo nove načine spremljanja procesa umiranja in soočanja z žalovanjem. Ali bomo odgovore našli pri psihologih, verskih voditeljih ali kom drugem, pa bo pokazal čas.

Alen Sajtl

GERONTOLOŠKI DOGODKI

Zbrala Alenka Ogrin

V SLOVENIJI

19. festival za tretje življenjsko obdobje

30. september do 2. oktober 2020,
Cankarjev dom, Ljubljana
<http://www.f3zo.si>

23. mednarodna multikonferenca

Informacijska družba 2020

Ljudje (demografija) in okolje
9. oktober 2020, Institut »Jožef Stefan«,
Jamova 39, Ljubljana
<https://is.ijs.si/?p=133>

Starostnik 2020 – Medicina, farmakologija, empatija

14. november 2020, Kongresni center Brdo
pri Kranju
[https://www.edumedic.si/event/
starostnik-2020/](https://www.edumedic.si/event/starostnik-2020/)

V TUJINI

15th Global Conference on Ageing: *Rights matter*

3. do 5. marec 2021, Niagarski slapovi,
Kanada
<https://www.ifa2021.ngo/>

EU Falls festival

15. do 16. april 2021, Leuven, Belgija
www.eufallsfest.eu

World Conference on Ageing and Gerontology

29. do 30. april 2021, Valencija, Španija
<http://ageingconferences.com/>

SPLETNI SEMINARJI IN KONFERENCE

Strokovno srečanje »Stanje in izzivi na
področju Alzheimerjeve bolezni v Sloveniji:
skozi prizmo problematike SARS-CoV-2 /
COVID-19«

28. september 2020

[https://www.nijz.si/sl/dogodki/strokovno-
srecanje-stanje-in-izzivi-na-podrocju-
alzheimerjeve-bolezni-v-sloveniji-skozi](https://www.nijz.si/sl/dogodki/strokovno-srecanje-stanje-in-izzivi-na-podrocju-alzheimerjeve-bolezni-v-sloveniji-skozi)

Evropski dan neformalnih oskrbovalcev

6. oktober 2020

<http://ecd.me-we.eu/>

Mesta in pokrajine gradijo vseživljenjske domove

6. oktober 2020

Ob evropskem tednu mest in regij, v okviru
projekta Homes4Life
[https://europa.eu/regions-and-cities/
register_en](https://europa.eu/regions-and-cities/register_en)

16. svetovna konferenca o javnem zdravju

12./16. oktober 2020

<https://wcp2020.com/>

Mednarodna konferenca o geriatriji in staranju /International Conference on Geriatrics and Ageing

9./10. december 2020, Auckland, Nova
Zelandija

[https://geriatrics-ageing.expertconferences.
org/webinar](https://geriatrics-ageing.expertconferences.org/webinar)

IFA (International Federation on Ageing)

ob petkih izvaja spletne seminarje na
različne teme o staranju [https://ifa.ngo/ifa-
virtual-town-hall-resources](https://ifa.ngo/ifa-virtual-town-hall-resources)

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

ZAKON O DOLGOTRAJNI OSKRBI

angleško: *Long-Term Care Act*

nemško: *Pflegegesetz*

Današnji evropski zakoni o dolgotrajni oskrbi so pravna regulacija sodobnega sistema dolgotrajne oskrbe, ki temelji na človeški značilnosti, da solidarno oskrbuje bolne, starostno onemogle in druge ljudi, ki so pri vsakdanjih opravilih odvisni od pomoči drugih. Povedano v prisposodbi, je zakon streha sistema dolgotrajne oskrbe v današnjih družbenih razmerah, človeška značilnost oskrbovanja pa so tla, na katerih stoji stavba tega sistema. Opredelitev pojma *zakon o dolgotrajni oskrbi* torej predpostavlja pojma *oskrbovanje* in *sistem oskrbe*. Razlikovanje teh treh pojmov je pogoj, da se razprava o zakonu o dolgotrajni oskrbi ne zaplete v slepo ulico in da sprejeti zakon doseže svoj namen, to je uspešen razvoj časa in prostoru primerne sistema oskrbe in krepitev človeške zmožnosti oskrbovanja. Zato te tri pojme opredeljujemo hkrati.

Solidarno oskrbovanje odraslega človeka, ki je odvisen od pomoči pri vsakdanjih opravilih, je specifična in bistvena lastnost človeške vrste. V fosilnih ostalinah ji sledimo v sivo davnino začetkov razvoja človeštva – pokopavanje in spoštovanje mrtvih, ki sta zadnji dejanji »oskrbe nemočnih«, pogosto postavljajo za razpoznavni znak človeka v nasprotju z fosili človeku podobnih živali. Zavestna solidarna pomoč drugim ljudem v njihovi onemoglosti je ista človeška lastnost, ki

nam omogoča tudi učinkovito in pošteno poslovno sodelovanje ter lepo sožitje v družini, v skupinah in skupnostih; ta temeljna človeška lastnost omogoča ljudem osebni in skupnostni razvoj. Sposobnost solidarnosti je ljudem prirojena, medtem ko sta način, kako jo izvajamo, in raven, kako visoko jo razvijemo, odvisna od tega, kako in koliko se solidarnosti učimo od rojstva naprej; v tem je podobna jeziku, kar ni čudno, saj je komuniciranje bistvena sestavina solidarne pomoči. Zmožnost solidarne pomoči (empatičnost, sočutje, vživljanje v drugega in sodoživljanje z njim) razvijamo najbolj s tem, ko pomagamo odraslim nemočnim ljudem. Deloma jo razvijamo tudi z oskrbo nemočnega potomstva pri njegovem odraščanju, kar pa je osnovna biološka potreba, ki jo ima človek skupno z živalmi. Ker pri sodobnem človeku slabi biološki nagon za rojevanje in oskrbo otrok, se tudi ta človeška zmožnost približuje oskrbi nemočnih odraslih ljudi – odvisna postaja od zavestne osebne odločitve ter od organiziranega sistema varstva in vzgoje v skupnosti. Izvajanje oskrbe bolnih, invalidnih in starostno onemoglih ljudi je v preteklosti usmerjala tradicija, danes je odvisno od človekove osebne odločitve, od tega, koliko imajo ljudje to zmožnost razvito ter od socialne zakonodaje in razvitosti oskrbovalne socialne mreže v določeni skupnosti.

Sistem dolgotrajne oskrbe je način oskrbovanja v določeni skupnosti. Odvisen od časa, razmer, blaginje in miselnosti; danes zlasti od tega, koliko so prebivalci o

tem ozaveščeni in informirani ter koliko imajo razvite zgoraj prikazane osebne sposobnosti za solidarno sodoživljanje z drugimi in za solidarno ravnanje v vsakdanjem sožitju. V dosedanem razvoju sistemov dolgotrajne oskrbe razlikujemo tri paradigme: tradicionalno, industrijsko in današnje integrirano skupnostno. **Tradicionalni sistem oskrbe** je deloval v kmečko-obrtniški družbi preteklih stoletij in tisočletij; v njem ljudi, ki so odvisni od pomoči drugih, oskrbuje njihova razširjena družina in sosede, majhen del pa dobrodelniške ustanove. **Industrijski sistem oskrbe** je nastal v industrijski družbi v 19. stoletju. V razmerah, ko majhna družina in mestna soseka nista mogli oskrbovati onemoglih, so to vlogo deloma prevzemale oskrbovalne ustanove, ki se po arhitekturi in organizaciji dela zgledujejo po bolnišnici in hotelu. Ozaveščena in osebno zahtevna baby boom generacija je v sedemdesetih letih 20. stoletja zaznala negativne vidike institucionaliziranega življenja in začela razvijati nove deinstitutionalizirane modele in programe **integrirane skupnostne oskrbe**. Zanja je značilno, da vključuje vse današnje možnosti družinske in druge neformalne oskrbe v osebnem odnosu, naglo se razvijajoče znanje zdravstvenih, socialnih, arhitekturne, komunikacijske, infrastrukturne in drugih strok ter da je organizirana kot ena od prioritarnih nalog lokalne skupnosti – sodobna skupnostna dolgotrajna oskrba je osnovna naloga lokalne skupnosti, enako kakor otroško varstvo, komunala in druge osnovne potrebe prebivalcev kraja. Država pri tem regulira solidarni sistem, da je human, vsem enakopravno dostopen ter

finančno in kadrovsko vzdržen. V Evropi se po letu 2000 integrirana skupnostna oskrba zelo naglo razvija v obliki nacionalnih sistemov, ki jih regulira zakon o dolgotrajni oskrbi.

Zakon o dolgotrajni oskrbi je pravna ureditev sistema oskrbe, ki omogoča v današnji družbi ugodne razmere za njeno delovanje in razvoj. Bistvene značilnosti sodobnega zakona o dolgotrajni oskrbi so naslednje. Zagotavlja finančno vzdržno javno blagajno za enakopravno sofinanciranje potrebe po oskrbi. Združuje vse bistvene vidike, deležnike in vire oskrbe v integrirano skupnostno celoto. Opredeli upravičence oskrbovalnih storitev, lokalno mrežo oskrbovalnih programov in minimalne kriterije kakovosti oskrbe. Zagotavlja učinkovito kontrolo nad minimalno kakovostjo oskrbe. Vzpostavi mehanizme za razvoj oskrbovalnega sistema, da je primerljiv z razvojem na drugih področjih družbe ter deležen posebne pozornosti zaradi večanja potreb po oskrbi ob staranju prebivalstva. Omogoči lokalnim skupnostim, da učinkovito organizirajo mrežo oskrbe za svoje prebivalce. Vzpostavlja mehanizme za krepitev solidarnih sposobnosti v vsem prebivalstvu, za integracijo neformalne in formalne oskrbe ter za povezovanje oskrbovalnih storitev in sočasnim človeškim odnosom. Ti integracijski mehanizmi v zakonu so najuspešnejši način tudi za reševanje pomanjkanja kakovostnega kadra za oskrbovanje – kadrovska zdržnost oskrbe postaja ob stopnjevanih potrebah po njej ena od ključnih nalog sodobnega sistema in zakona o dolgotrajni oskrbi.

J. Ramovš

SIMPOZIJI, DELAVNICE

KAKO DO KAKOVOSTNE IN DOSTOPNE DOLGOTRAJNE OSKRBE?

Konferenca Gospodarske zbornice Slovenije in predstavništva Evropske komisije v Sloveniji, Ljubljana 11. februarja 2020

Kakovostna in dostopna dolgotrajna oskrba je pereča naloga vse Evrope in zadeva vse družbene ravni, gospodarstvo še posebej izrazito. Organizatorja, ki sta organizirala konferenco z naslovom *Kako do kakovostne in dostopne dolgotrajne oskrbe?*, sta poskrbela za pestro vsebino ter zelo raznolike predavatelje in udeležence. Zaradi napovedane udeležbe Ministrstva za zdravje smo pričakovali nove, sveže informacije o slovenskem zakonu o dolgotrajni oskrbi. Žal je nekaj dni pred konferenco Ministrstvo za zdravje svojo udeležbo odpovedalo zaradi odstopa predsednika vlade in s tem povezanih političnih sprememb v državi. Predavanja ostalih govornikov pa so bila izjemno zanimiva in uporabna.

Konferenca je bila premišljeno razdeljena na dva dela. Uvodni del je bil bolj teoretičen. Na njem so bila predstavljena znanstvena spoznanja in ureditve dolgotrajne oskrbe na makro in mezo družbeni ravni. V drugem delu so bile prikazane izkušnje s terena, se pravi iz mikro ravni. V njem so predstavili svoje poglede na dolgotrajno oskrbo in izzive, s katerimi se vsakodnevno soočajo, strokovni delavci zaposleni na področju dolgotrajne oskrbe v Sloveniji.

V uvodnem delu je Jean-Luc Stephany iz generalnega direktorata Evropske komisije za zaposlovanje, socialne zadeve in vključevanje predstavil ureditev dolgotrajne oskrbe v Evropski uniji (EU). Izpostavil je, da so za države EU značilni različni modeli dolgotrajne oskrbe, z različno stopnjo vključenosti države in družine v oskrbo starejših in drugih pomoči potrebnih ljudi. Slovenija spada med države, ki ima dobro razvito institucionalno oskrbo starejših, oskrba na domu je sicer vpeljana, vendar se še razvija, značilna pa je tudi visoka stopnja familializacije – vključenosti in odgovornosti družine pri skrbi za starejše. Stephany je izpostavil tudi, da staranje evropskega prebivalstva kliče po sistemskih rešitvah ter da dolgotrajna oskrba ne zadeva le starih ljudi, ampak je njena ureditev v interesu vseh generacij, saj se vsakdo lahko znajde v situaciji, ko bo iz danes na jutri potreboval storitve dolgotrajne oskrbe. Rešitve vidi v integrirani oskrbi, v razvoju oskrbe na domu in drugih alternativnih oblikah oskrbe, kot so dnevni centri za starejše, stanovanjske skupnosti itd. Kot izjemno pomemben del razvijajočih se sistemov dolgotrajne oskrbe je izpostavil podporo neformalnim oskrbovalcem, predvsem v obliki raznih izobraževanj, z zagotavljanjem nadomestne oskrbe ter raznih ukrepov, ki bodo omogočali boljše usklajevanje plačanega dela z oskrbovanjem.

Tatjana Čerin in Bojan Ivanc iz Gospodarske zbornice Slovenije sta predstavila makroekonomski vidik in odprte dileme, povezane z ureditvijo dolgotrajne oskrbe v Sloveniji. Čerinova je opozorila na to,

da v Sloveniji dolgotrajna oskrba še ni sistemsko urejena v enovit sistem, pri čemur je poudarila, da bodo ključni izzivi Slovenije v prihodnosti povezani predvsem z načinom financiranja (javni ali zasebni viri financiranja), z zagotovitvijo ustreznih kadrov ter z reorganizacijo dolgotrajne oskrbe s poudarkom na razvoju oskrbe na domu. Bojan Ivanc, glavni ekonomist pri GZS je govoril predvsem o povezanosti dolgotrajne oskrbe s trgom dela in izpostavil problem, da so delovna mesta v dolgotrajni oskrbi pogosto slabo plačana; po podatkih GZS imajo zaposleni v dolgotrajni oskrbi od 12 do 22 % nižje bruto plače od povprečja v Republiki Sloveniji. Na dejstvo, da slabo plačilo (poleg neugodnega delovnega časa in velike delovne intenzivnosti) odločilno vpliva na težave pri pridobivanju in ohranjanju kadra v zdravstvu in sociali v Sloveniji, so opozorili tudi drugi govorniki na konferenci.

Drugi del konference je bil namenjen izkušnjam in priporočilom strokovnih delavcev s terena.

Carmen Rajer, vodja pomoči na domu iz Centra za socialno delo Posavje, je predstavila MOST – pilotni projekt integrirane dolgotrajne oskrbe v občini Krško, ki ga vodi. Cilji tega projekta so preizkusiti: 1. nove storitve in mehanizme podpore izvajalcem formalne in neformalne oskrbe za izvedbo kakovostne in varne obravnave na domu uporabnika; 2. elektronsko dokumentiranje postopkov od ocene upravičenosti do izvajanja storitev; 3. postopke ocenjevanja za ugotavljanje upravičenosti do dolgotrajne oskrbe in 4. vzpostaviti učinkovito koordinacijo med izvajalci socialnega in zdravstvenega varstva ter vstopno točko za integrirano dolgotrajno

oskrbo. Skupen cilj projekta je zagotoviti integrirane storitve dolgotrajne oskrbe, ki postavljajo v središče uporabnika.

Pogled s terena je predstavila tudi Laura Perko, pomočnica direktorice Zavoda za oskrbo Ljubljana. Povedala je, da na terenu opažajo predvsem potrebo po celostnem pristopu k dolgotrajni oskrbi ter po sodelovanju različnih strok in profilov oskrbovalcev. Izpostavila je, da se zaradi vse večjega števila oskrbovancev z demenco ter oskrbovancev z več sočasnimi kroničnimi boleznimi pojavljajo potrebe po vključitvi več različnih kadrovskih profilov v nudenje oskrbe (socialnih oskrbovalk, psihologov, delovnih terapevtov, zdravstvenih tehnikov itd.). Izpostavila je tudi ozaveščanje neformalnih oskrbovalcev ter pogosto spregledan prispevek srednje generacije, predvsem žensk v neformalni oskrbi.

Pogled s terena sta z udeleženci konference delila tudi Marjeta Vaupot, direktorica ZD Slovenj Gradec, ki je predstavila model dolgotrajne oskrbe v Mislinjski dolini, ter Ivan Markoja, župan občine Odanci – edine slovenske občine, v kateri je pomoč na domu za uporabnike brezplačna.

Konferenca se je končala z okroglo mizo, na kateri so sodelovali Urban Krajcar iz Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Marjan Sušelj iz Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Lidija Jerkič iz Zveze svobodnih sindikatov Slovenije, Martina Vuk iz Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ter Tatjana Čerin iz Gospodarske zbornice Slovenije.

Velika udeležba in številna vprašanja publike kažejo na to, da je sistemska ureditev dolgotrajne oskrbe ena od najpomembnejših nalog, pred katerimi je Slovenija.

Lahko samo upamo, da se tega zavedajo oblikovalci in sprejemalci novega zakona o dolgotrajni oskrbi.

Tjaša Hudobivnik

POSVET O UREDITVI DOLGOTRAJNE OSKRBE PRI PRESEDNIKU RS

Predsednik RS Borut Pahor je 10. junija 2020 sklical posvet o ureditvi dolgotrajne oskrbe v Sloveniji. Na posvet so bili povabljeni predstavniki političnih strank, vlade, osrednjih nacionalnih zdravstvenih in socialnih organizacij ter civilnih organizacij; iz Inštituta Antona Trstenjaka sta se posveta udeležila kot opazovalca dr. Jože in Ana Ramovš, dr. med.

V uvodu je predsednik Pahor povedal, da je namen posveta ugotoviti, ali je osnutek zakona o dolgotrajni oskrbi dobra podlaga za razpravo, če dovolj jasno določa vire financiranja in če so storitve dovolj natančno opredeljene (osnutek tega zakona je pripravila prejšnja vlada pred odstopom, posvet pa je bil preložen na ta datum zaradi pandemije COVID-19).

Udeleženci posveta so bili enotni glede pomena tega zakona in da je skrajni čas za njegov sprejem, saj je Slovenija ena redkih držav, ki področja dolgotrajne oskrbe nima celostno urejenega v zakonu. Strinjali so se, da sprejeti zakon gotovo ne bo idealen in z njim ne bodo zadovoljni vsi, da pa bo vsaka rešitev boljša od današnjega stanja. Kot ključen izziv so izpostavili zadostno javno sofinanciranje dolgotrajne oskrbe.

Minister za zdravje Tomaž Gantar je napovedal, da bodo v julija pripravili predlog zakona o dolgotrajni oskrbi za obravnavo v koaliciji in ga dali v javno razpravo. Nekateri so opozorili, da poletje

ni primerno za javno razpravo. Gantar je pojasnil, da priprava zakona ni težavna pri seznamu pravic, problem je organizacijska plat in zagotavljanje potrebnih sredstev. Mnenja je, da smo v preteklosti preveč pozornosti posvečali domski oskrbi, saj smo v primerjavi z EU nad povprečjem po številu kapacitet v domovih. Zaostajamo pa pri zagotavljanju dostojnega staranja doma, kar je tudi evropski trend v zadnjih desetletjih. Zato je potrebno nadaljevati s procesom deinstitucionalizacije in podpreti neformalne in skupnostne oblike oskrbe in bivanja starejših. Pri pripravi zakona se soočajo z vprašanji o dovoljenju ali koncesiji, o vlogi lokalnih skupnosti, viru javnih sredstev, prispevnih stopnjah in zavarovanjih ter demografskem skladu.

Minister Janez Cigler Kralj (MDDSZ) je opozoril na upoštevanje načela, da se v pridobljene pravice ne posega in da nihče od upravičencev ne sme po uveljavitvi tega zakona biti na slabšem kakor prej. Pomembno je zagotoviti stabilno financiranje dolgotrajne oskrbe, tudi z iskanjem novih javnih virov, ne samo proračunsko ali iz zasebnih virov.

Finančni minister Andrej Šircelj meni, da bi najprej morale biti točno določene storitve in njihov obseg in šele potem bodo v ta namen zagotovili sredstva. Ni se strinjal z uvedbo novega davka ali prispevka kar vnaprej, dokler ne vemo za kakšen obseg sredstev gre. Predlagal je stabilna sredstva v okviru javnih in zasebnih financ, prebivalstvo pa je treba spodbujati, da že vnaprej misli na svojo starost.

Udeleženci posveta niso bili enotni glede obstoječih finančnih okvirjev; nekateri mislijo, da bo treba zagotoviti dodaten denar. Če se gibljemo v sedanjem okviru,

smo zakon že vnaprej obsodili na propad, je mnenje predsednice SAB Alenka Bratušek. Predsednice SD Tanja Fajon meni, da bo potrebna nova dajatev, ki jo mora prispevati vsak po solidarnostnem načelu. Podobnega mnenja je predstavnik Levice Luka Mesec; ne gre računati na prerez-poreditve znotraj obstoječega sistema, saj imajo tudi države z urejenim sistemom dolgotrajne oskrbe urejen poseben prispevek zanj.

Vprašanje dolgoročne finančne vzdržnosti je najbolj pomembno. Generalni direktor Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije Marjan Sušelj je opozoril na izkušnje iz zdravstva s pomanjkanjem

finančnih in kadrovskih virov. Predsednica Srebrne niti Biserka Marolt Meden je poudarila, da starejši potrebujejo integrirane socialnovarstvene storitve na domu in v domu starejših. Zanimiva mnenja o stanju institucionalne oskrbe sta prispevala predstavnik domov za starejše Marko Slavič in Ana Petrič; poudarila sta, da je potrebno posodobiti zastarele pravilnike in normative, predvsem kadrovske.

Predsednik etične komisije dr. Božidar Voljč je na koncu poudaril upanje, da tokrat ne bo ostalo samo pri besedah, ampak bomo dobili ta nujno potrebni nacionalni sistem in njegov zakon.

Alenka Ogrin

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

MANCHESTER: DOBRO MESTO ZA STARANJE

Starosti prijazen Manchester ima unikaten pristop. Program Starosti prijaznega Manchestra se že od leta 2003 razvija v sodelovanju z javnim sektorjem, širšo skupnostjo in z zasebnimi področnimi agencijami ter z različnimi tarčnimi raziskavami, ki so bile izvedene večinoma na univerzi v Manchestru. Starosti prijazen Manchester vodita *Odbor Starosti prijaznega Manchestra* in *Vse-mestni forum*.

Po številnih konzultacijah in revizijah dosedanjega dela so se kot izstopajoče pokazale tri prioritete, ki so prikazane v načrtu Starosti prijaznega Manchestra za obdobje do leta 2021. Glavno vlogo pri izvedbi ima omenjeni Odbor starosti prijaznega Manchestra, ki koordinira večletne zastavljene prioritete.

1 RAZVOJ STAROSTI PRIJAZNIH SOSESK V MANCHESTRU

Prvi cilj Starosti prijaznega Manchestra je razviti starosti prijazne lokalne soseske. Trenutno ima Manchester 12 uspešnih starostnikom prijaznih sosesk in projektnih skupnosti. Nekatere izmed njih so: Southway Housing in Old Moat (nastala kot starosti prijazna pilotna študija), Moston, Miles Platting, Burnage, Hulme in Moss Side. Projekt Levenshulme, Heathfield Hall in starostnikom prijazen Whalley Range so samo nekateri izmed odličnih konkretnih primerov lokalnega dela na področju starosti prijaznih mest. Še vedno obstajajo tudi krajevna območja v Manchestru, ki jih morajo izboljšati,

saj močno zaostajajo za navedenimi primeri starosti prijaznih sosesk.

V manchesterskih soseskah si želijo doseči večjo varnost sosesk, boljše informiranje starejših v soseskah in več starosti prijaznih značilnosti. Starejši ljudje v Manchestru si namreč po podatkih izvedene raziskave o potrebah občanov želijo živeti v soseskah, kjer se bodo počutili bolj varne in bodo imeli več podpore v vidu storitev za zagotavljanje osnovnih potreb. Starejši si glede na izsledke izvedene raziskave želijo, da varneje in lažje obiskujejo sosesko ter uporabljajo lokalne zmogljivosti.

Zastavljene cilje izvajajo s pomočjo manchestrskega *Starosti prijaznega soseskega okvirja*. Pri nadaljnjem razvoju zgoraj omenjenih 12 starostnikom prijaznih sosesk sodelujejo s številnimi ustanovami in organizacijami. O zastavljenih okvirjih obveščajo vlagatelje, ki delujejo lokalno, da pomagajo mestu uresničevati zastavljene cilje. Sodelujejo z manchestrsko lokalno organizacijo, ki skrbi za oskrbo starejših kot tudi z agencijami za prepoznavanje in ciljno usmerjanje športnega udejstvovanja starejših ljudi. Tako v različnih soseskah Manchestra krepijo telesno aktivnost posameznih skupin prebivalstva v srednjem in tretjem življenjskem obdobju. V skladu z njihovimi potrebami vodijo ciljne kampanje. Ponujajo posebne zdravstvene svetovalne storitve za starejše v njihovi sosesčini, predvsem s področja spolnega in čustvenega zdravja.

Pomemben partner pri razvoju starosti prijaznih sosesk so številne aktivne

skupnostne agencije t.i. *community agencies* v Manchestru. Mednje spadajo tudi *soedske skupine za oskrbo*, ki imajo nalogo zagotoviti osnovno pomoč in podporo starejšim ljudem in njihovim oskrbovalcem.

Pomembno vlogo pri razvoju starosti prijaznih sosesk v Manchestru ima tudi strateška skupina *Bivališča v starosti prijaznem Manchestru* (Housing For Age-Friendly Manchester), ki pomaga starejšim ljudem, da bodo dlje neodvisni v svojem okolju, povečuje njihovo socialno vključenost ter jim nudi nasvete in smernice o tem. Na področju bivanja starejših sodelujejo tudi s ponudniki stanovanj, kjer ugotavljajo, kakšno je starosti prijazno bivanje v določeni soseski in v mestu. Izboljšujejo svetovanje o stanovanjskih možnostih v okviru *Stanovanjske sheme za starejše*.

Na področju transporta vzpostavljajo program *Greater Manchester* za promocijo starostnikom prijaznega prevoza in poti ter podpirajo akcijo *Odstopite sedež starejšemu*. Akcija ozavešča voznike o potrebah starostnikov. Poleg tega mesto Manchester spodbuja boljše odzivanje transporta na povpraševanje po prevozu ter krepi lokalni avtobusni promet, ki ga po zbranih podatkih v Manchestru starejši daleč najraje uporabljajo.

V Manchestru prav tako nadaljujejo z delom iz treh pilotnih študij za *Manchesterske starosti prijazne soseske*: West Wythenshawe, Gorton in Higher Blackley. Na področju starosti prijaznih sosesk sodelujejo z manchesterskim Inštitutom za skupne raziskave staranja pri razvoju in uresničevanju modela starosti prijazne vasi. Lokalna oblast v Manchestru podpira vse iniciative za izvedbo projektov na področju starosti prijaznih sosesk, še posebej

pa raziskovanje demence v skupnostnem programu, ki se odvija pod vodstvom Univerze Manchester in Univerze Salford.

V Manchestru si želijo v štirih letih doseči, da ima vsaka soseska jasne lastnosti starosti prijaznega kraja in konkretno izvedljive zastavljene cilje. Soseske v Manchestru in krajevne starosti prijazne skupnosti naj postanejo prostor, kjer bodo starejši lahko našli informacije, nasvete in podporne storitve, ki jih potrebujejo. Soseske naj bodo osnova za delovanje skupin in prostor, kjer se bodo upoštevale družbene, kulturne in fizične potrebe starejših ljudi. Tako se lahko starostnikom ponudi posebne starosti prilagojene aktivnosti ter klube in storitve, ki so naslednji cilj Starosti prijaznega Manchestra.

2 RAZVOJ STAROSTI PRIJAZNIH STORITEV

Drugi cilj Starosti prijaznega Manchestra je razvoj starostnikom prijaznih storitev. Eden od načinov, ki se zdi lokalnim oblastem v Manchestru bistven za razvoj starosti prijaznih storitev, je večje vključevanje starejših občanov. Razvili so široko paleto možnosti, prek katerih lahko starostniki predstavijo svoja stališča: odbor starostnikov, forum, lokalne mreže in delovne skupine. V občini menijo, da lahko starejši na takšen način sami prispevajo k temu, da storitve v mestu postanejo bolj prilagojene starostnikom. Manchester je zato prevzel vodilno vlogo v regiji pri vključevanju starejših v aktivnosti in storitve, ki jih občina izvaja.

V Manchestru si želijo, da vsi dokumenti, aktivnosti in storitve, ki jih izvajajo pod lokalno oblastjo, nosijo oznako *starostno preverjeno*. Takšna oznaka spreminja odnos vseh ljudi do staranja, starejši pa lahko postanejo

ključni pri ustvarjanju okolja, v katerem se kvalitetno starajo, predvsem pa pri zagotavljanju tistih storitev, ki so zanje pomembne.

V Manchesterju so izoblikovali tudi *Deklaracijo pravic starejših*, ki povzema obstoječe pravice starejših v Manchesteru in krepi vlogo starejše generacije. To pomeni, da morajo tisti, ki nudijo pomembne storitve v občini, razviti način dela, ki bo prilagojen za delo s starejšimi. Številni posamezniki, podjetja in organizacije so se že zavezali k uresničevanju Deklaracije. Z njo so določili, da morajo odločevalci pri ustvarjanju in predstavitvi kakršnikoli javnih podatkov v povezavi s starejšimi spoštovati potrebe starejših ljudi in jih primerno umestiti v poročila, raziskave in študije. Starejši ljudje morajo imeti možnost, da podelijo svoje izkušnje in stališča. Prav tako jih je v skladu z Deklaracijo treba angažirati pri posvetovanjih o javni službi glede načrtovanja in izvajanja storitev za ranljive skupine ljudi. Zastavljeno si bodo prizadevali uresničiti tudi z vključitvijo starosti prijazne prakse v letni poslovni načrt javnega sektorja mesta Manchester.

V Manchesteru menijo, da so lahko vitalni starejši ljudje tudi izvajalci storitev za starejše, ki potrebujejo pomoč. Ko zdravi starostniki nudijo storitve pomoči potrebnim starejšim, se tudi na takšen način prispeva k temu, da so storitve v Manchesteru bolj starosti prijazne. V Manchesteru zato sodelujejo z *Odborom za krepitev dela in sposobnosti* (Work and Skills Team) za ozaveščanje o prednostih starejših delavcev. Tako spodbujajo delodajalce, da spremenijo svoje pristope k zaposlovanju in ohranjanju dela vitalnih starejših. Želijo si dvigniti raven gospodarske udeležbe ljudi, ki so stari nad 50 let, in zmanjšati število starejših delavcev, ki so diskriminirani in manj

zaposljivi zaradi poslabšanja zdravja. Mesto Manchester nudi tudi svetovanje za svoje občane o načrtovanju smiselne upokojitve starejših zlasti z načrtovanjem življenja po upokojitvi; pri tem se osredotoča na nepri-vilegirane skupine, ki se bodo upokojile.

3 PROMOCIJA ENAKOSTI OBČANOV NE GLEDE NA STAROST V MANCHESTRU

Tretji cilj Starosti prijaznega Manchesterja je promocija enakosti občanov ne glede na starost. V Manchesteru obstajajo različni izzivi pri zagotavljanju enakosti starejših, ki se jih mesto trudi uresničiti. Po podatkih izvedene raziskave o potrebah občanov v mestu Manchester ugotavljajo, da ljudje pogosto vnaprej ocenjujejo človekovo sposobnost in ambicioznost ter ju vrednotijo glede na starost. Diskriminacija starejših je tako velika ovira za aktivno staranje. Po navedbah občanov starejši v Manchesteru velikokrat občutijo »stereotipiziranje starejših, negativne vrednostne sodbe o starosti in staranju, staromrznost, predsodke in občutek, da je starost sama po sebi lahko razlog za diskriminacijo«.

Staromrznostu se v občini še posebej posvečajo, predvsem z raziskovanjem njegovih pojavnih oblik. Poročajo, da se pojavljajo številne oblike staromrznosti. Lokalni mediji starejše pogosto prikazujejo kot slabotne ali popolnoma odvisne od drugih, diskriminatorne prakse se pojavljajo tudi v zdravstvenem varstvu ali na področju institucionalne politike (npr. prisilne upokojitve v določeni starosti) ter krepijo diskriminatorno podobo starejših iz medijev.

Glede na podatke izvedene raziskave o potrebah občanov v mestu Manchester ima negativen odnos do staranja pomembne

posledice na starejše občane, predvsem na njihovo fizično in duševno zdravje. Starejši ljudje, ki menijo, da so breme, dojemajo svoje življenje kot manj dragoceno in so bolj so ogroženi za depresijo in socialno izolacijo. Izpostavljenost takšnemu odnosu prinaša tveganje, da starejši ponotranjijo negativne podobe o sebi in se začnejo vesti v skladu z njimi.

Center za boljše staranje v Manchesteru je izvedel tudi lastno raziskavo, ki se ukvarja z rabo diskriminatornega jezika v povezavi s starejšimi. Ugotovili so, da se v slabšalnem kontekstu prepogosto uporablja naslednje besede: star, slaboten, odvisen, razočaran, breme, brezupen, osamljen, zanemarjen, žalosten, ranljiv, potr, boječ, zaskrbljen, žrtev, oslabiljen, občutljiv, senilen, nesposoben, zagrenjen, zguban, nemočen, zahteven, sebičen, trmast, izoliran, zapuščen, nesrečen. To so primeri besed, ki jih v Manchesteru želijo izkoreniniti iz uporabe v slabšalnem kontekstu. Lokalne oblasti pa bodo iniciativo podprle in določile konkretne podporne akcije.

Glede promocije enakosti starejših želijo lokalne oblasti v Manchesteru doseči pozitiven odnos občanov do staranja nasploh. Želijo, da ljudje, storitve in partnerji prepoznajo možnost, da lahko spremenijo jezik in prisposodbe, ki jih uporabljajo pri pogovoru o starejših ljudeh in z njimi. V Manchesteru si želijo, da bi bolje prepoznavali pomen starejših ljudi in jim dali primerno veljavo. Želijo dati priznanje starejšim v lokalnih skupnostih. Zastavljene cilje načrtujejo doseči s kampanjami za večanje ozaveščenosti o enakopravnosti ljudi. S kampanjami bi radi dosegli, da se v Manchesteru bolje zavedajo opisane problematike in povečajo prizadevanja

javnosti za izkoreninjenje staromrzništva. V mestu bodo organizirali nove akcije, ki spodbujajo pozitivno vlogo in prispevek starejših ter s temi vsebinami razširili letni festival staranja. V sodelovanju z mestnim svetom in odborom za krepitev dela in sposobnosti bodo promovirali pozitivno podobo starejših delavcev, da se lažje prepozna edinstven nabor spretnosti, izkušenj in znanj, ki jih lahko prispevajo na delovnem mestu.

4 METODIKA IZVEDBE ZASTAVLJENIH CILJEV STAROSTI PRIJAZNEGA MANCHESTRA

V Manchesteru bodo sledili zagonu zastavljenih prioritet ter pripravili podroben načrt izvajanja. Ta izvedbeni načrt bo določil glavne odgovornosti, časovni razpored ter načine, kako bodo merili in poročali o napredku ter se povezovali z drugimi področnimi načrti mesta.

Skupaj s *Centrom za boljše staranje* bodo razvili kazalnike za spremljanje napredka na dve leti po navedenih ukrepih in programskih vizijah za vsako od treh prednostnih nalog. Nadaljevali bodo z zbiranjem informacij o starejših, ki živijo in delajo v mestu, in to usklajevali s podatki iz njihove raziskave prebivalcev Manchestrera. Ključni podatki o zdravju in počutju starejših v Manchesteru se bodo še naprej zbirali in obdelovali kot del t.i. »Skupne ocene strateških potreb v Manchesteru«. Istočasno bo potekalo posvetovanje s ključnimi deležniki v Manchesteru.

Vir:

https://secure.manchester.gov.uk/info/200091/older_people/7116/our_age-friendly_work/3

Ana Gorenc Vujović

GOOD QUALITY OF OLD AGE

Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 23, Num. 3, 2020

INDEX

Statement on the proposal of long-term care act in Slovenia

1. Scientific and expert articles

- 1.1. Štandeker Nataša: Life in care homes in Austria during the Covid-19 pandemic
- 1.2. Grntal Barbara: Motivating older people to learn and communicate through information technology
- 1.3. Vute Rajko: Selected and adapted water activities for improved mobility of older people
- 1.4. Ogrin Alenka in Svetelšek Ajda: Sharing economy for older adults
- 1.5. Schuchter Patrick: Philosophical dialogue in palliative care and hospice work

2. Review of gerontological literature

- 2.1. Covid-19 and older people: Technology and innovation as enablers (Ajda Svetelšek)
- 2.2. Covid-19 and older people: Grandparenting in a pandemic (Tjaša Grebenšek)
- 2.3. Caring for seniors during Covid-19 pandemic (Tjaša Grebenšek)
- 2.4. Grief and Covid-19: Saying goodbye in the age of physical distancing (Alen Sajtl)

Gerontology events (Alenka Ogrin)

3. Glossary of gerontological terms

- 3.1. Long-Term Care Act (Jože Ramovš)

4. Symposiums, workshops

- 4.1. How to achieve quality and affordable long-term care (Tjaša Hudobivnik)

4.2. Consultation on the long-term care regulation with the President of the Republic of Slovenia (Alenka Ogrin)

5. Age-friendly cities and rural communities

5.1. Manchester: great place to grow older (Ana Gorenc Vujović)

The autumn issue of the Slovenian scientific journal for gerontology and intergenerational coexistence covers two main topics: the Slovenian long-term care act and the Covid-19 pandemic.

As Slovenia does not yet have a modern long-term care act, our journal pays special attention to this pressing gerontological and intergenerational topic. At the end of the summer of 2020, the Government of the Republic of Slovenia introduced the proposal of this act for public discussion. The Anton Trstenjak Institute, Firis Imperl – a company for education and development in institutional care and Consortium 17 - an association of nearly 30 Slovenian municipalities wishing to regulate integrated long-term care for their citizens published a statement on this act. It supports immediate adoption of the act and underlines four positive solutions: a sufficient national budget based on long-term care insurance and the state budget, the transfer of competences for care for older people to local communities, the beneficiary's personal choice among different care options and synergistic integration of formal and informal care. They also listed concrete necessary amendments to the proposal enabling the system to achieve the goals set by the act, in particular: to include psychosocial assistance to the set of services, to introduce concrete mechanisms for including informal carers including volunteers in the integrated care system and providing opportunities for municipalities to establish a care network. The terminology section of the journal is also devoted to the topic of the long-term care act.

Findings and experiences from the Covid-19 pandemic are provided in reports from other countries' chapter.

The article about the situation in Austrian institutional care homes during the epidemic clearly describes the actions taken to protect residents and staff as well as difficult ethical dilemmas in the terminal phase of life.

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 zabeležke 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).

Izvirni 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. 23, ŠT. 3, 2020

Good quality of old age

VOL. 23, NUM. 3, 2020

**IZJAVA O PREDLOGU ZAKONA O
DOLGOTRAJNI OSKRBI V SLOVENIJI**

3

**STATEMENT ON THE PROPOSAL OF LONG-
TERM CARE ACT IN SLOVENIA**

ZNANSTVENI ČLANKI

SCIENTIFIC ARTICLES

Nataša Štandeker

Življenje v domovih starejših v Avstriji
med pandemijo Covid-19

10

Life in care homes in Austria
during the Covid-19 pandemic

Barbara Grintal

Motivacija starejših ljudi za učenje in komuniciranje
s pomočjo informacijske tehnologije

16

Motivating older people to learn and communicate
through information technology

Rajko Vute

Izbrane in prilagojene aktivnosti
v vodi za boljšo mobilnost starejših

34

Selected and adapted water activities
for improved mobility of older people

Alenka Ogrin in Ajda Svetelšek

Delitvena ekonomija za starejše

45

Sharing economy for older adults

Patrick Schuchter

Filozofski dialog
v paliativni oskrbi in delu hospica

56

Philosophical dialogue
in palliative care and hospice work

**IZ GERONTOLOŠKE
LITERATURE**

63

**REVIEW OF
GERONTOLOGICAL LITERATURE**

**GERONTOLOŠKO IN
MEDGENERACIJSKO IZRAZJE**

68

**GLOSSARY OF GERONTOLOGICAL AND
INTERGENERATIONAL TERMS**

SIMPOZIJI, DELAVNICE

71

SYMPOSIUMS, WORKSHOPS

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

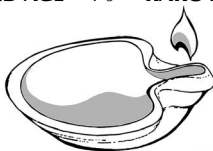
75

AGE-FRIENDLY CITIES AND RURAL COMMUNITIES

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-antontrstenjaka.si>