

## DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Tina Lipar in Maja Rant

### NIZOZEMSKA: GOSPODINJSKE SKUPINE

Majhne gospodinjske skupine ljudem z demenco zagotavljajo ustrezno nego in domače okolje, kjer lahko ohranijo dostojanstvo, pa tudi družinskim članom nudijo vključevanje v dnevno življenje starostnika. Po drugi strani pa je potrebno vedeti, da tak način oskrbe lahko vodi tudi do napetosti pri odločanju, kdo bo prevzel odgovornost za opravljanje določene naloge. To so ključne ugotovitve raziskave dveh skupin ljudi z demenco, ki živijo v domovih za ostarele na Nizozemskem.

Ezra van Zadelhoff z maastrichtske univerze pravi, da bo po ocenah do leta 2040 okoli 80 milijonov ljudi na svetu zbolelo za demenco. Do sedaj je bila oskrba dementnih večinoma tradicionalna v velikih domovih za ostarele. Številne države zato v zadnjem času pospešeno uvajajo manjše domove, v katerih delujejo gospodinjske skupine; te nudijo domače okolje, ki temelji na aktivnostih vsakdanjega življenja. V to skupino držav sodijo predvsem Nizozemska, Švedska, Nemčija in Japonska.

Raziskovalci so se omejili na 2 gospodinjski skupini, ki sta delovali že približno 30 mesecev. V vsako je bilo vključenih 10 bolnikov z demenco. Središče aktivnosti obeh skupin sta bili skupna kuhinja in dnevna soba. 8 stanovalcev je imelo svojo sobo, v katero so namestili svoje lastno pohištvo. 12 stanovalcev pa je bilo nameščenih v dvoposteljne sobe. Ker stanovalci potrebujejo 24-urno oskrbo, jim je le-to zagotavljalo 9 zdravstvenih uslužbencev z izkušnjami v geriatrični zdravstveni negi. Zdravstveni delavci so pomagali stanovalcem pri vsakodnevnih opravilih, kot so pranje perila, čiščenje, priprava kosila, in pri organiziranju dejavnosti, kot so hoja, telovadba ali petje.

Ostali zdravstveni kadri, npr. zdravnik, psiholog, fizioterapevt, delovni terapevt, se vključijo v obravnavo samo, kadar je potrebno. Obe skupini delujeta po principu »doživljenjskega doma«, kar pomeni, da stanovalci ostanejo v skupini so smrti.

Raziskovalci so v osmih dneh opravili 32 ur opazovanja skupine in poglobljene intervjuje s petimi stanovalci, štirimi družinskimi člani in štirimi zaposlenimi. Ugotovili so, da so stanovalci sprejeli gospodinjsko enoto za svoj dom. Največ se zadržujejo v dnevnem prostoru, kjer pijejo kavo ali berejo. Dejavnosti jim zagotavljajo stabilno dnevno rutino. Stanovalci se lahko vključujejo v različne aktivnosti, kot je pripravljanje pogrinjkov ali pomivanje posode, kar jim omogoča ohranjanje identitete in jim daje občutek domačnosti.

Družinske člane jemljejo v gospodinjski skupinah kot svoje člane in ne kot obiskovalce. V primerjavi s tradicionalnimi domovi svojci pogosteje obiskujejo svoje sorodnike v gospodinjskih skupinah, kjer lahko pomagajo pri dejavnostih. Večina družinskih članov je zadovoljna z večjo vključenostjo v življenje svojca z demenco, nekateri pa lahko občutijo sodelovanje pri dejavnostih kot breme. V večini primerov negovalno osebje ni imelo težav pri vključevanju družinskih članov v oskrbo svojcev. V nekaterih primerih pa so se pojavila nesoglasja pri delitvi nalog.

Negovalno osebje v takih skupinah zagotavlja individualno oskrbo, prilagojeno potrebam posameznika. To lahko vodi do čustvene navezanosti na stanovalce, kar otežuje poklicno distanco med zdravstvenim delavcem in bolnikom.

Raziskovalci zaključujejo, da je ključ do individualno orientirane oskrbe ljudi z demenco v tem, da se ljudem omogoči živeti v okolju, ki jim nudi kar največjo domačnost. S tem in s čim večjo

vključitvijo družinskih članov v njihov vsakdan jim omogočimo, da ohranijo svojo osebnost.

Vir: *ScienceDaily*, 2011. *Small Group Homes Are Better for Many Dementia Patients and Their Families Study Suggest*. Dostopno v: <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/09/110915083649.htm> (sprejem 22. 8. 2012).

### JAPONSKA: SLADKORNA BOLEZEN, KOT DEJAVNIK TVEGANJA ZA RAZVOJ DEMENCE

V reviji ameriške nevrološke akademije (*American Academy of Neurology*) je bila v septembru 2011 objavljena študija o povezanosti med sladkorno boleznijo in razvojem demence. Avtor študije Youtaka Kiyohara pravi, da rezultati raziskave nakazujejo, da bi bilo sladkorno bolezen potrebno obravnavati kot možen dejavnik tveganja za razvoj demence. Sladkorna bolezen je pogosta bolezen, število ljudi, ki zanjo zbolijo, pa na svetu iz leta v leto narašča. Zato zdravljenje sladkorne bolezni in s tem povezano uravnavanje krvnega sladkorja pridobiva na pomenu.

V raziskavi so ugotovili, da je pri ljudeh, ki so zboleli za diabetesom, večje tveganje za razvoj Alzheimerjeve bolezni in drugih vrst demenc (npr. vaskularne demence). V vzorec raziskave je bilo vključenih 1017 ljudi, starejših od 60 let. Pri njih je bil narejen glukozno tolerančni test, s katerim so ugotovili sladkorno bolezen. Nato so preiskovance spremljali 11 let in v tem času se je pri 232 pojavila demenca.

Ugotovili so, da so imeli ljudje z diagnosticirano sladkorno boleznijo dvakrat večjo možnost za razvoj sladkorne bolezni kakor ljudje z normalnim krvnim sladkorjem. Od 150 ljudi, ki so jim odkrili sladkorno bolezen, se je pri 41 razvila demenca, medtem ko se je pri 559 ljudeh, ki niso imeli sladkorne bolezni, demenca razvila pri 115.

Izsledki se niso spremenili, ko so bile upoštevane še ostale spremenljivke, kot so kajenje, visok krvni pritisk in visok holesterol. Tveganje za razvoj demence je bilo večje tudi pri ljudeh, pri katerih je bila odkrita motena glukozna toleranca

ali tako imenovano pred-diabetično stanje. Ugotovili so tudi, da je tveganje za demenco povečano tudi takrat, ko 2 uri po zaužitju obroka sladkor v krvi še ostaja visok.

Vir: *ScienceDaily*, 2011. *Diabetes May Significantly Increase the Risk of Dementia*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/09/110919163947.htm> (sprejem 21. 8. 2012).

### ZDA: MOŽGANSKA KAP V POVEZAVI Z IZGUBO SPOMINA

Nove raziskave nakazujejo, da so t. i. tihe kapi ali majhna mesta odmrlih možganskih celic, ki jih je možno odkriti v enem od štirih odraslih ljudi, povezane z izgubo spomina pri starejših. Raziskava je bila objavljena v medicinski reviji ameriške nevrološke akademije (*American Academy of Neurology*).

Proučevana skupina je štela 658 ljudi, starih 65 let ali več, pri katerih demenca ni bila diagnosticirana. Pri le-teh je bilo narejeno magnetno-resonančno slikanje možganov. Poleg magnetne resonance je bil pri vsakem udeležencu testiran spomin, sposobnost komunikacije, hitrost procesiranja informacij in zaznavanje z vidom.

Tihe možganske kapi so ugotovili pri 174 preiskovancih v raziskavi. Tisti, pri katerih so bile tihe kapi diagnosticirane, so dosegali slabše rezultate na testih spomina. Velikost hipokampusa, ki je center spomina v možganih, na rezultate raziskave ni vplivala.

Adam M. Brickman, vodilni v raziskavi, pravi, da se bolezen, kot je npr. Alzheimerjeva bolezen, kažejo predvsem z izgubo spomina, zato lahko izsledki raziskave vodijo do boljšega razumevanja vzrokov simptomov in pripomorejo k novim ukrepom v preventivi. Raziskava nakazuje, da naj bi bile tihe kapi in velikost hipokampusa ločeno povezane z izgubo spomina. Raziskovalci pa preventivne dejavnosti za preprečevanje možganskih kapi vidijo tudi kot preventivo pri izgubi spomina.

Vir: *ScienceDaily*, 2012. *New Clues as to Why Some Older People May be Losing Their Memo-*

ry. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/12/111229092038.htm> (sprejem, 22. 8. 2012).

### ŠVEDSKA: OHRANJANJE SPOMINSKIH FUNKCIJ V STAROSTI

Staranje se zdi neizogiben proces, toda v primeru možganov to ne drži. Profesor nevroznanosti z Univerze Umeå na Švedskem pravi, da čeprav spominske funkcije z leti upadajo, ima kar nekaj starostnikov spominske sposobnosti dobro ohranjene, kar je povezano z dobro »ohranjenimi« možgani.

Pri ohranjanju spominskih funkcij izobrazba ne igra ključne vloge. Doktorji znanosti so v prav tolikšni nevarnosti, da s staranjem izgubljajo spomin, kot tisti, ki niso končali srednje šole. Tudi na službo se ni mogoče zanesti; ljudje s kompleksnimi in zahtevnimi službenimi obveznostmi imajo le malo prednosti, pa še te po upokojitvi hitro izginejo.

Boljšo kognitivno sposobnost pa kažejo ljudje, ki so socialno, mentalno in telesno aktivni. Njihovi možgani zglejajo mlajši, kot v resnici so. Znanstveniki so prepričani, da je dovolj trdnih dokazov, ki kažejo na ohranjanje telesne in mentalne aktivnosti tudi v starosti. Za ohranjanje mladostnih možganov je pomembno predvsem to, kako v starosti skrbimo za svojo telesno in psihično kondicijo.

Vir: *ScienceDaily*, 2012. *Maintain Your Brain: The Secrets to Aging Success*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120427163335.htm> (sprejem 23. 8. 2012).

### ZDA: NASVETI ZA OSKRBOVALCE DRUŽINSKEGA ČLANA

Družinsko oskrbovanje je lahko zelo obremenjujoče, še posebej takrat, ko se zdi, da imamo malo kontrole nad nastalo situacijo. Če zmanjševanju stresa, ki nastaja ob oskrbovanju, ne posvetimo dovolj pozornosti, ima le-ta vse večji vpliv na telesno in duševno zdravje človeka ter na njegove odnose. Vodi lahko tudi v izgorelost.

Spodaj je naštetih nekaj nasvetov, kako se povečanemu stresu in izgorelosti izogniti.

Najprej se moramo naučiti prositi za pomoč. To pomeni, da od družinskih članov in sorodnikov ne pričakujemo, da bodo kar vedeli, kaj potrebujemo ali kako se počutimo. Potrebno se je naučiti jasno in korektno izražati svoje želje in potrebe. Po drugi strani pa se moramo naučiti sprejeti ponujeno pomoč in prenesti nekaj nalog tudi na druge. Ob tem ljudem, ki so pripravljeni pomagati, ne smemo dajati občutka, da želimo nadzorovati vsako opravilo, povezano z oskrbovanjem, in vsak trenutek oskrbovančevega življenja. Če bomo naloge delili z ukazovalnim tonom in vztrajali, da se naloge vedno opravijo tako, kot želimo mi, lahko upravičeno pričakujemo, da se bodo ljudje uprli oziroma ne bodo več želeli sodelovati.

V svojo zavest moramo sprejeti, da so občasni premori pri oskrbovanju nujnost in ne razkošje. Vzeti si moramo počitek in čas za opravljanje aktivnosti, ki so nam v veselje. Najbolje je, da te aktivnosti planiramo vnaprej in jih vključimo v urnik oskrbovanja. Odmor nam omogoči, da si zopet napolnimo baterije, kar pa vodi v večjo kvaliteto oskrbovanja.

Tretji izmed petih nasvetov je, da se vztrajno učimo sprejemati vsako življenjsko situacijo. Ogromno energije lahko namreč potrošimo za razmišljanje o tem, ali je življenje pravično, in o stvareh, ki jih ne moremo spremeniti. Ob tem razmišljanju pa se ob koncu dneva ne počutimo nič bolje. Poskušajmo se izogniti pomilovanju sebe ali iskanju krivca za nastalo situacijo. Raje se usmerimo v sprejemanje situacije in iskanje oprimkov, ki nam bodo pomagali osebno zrasti.

Ko sprejememo vlogo oskrbovalca, je čas, da začnemo zavestno razmišljati tudi o svojem zdravju. Prehitro se namreč zgodi, da v skrbi za družinskega člana, za njegovo dobro počutje, pozabimo na lastno zdravje. Pomembno je, da ne zanemarjamo lastnih pregledov pri zdravniku,

telesne aktivnosti, zdrave prehrane in da se trudimo vzdrževati vzorec spanja.

Zelo dober nasvet, ki ga lahko damo družinskemu oskrbovalcu, je tudi, da naj se vključi v katero izmed podpornih skupin. Le-te so namreč dober način za lajšanje bremen oskrbovanja. V skupino so vključeni ljudje, ki so v podobni situaciji, zato bolje razumejo težave, občutke in skrbi, ki jih prinaša oskrbovanje. V takšnih skupinah oskrbovalec s poslušanjem in deljenjem lastnih misli ter znanja obenem sprejema in tudi nudi pomoč.

Vir: Melinda Smith, Gina Kemp, 2012. *Cargiver stress and burnout*. V: [http://www.helpguide.org/elder/care-giver\\_stress\\_burnout.htm](http://www.helpguide.org/elder/care-giver_stress_burnout.htm) (sprejem 24. 8. 2012)

### ZDA: SOBIVANJE ČLOVEKA IN ŽIVALI V USTANOVAH ZA STAREJŠE LJUDI

Znanstveni dokazi, da živali pripomorejo k boljшему počutju ljudi, niso potrebni. To ve vsak, ki je kdaj pobožal psa ali občutil mačje predenje. Znanost pa nam lahko razloži vzroke, zakaj imajo živali terapevtski učinek na človeka. Že 15-minutno ukvarjanje z živaljo sproži v možganih kemično reakcijo, ki zmanjša koncentracijo kortizola, t. i. hormona bega ali boja, hkrati pa se poveča sproščanje serotonina, hormona sreče. S tem se zmanjšata srčni utrip in krvni tlak, prav tako pa tudi raven stresa. Skozi daljše časovno obdobje pa interakcije z živalmi pri ljudeh zmanjšujejo raven holesterola, pojavnost depresij, mogoče pa je tudi, da varujejo pred srčnimi boleznimi in možgansko kapjo. Ti razlogi nakazujejo, da je ukvarjanje z živalmi za starejše koristno.

Veterinar, dr. Kevin Sievers, poudarja, je pri odločitvi, ali bomo življenje starejših ljudi, ki živijo v domovih za stare ljudi ali drugih ustanovah, obogatili s stalno prisotnostjo živali, potrebno v prvi vrsti zagotoviti ustrezne razmere za življenje le-teh. Starejši ljudje lahko pozabijo žival redno hraniti, sprehajati in poskrbeti za druge njene potrebe. Zato mora biti starejšim na voljo pomoč pri skrbi za žival, kadar to potrebujejo. Ključ za

zdrav odnos med starejšim človekom in živaljo je živalim prijazno okolje.

V tujini imajo mnoge ustanove za starejše že organizirane storitve za živali ali celo koordinatorja, ki v skupnosti ali v domu za starejše skrbi, da imajo živali ustrezno oskrbo, da so redno cepljene in imajo dostop do veterinarske oskrbe, kadar je potrebna. Te storitve zagotavljajo, da so živali nahranjene, skrtačene, da gredo redno na sprehod in da imajo zagotovljen ustrezen prostor za spanje in počitek.

Starejšim ljudem lahko družba štirinožnega prijatelja spremeni življenje. Sprehod s psom je dobra kardiovaskularna vaja, preprosta skrb za hranjenje in česanje živali lahko daje starejšemu človeku občutek povezanosti s svetom. Živali dajejo ljudem občutek, da so za nekaj potrebni, s tem se poveča njihovo spoštovanje sebe. Skrb za žival je lahko tudi most do boljšega vključevanja starejšega človeka v družbo, boljšega psihičnega počutja in obnovljenega zanimanja za življenje.

V preteklosti je odhod starejšega človeka v dom za stare ljudi prekinil vez med živaljo in človekom. V zadnjem času pa že mnogi domovi in ostale ustanove za starejše, kot so npr. oskrbovana stanovanja, zagotavljajo možnost sobivanja z živaljo.

Živali ne prinašajo koristi samo njihovim lastnikom, ampak imajo pozitivne učinke tudi na druge stanovalce v skupnosti ali v domu za stare ljudi. Ko se npr. v se v ustanovo za stare ljudi priseli nov stanovalec, je lahko zaprt vase in nekomunikativen, preko živali v ustanovi pa vzpostavi stik tudi z ljudmi.

Starejšemu človeku torej prinaša povezava z živaljo več dobrih učinkov. Zato to možnost uporabljajo tudi nekateri domovi za stare ljudi v Sloveniji.

Vir: Mary Park Bryne. *How Pet Therapy Has Changed Assisted Living*. V: <http://www.aplaceformom.com/senior-care-resources/articles/pet-friendly-assisted-living> (sprejem 3. 9. 2012)

### KANADA: PROBLEMI PRI DOLGOTRAJNI OSKRBI

V Kanadi je pri zagotavljanju kvalitetne dolgotrajne oskrbe največji problem nezadostna kadrovska zasedba. Oskrbovanci so pogosto nezadovoljni zaradi pomanjkljive oskrbe, saj se izvajalci zaradi prezaposlenosti ne morejo takoj odzvati na njihov klic, nimajo dovolj časa za kakovostno in človeku prijazno oskrbo. Dogaja se, da so ljudje ure in ure v umazanih plenica, nahranjeni v naglici, da niso skopani, da so osamljeni in podobno. Oskrbovalci so preobremenjeni in pod stresom, v službo prihajajo celo bolni ali poškodovani ter opravljajo neplačane nadure, ker vedo, da ni drugega, ki bi opravil potrebno delo. Domov neredko odhajajo telesno in duševno izčrpani, kar slabo vpliva tudi na njihovo družinsko življenje. Oskrbovalci se pri opravljanju oskrbe soočajo z različnimi oblikami nasilja, vendar tega nasilja večinoma ne prijavijo, saj se bojijo, da jim ne bodo verjeli oziroma jih ne bodo poslušali. Pri prijavi jih

ovira tudi birokracija. V večini so oskrbovalke ženske, pogosto priseljenke, ki so za svoje delo slabo plačane, čeprav potrebujejo zanj veliko znanja in spretnosti.

Sistem, po katerem razvrščajo oskrbovance v oskrbovalne razrede – določajo kakšno in koliko nege in oskrbe potrebujejo –, je neustrezen, saj to naredijo le enkrat na leto, potrebe starih ljudi pa se lahko spremenijo veliko prej. Oskrbovalci bi morali sodelovati pri ocenjevanju potreb in načrtovanju oskrbe pri posameznem oskrbovancu. Tako bi bile ocene bolj natančne in zanesljive, s tem pa bi zagotovili tudi pravičnejše financiranje.

Da oskrbovalci vztrajajo pri svojem delu in ne bežijo iz služb, pripomorejo tudi boljše plače, možnosti napredovanja in ugodnosti. Vse to omogoča trajnejše delo v oskrbi, kar je še posebej pomembno za ljudi z demenco.

Vir: Dr. Pat Armstrong (2009). *Long-term Care Problems*. V: <http://www.policyalternatives.ca/publications/monitor/long-term-care-problems> (sprejem 12. 9. 2012)