

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: dr. Simona Hvalič Touzery, Klemen Jerinc dr. Anton Mlinar, dr. Tanja Pihlar, Ivana Vusilović

AVSTRIJA: NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI PRI STARIH LJUDEH

Leta 2007 so v 5. številki spletne izdaje Geriatrična praksa (*Geriatric Praxis*), ki jo izdaja Avstrijsko društvo za geriatrijo in gerontologijo, objavili seznam najpogostejših diagnoz pri starejših, ki so bile ugotovljene v zadnjem desetletju. To so: srčne bolezni, diagnoza za operacijo srca, urinska inkontinenca, inkontinenca blata, diabetes mellitus, osteoporoza in zlomi, pljučne bolezni, demenca, revma, onkološke bolezni, Parkinsonova bolezen, kap, duševne bolezni, krhkost in bolečine.

Vir: *Geriatric Praxis* (2007), št. 5; <http://www.geriatric-online.at/dynasite.cfm?dsmid=83444>

SLOVENIJA: MEDICINSKI SPLETNI SLOVAR

Na spletnem naslovu www.lek.si najdemo *Slovenski medicinski e-slovar*. To je četrta izdaja *Slovenskega medicinskega slovarja*, ki sta ga izdali Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani in farmacevtska družba Lek. Pri njegovi pripravi je sodelovalo več kot 100 priznanih strokovnjakov z ljubljanske Medicinske fakultete. Uredniški odbor spletne izdaje sestavljajo Barbara Kus, Katja Razinger in Dušan Sket.

Spletni slovar vsebuje več kot 67.000 gesel s področja medicine, farmacije, veterine in biologije. Strokovni izrazi so zapisani v različnih jezikih:¹ v slovenskem jeziku in v poslovenjeni latinski ali latinizirani grški obliki, v izvirnem latinskem ali latiniziranem grškem ali grškem zapisu, pa tudi v nekaterih tujih jezikih. V slo-

varju najdemo tudi navodila za pravilni zapis, izgovorjavo, besedno vrsto, sklanjanje ali pre-gibanje, sinonime, antonime, proste in stalne zveze. Razlage izrazov so kratke in razumljive. Pri številnih geslih najdemo tudi podgesla. Če npr. v slovarju poiščemo izraz pljučnica, bomo našli podatke, kako se pravilno naglašuje, sklanja, njegovo kratko razlago, sinonimne izraze, stalne in proste besedne zveze; med podgesli pa so navede različne oblike bolezni, kot so npr. abscedentna pljučnica, adenovirusna pljučnica, akutna eozinofilna pljučnica, apikalna pljučnica in aspiracijska pljučnica. V slovarju so navedene tudi osebe, ki so pomembne za zgodovino medicine, kot npr. Alois Alzheimer, Luis Pasteur in James Parkinson, pa tudi vidnejša imena v slovenskem prostoru (upoštevane so osebe, ki so živele do leta 1945) – med drugim Franc Derganc, kirurg in lastnik zasebnega sanatorija v Ljubljani, ter Alfred Šerko, nevropsihiater in profesor na Medicinski fakulteti v Ljubljani.

Medicinski spletni slovar ni namenjen samo strokovnjakom, ampak je uporaben tudi za laike, ki se srečujejo z medicinsko terminologijo.

MOLDAVIJA: STARI STARŠI IN VNUKI – VPLIV MIGRACIJ

HelpAge International je izvedel manjšo študijo o vplivu revščine in migracij na starejše osebe v Moldaviji (*Moldova: Grandparents and Grandchildren: Impact of Migration in Moldova*). Kot ena najrevnejših evropskih držav s 732 evri BDP na prebivalca v letu 2006, Moldavija še vedno okreva od razpada Sovjetske zveze. Revščina in migracije imajo na ranljive družine precejšen vpliv, zlasti na tiste s starejšimi oskrbovalci. Običajno morajo stari starši skrbeti za vnuke v obdobju, ko se njihovo zdravje in gospodarski

¹ O vsebini slovarja lahko preberete več na spletnem naslovu: <http://www.lek.si/medicinski-slovar/vsebinal/>.

položaj slabšata. Čeprav Moldavci, ki so v tujini, pošiljajo denarna nakazila svojim družinam, ta komaj zadoščajo za pokritje osnovnih potreb in ne izboljšujejo kakovosti življenja družin. Sicer pa nakazila Moldavcev iz tujine predstavljajo kar 36% BDP države.

Kratkoročno migracije izboljšujejo finančno situacijo družine. Dolgoročno gledano ima migracija staršev negativen psihološki vpliv na otroke. Raziskava HAI in UNICEF-a je pokazala, da so starejši oskrbovalci v glavnem ženske (92,11% v mestnih okoljih in 64,81% v vaseh). Število otrok, ki živijo s starimi starši, ki imajo kronične bolezni, je znatno; v vaseh ta skupina predstavlja 14,28%, v mestih pa 50,70%. Povprečna državna pokojnina znaša 33 evrov, kar ne pokrije niti osnovnih potreb družine.

Obstaja vrsta tveganj, ki so jim izpostavljeni starejši oskrbovalci in vnuki. Prva je bolezen oskrbovalca, lahko tudi smrt, pri čemer so otroci neposredno ogroženi. Po drugi strani stari starši niso pripravljeni na psihične težave otrok, ki so ločeni od staršev. Ostala tveganja v takšnih družinah so težavne stopnje v razvoju otroka, slaba medgeneracijska komunikacija, pomanjkanje prostočasnih aktivnosti za otroka ipd.

Poročilo vključuje več zgodb starih staršev in otrok ter predstavlja načine, kako so jim pomagali prostovoljci iz organizacije, ki se ukvarja s svetovanjem in pomočjo ranljivim družinam, v katerih stari ljudje skrbijo za otroke odseljenih staršev. V zaključnem delu poročila so zbrana priporočila, kako lahko država takim družinam pomaga.

Vir: URL=<http://www.globalaging.org/elderrights/world/2008/Moldova.pdf>

AVSTRALIJA: OSTANIMO DUŠEVNO DEJAVNI V STAROSTI

Na spletnih straneh avstralske vlade, Oddelek za zdravje in staranje, najdemo v rubriki Pomoč s pomočjo (Help with help) številne koristne

informacije. Za našo revijo bomo predstavili članek, ki govori o pomembnosti duševne aktivnosti v starosti. Raziskovalci so odkrili, da je veliko sprememb, ki vplivajo na duševnost in naj bi bile domnevno povezane s staranjem, kot npr. pozabljivost, dejansko povezanih z načinom življenja ljudi.

Na duševne sposobnosti lahko učinkujejo zdravila in bolezni, kot je npr. Alzheimerjeva bolezen, ki je pogostejša v starosti. Na spletnih straneh svetujejo, naj s svojim zdravnikom preverimo, če je za slabši spomin krivo katero od zdravil, ki jih jemljemo. Vseživljenjsko učenje je dobra vadba za možgane; pripomore tudi k zmanjšanju stresa in odpravi socialne izolacije, saj je dobra priložnost za navezavo stikov z ljudmi. Z novimi stvarmi se lahko seznanimo na različne načine: z branjem, učenjem novih veščin, prostovoljskim delom in sodelovanjem v debatnih krožkih. Za ohranjanje duševnih sposobnosti so priporočljive naslednje dejavnosti: miselne igre (kot npr. reševanje križank, sudoku, šah), fizična aktivnost, branje časopisov, revij in knjig, obiskovanje gledališča, koncertov, muzejev in galerij, ohranjanje socialne mreže, ukvarjanje s starimi konjički in pridobitev novih, kuhanje in vrtnarjenje, obiskovanje tečajev, zlasti tečajev tujega jezika, ter obvladovanje stresa z meditacijo in rednim sproščanjem.

Na sposobnost možganov vplivajo prehrana, debelost in fizična aktivnost. Redna vadba lahko izboljša spomin, miselne sposobnosti in reakcijski čas. Priporočljivo je, da smo vsak dan vsaj 30 minut zmerno telesno aktivni; posamezne vaje lahko izvajamo tudi med gledanjem televizijskih oglasov ali med čakanjem, da na štedilniku zavre voda. Pomembno je, da izbiramo aktivnosti, ki so primerne za nas in jih po možnosti izvajamo skupaj s prijatelji in znanci. Priporočljivo je tudi, da opustimo kajenje in čezmerno pitje.

Za ohranjanje duševne čilosti je pomembna tudi prehrana. Priporočljivo je, da uživamo veliko sadja in zelenjave ter popijemo zadostno

količino vode in drugih tekočin. Glukoza je vir za možgansko energijo. Zamašitev arterij zmanjša oskrbo možganov s kisikom, zato je priporočljivo uživati nemastno hrano.

Na zmanjšanje sposobnosti možganov v starosti lahko vplivajo arterioskleroza, zamašitev žil, dehidracija, demenca (npr. Alzheimerjeva bolezen), depresija, diabetes, srčne bolezni, zdravila, slaba prehrana, pomanjkanje vitaminov, Parkinsonova bolezen in kap. Skratka, za ohranitev duševne čilosti je bistvenega pomena, da smo duševno in fizično dejavni.

Vir: *Keeping yor mind active*. URL=<http://www.agedcareaustralia.gov.au/internet/agedcare/publishing.nsf/Content/Keeping+your+mind+active-3?Open&etID=WCMEXT05-WCME-7PJGAA>

SLOVENIJA: ŽIVLJENJE OB TRTI IN KRŠINU

V knjigi, ki je izšla leta 2000, so zbrana življenjska pričevanja krajanov Vipave in njene okolice. Odstira nam pogled na življenje Vipavcev. Njihove življenjske zgodbe je zbrala ga. Magda Rodman. Zgodbe veliko pripovedujejo o prvi, še več pa o drugi svetovni vojni. G. Rafael Premrl je svoj prispevek poimenoval Komaj smo čakali, da se ta neumna vojska konča. »Nepozaben dogodek, ki me zmerom pretrese, kadar se spomnim nanj, je bil, ko smo prišli v neko vasico v Abesiniji dan po napadu in velikem spopadu Italijanov z domačim prebivalstvom. Cela vas – hiše iz blata brez oken in vrat – je bila požgana in iz nje se je še valil dim. Ko smo prišli blizu, smo zagledali dvanajst velikih kupov pepela, v katerem so bili še vidni ostanki človeških kosti. Videl sem še okostje napol zgorelega domačina. To me je takrat zelo pretreslo.« (Premrl, 2000, str. 41)

Življenjske zgodbe so predstavljene tako, kot so jih pripovedovali stari ljudje. Črno-bele fotografije še dodatno podkrepijo njihova pričevanja. Vsaka zgodba človeka navdušuje. Še posebej je zanimivo prebirati pripovedi o odraščanju, novih čevljih, prvi plači, novem kolesu. Vsake male

stvari se veselijo z otroškim veseljem, česar danes primanjkuje. Prepogosto se dogaja, da imamo stvari za samoumevne, zato je knjiga idealna za vse generacije. Starejši se bodo s temi zgodbami lahko poistovetili, mlajšima generacijama je knjiga v spodbudo, kako naj se veselimo malih stvari, z zavedanjem, da ni vse dano samo od sebe. Na koncu knjige najdemo priročen slovarček narečnih izrazov. Med njimi tudi izraz kršin. »Kršin – visoka trava z ozkimi dlakavimi listi in trdimi koreninami, ki so jih uporabljali za krtače.«

Zgodbe predstavljajo težo življenja v Vipavski dolini. Starejši pripovedujejo o strahotah prve svetovne vojne, mlajši pa o strahotah druge svetovne vojne. Vendar je v zgodbah mogoče najti tudi veliko veselih trenutkov. Vsak od pripovedovalcev po svoje doživlja svojo starost. »To moje pripovedovanje končujem z mislijo, da življenje ni praznik in da je starost zelo neprijetna. V moji dobi se je življenje tako spremenilo, da mladi tega ne morejo doumeti. Če se bo to kolo še naprej tako vrtelo, bodo razočarani nad moderno dobo, ki pelje svet v pogubo. Mladim lahko rečem, da ta svet ni prav nič, vse se konča in izniči.« (Pregelj, 2000, str. 109)

Zbirka teh zgodb zagotovo sodi med največje bogastvo doline. »Naslov *Življenje ob trti in kršinu* ponazarja lepoto in trdoto življenja Vipavcev: lepoto zlahtnih trt in sladkih fig v rodovitni dolini, prijaznih domačij z borjači in kolonami in trdoto kamnitega Nanosa ali Gore z brinom, drenom, črnim trnom in kršinom.« (Rodman, 2000, str. 11)

Vir: Magda Rodman et alia (2000). *Življenje ob trti in kršinu: Življenjska pričevanja krajanov iz Vipave in okolice*. Vipava: Občina.

REPUBLIKA SRBIJA: DRUGA OLIMPIJADA ŠPORTA, ZDRAVJA IN KULTURE V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU SOKOBANJA 2009

Med 30. septembrom in 4. oktobrom bodo v Srbiji potekale olimpijske igre pod sloganom *Za aktivno in ustvarjalno starost*. Olimpijske igre

organizirajo Zveza upokojencev Srbije, Nacionalno združenje za staranje Dr. Laza K. Lazarević, društvo Šport za celotno Srbijo ter SO Sokobanja. Kot pravijo organizatorji, je namen iger, da bodo starejši ljudje glede na svojo starost, življenjske izkušnje in potrebe aktivno in na ustvarjalen način sodelovali v procesu družbenih gibanj in razvoja. Udeleženci iger bodo ljudje, starejši od 60 let. Tekmovalci se bodo pomerili v različnih športih: orientacijskem krosu, streljanju, pikadu, ribarjenju, šahu in plavanju. Hkrati bodo potekala različna predavanja o zdravju in zdravem načinu življenja ter prireditve, kot so srečanje z nekdanjimi olimpijci, obeležitev mednarodnega dneva starih ljudi, literarna delavnica za starejše ipd.

Te olimpijske igre odražajo nov odnos do staranja in starosti ter spreminjajočo se vlogo vseh upokojenskih organizacij in starih ljudi. Predstavljajo obliko uresničevanja glavnih ciljev nacionalne strategije o staranju prebivalstva, ki jo je sprejela vlada Republike Srbije. Pokrovitelj drugih olimpijskih iger je predsednik republike Srbije, g. Boris Tadić.

Več informacij dobite na e-naslovih:

- penzioneribgd@bvcom.net;
- dsdinic@yubc.net
- ter spletnem naslovu www.gds.org.rs.

Vir: <http://www.sportforallserbia.rs/TreceDoba2009.pdf>

NEMČIJA: KAKO UPORABITI IZKUŠNJE IN ZNANJE STARIH LJUDI

Na uradnih spletnih straneh dežele Berlin, deželne vlade in upravnih organov (www.berlin.de) so zbrane različne uporabne in zanimive informacije za meščane, pa tudi za turiste in vse, ki jih zanima dogajanje v tem mestu. Za našo revijo si bomo ogledali nekaj primerov dobre prakse, kako je mogoče na dober način uporabiti družbene potenciale starih ljudi, njihove bogate življenjske izkušnje in znanje. Številni stari ljudje

želijo ostati aktivni in posredovati svoje znanje drugim, zlasti mlajši generaciji. Ti v Berlinu sodelujejo v različnih projektih, ki so povezani pod skupnim naslovom Izkušnjsko znanje starih ljudi (*Erfahrungswissen älterer Menschen*), ki jih podpira jih Berlinska Uprava senata za integracijo, delo in socialo.

V Gledališču izkušenj, ki že več kot 25 let deluje v Berlinu, sodelujejo starejši amaterski igralci, ki na podlagi svojih izkušenj oblikujejo svoj gledališki program, ga predstavljajo v javnosti in z njim spodbujajo diskusijo v družbi. Z igrami sodelujejo tudi po šolah in med starimi ljudmi. Prizadevajo si za povezovanje generacij in medgeneracijski dialog. V okviru gledališča deluje tudi gledališka skupina Pisane celice, ki jo sestavljajo starejši Berlinčani nemškega in turškega porekla. Skupaj oblikujejo medkulturni in medgeneracijski program, njihove predstave so med občinstvom zelo priljubljene. Za svoja prizadevanja so bili leta 2008 nagrajeni z Berlinskim tulipanom.

Če si želite ogledati Berlin, vas lahko skozi mesto popeljejo izkušeni starejši vodiči v okviru projekta Vodenje po mestu na podlagi izkušnjskega znanja. Takšno vodstvo je zelo dragoceno, saj bodo z vami podelili svoje spomine na mesto in vam iz svojih osebnih izkušenj opisali njegovo zgodovino. Pripovedovali bodo, kaj je mestu dalo poseben pečat, na kaj so ponosni in kaj jih vznemirja; spominjali se bodo stvari, ki jih danes ni več. Z njimi boste na poseben način doživeli življenje v mestu.

Društvo Borza pričevalcev časa je bilo ustanovljeno leta 1993 v Berlinu. Njegovi člani vsem zainteresiranim posredujejo svoje spomine in življenjske izkušnje. Sodelujejo v medijih, s šolami in drugimi izobraževalnimi ustanovami. Pripovedovanje doživetih zgodb omogoča boljše razumevanje lastne preteklosti in je tudi družbenega pomena. Društvo posebno pozornost namenja dialogu med vzhodnim in zahodnim delom Berlina ter medgeneracijskemu dialogu.

Mlajša generacija v pogovoru s starejšimi dobi odgovore na svoja vprašanja, starejši imajo priložnost, da navežejo stike z mlajšimi.

Pravljice niso samo za otroke, ampak so namenjene vsem starostnim skupinam. V okviru projekta Pripovedovanje pravljič za mlade in stare prostovoljci pripovedujejo pravljice za vsakogar in za vsako priložnost – v otroških vrtcih, šolah, cerkvenih občinah, podjetjih, klubih, bolnicah, domovih za stare in družinah.

Na Berlinski borzi interesov ljudje izmenjujejo svoja znanja in interese pri učenju računalništva, petju, ročnih delih ipd. Seznam s ponudbami in povpraševanjem izide trikrat na leto in je na voljo v knjižnicah, uradih in različnih socialnih ustanovah, pa tudi na spletnih straneh društva.

Vir: URL=<http://www.berlin.de/sen/soziales/engagement/erfahrungswissen/> (28.01.09).

AVSTRIJA: NASILJE NAD STARIMI LJUDMI

Laura Seidel v svojem kratkem poročilu (81 strani) – gre za njeno za tisk prirejeno magistrsko nalogo – poroča o rezultatih raziskave, ki je potekala v okviru združenja Ukrepati namesto zlorabljeni (Handeln statt Misshandeln). Združenje si poleg raziskovanja zlorab starih daje za nalogo tudi izobraževati oz. prirejati strokovna srečanja, na katerih bi povezano obravnavali oboje, primere zlorab in njihovo obvladovanje, in poskušali predstaviti izboljšave. Združenje skrbi tudi za objavo znanstvenih in strokovnih besedil na to temo. Lauro Seidel so v raziskavi zanimali predvsem dejavniki, ki sprožajo nasilje, in načini, kako bi jih lahko preprečili oz. obvladali. Pri splošni opredelitvi nasilja se odloči za opredelitev norveškega sociologa Johanna Galtunga, ki je nasilje opredelil kot usmerjeno ravnanje neke osebe zoper ljudi, s katerimi je osebno povezana in katerih pomoč je nujno potrebna za zadovoljevanje njenih najosnovnejših potreb. Po mnenju avtorice je ta opredelitev uporabna tudi

v primeru, ko gre za nasilje do starih ljudi, ki so posebej ranljiva skupina ljudi. Avtorica poskuša gledati na problem brez predhodnih sodb o tem, kdo je nasilnež in kdo žrtev. Zanimajo jo dejavniki, ki sprožajo nasilje in se v osnovi kažejo v nedolžni »samoobrambni« luči. Glede na izvor vzroke za nasilje deli na neposredne, strukturne in kulturne. V neposrednem odnosu s starimi se potem pojavljajo različne oblike nasilja, bodisi kot neposredno nasilje bodisi kot zanemarjanje dolžnega dejanja.

Laura Seidel meni, da je danes nasilje do starih ljudi v veliki meri povezano z dejstvom, da negovalci v aktualnih razmerah za uspešno delo niso nagrajani, pač pa kaznovani. Tistim, ki dobro delajo, se nalaga vedno več. Takšen pristop je avtorico v raziskovanju nasilja do starih ljudi pri iskanju možnosti izboljšanja razmer zelo omejil. Treba je priznati, da je pogumno opozorila na preobremenjenost osebja v današnji stacionarni oskrbi in na absurdnost rešitev, ki se merijo s kazalci uspešnosti. Po njenem mnenju je ostrina tega vprašanja uperjena tudi proti tistim, ki so prepočasni v uresničevanju strukturnih sprememb na tem področju. Poudarja kompleksna nesorazmerja: večina starih, ki so premeščeni v domove, tja ne odhaja prostovoljno – že s tem selitev v domove predstavlja večplastno nasilje. Ker je oskrba cenovno opredeljena, se verjetnost nezadovoljstva le še povečuje.

Lauro Seidel zanimajo predvsem vzroki nasilja. Meni, da nasilje nima jasne vzročnosti in da je treba dejavnike iskati v splošnem nesorazmerju med ocenami storilcev in žrtev nasilja. Instrukcije stacionarne oskrbe so nekakšna tempirana bomba današnje družbe. Nasilje nad starimi se manifestira kot kopičenje strukturnih in družbenih vzrokov (preobremenjenost, slaba samopodoba oskrbovalca, strukturna prisila, omejena zasebnost, nerešeni družinski konflikti pri oskrbovancu – žrtvi nasilja ipd.).

Ker gre za zgodovino nasilja, ki jo oskrbovalec prinese s seboj kot slabo dediščino, in za spe-

cifično nasilje, ki ga nad oskrbovalci izvajajo sorojstniki, je razsežnost nasilja v stacionarni oskrbi še težje izmeriti. To je neredko tudi povod, da se nasilje v oskrbi obravnava z medikamentoznim blokiranjem možnih izbruhov nezadovoljstva.

Kakšne so poti iz takšnega položaja? Ob tako temni tematiki bi pričakovali, da bodo predlogi zajemali vse tri ravni problematike: družbeno, strukturalno in kulturno. Avtorica tega ne zmore in se nasloni na tradicionalne dejavnike, kot so lastna nega starih, timska podpora, učinkovita raba časa, profesionalna in odkrita komunikacija, preprečevanje izgorevanja. Stacionarne ustanove bi morale nuditi več prostora zasebnosti, osebe pa bi morale obvladovati primere agresivne konfrontacije. Stari bi morali biti aktivno vključeni v delovanje ustanove ipd. Morda je tudi pričakovanje bolj tehničnih predlogov znamenje, da je stacionarna oskrba na razpotju in da prepletenosti problemov ni mogoče rešiti z eno potezo.

Vir: Seidel, Laura (2007). Gewalt an alten Menschen. Entstehungsfaktoren für Gewalt an pflegebedürftigen alten Menschen und Lösungsansätze. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag.

AVSTRALIJA: AMBASADORKA STARANJA

Avstralska vlada je 12. aprila 2008 imenovala prvo ambasadorko staranja, Noeline Brown. Brownova, ki je bila rojena v Sydneyju, je priznana in priljubljena avstralska igralka, ki ima za seboj dolgo in uspešno kariero na radiju, televiziji in v gledališču. Že več let se posveča tudi socialnim problemom in problemom v skupnosti – med drugim je od leta 1999 pokroviteljica Začetne točke (Starting Points), dobrodelnih ustanov za otroke s posebnimi potrebami. Za svoje humanitarno delo je prejela več priznanj. Sporočilo ambasadorke je promocija zdravega, pozitivnega in aktivnega staranja. V skupnosti si prizadeva vzbuditi zavest o vrednosti starih ljudi in spoštovanje do njih. Njena naloga je tudi seznanjati

javnost z vladnimi programi in pobudami ter nuditi pomoči starejšim, da se dejavno vključujejo vanje.

Ambasadorka Brownova ima na spletnih straneh vlade, Oddelek za zdravje in staranje, svoj portal, kjer poleg njenega življenjepisa najdemo tudi koledar prireditev, ki se jih udeležuje, ter gradivo o pozitivnem staranju. Za stare ljudi je pripravila serijo plakatov in zgibank z informacijami in nasveti za aktivno starost, ustrezno prehrano, za vzdrževanje stikov z družino, prijatelji in skupnostjo ter za preprečevanje padcev doma. Njihovo skupno sporočilo je, naj stari ljudje živijo zdravo in naj ostanejo aktivni. Zgibanke so opremljene tudi s fotografijami in podpisom ambasadorke.

Vir: URL=<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/ageing-ambassador.htm> (12.02.09).

FINSKA: SAMSKO ŽIVLJENJE POVEČA VERJETNOST RAZVOJA DEMENCE PRI POSAMEZNIKU

Najnovejša finska raziskava je pokazala, da je pri odraslih srednjih let, ki živijo sami, dvakrat večja verjetnost, da bodo v starosti oboleli za demenco ali Alzheimerjevo boleznijo kot pa pri poročenih oz. tistih, ki živijo s partnerjem. Tveganje za demenco je trikrat večje med tistimi, ki so ločeni ali ovdoveli. V omenjeno študijo so vključili 2.000 moških in žensk na Finskem, in sicer prvič, ko so bili stari 50 let in nato 21 let pozneje. To je prva tovrstna študija, ki proučuje povezavo med zakonskim stanom v srednjih letih in tveganjem za pojav demence. Glede na ugotovitev, da imajo tudi družbeni dejavniki pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja možganov, je lahko pomoč posameznikom, ki so izgubili partnerja, obetajoča strategija za preventivo v zdravstvenem varstvu, še ugotavljajo raziskovalci.

Vir: Global Action on Aging Newsletter (2009), julij 13-17; Health Day 2.7.2009.

AVSTRIJA: KOLPINGOV VEČGENERACIJSKI DOM NA DUNAJU

Na Dunaju se v 10. okrožju ob hribu Laaer nahaja Kolpingov dom Skupno življenje (Kolpingshaus Gemeinsam leben), v katerem prebiva več generacij – mladi in stari, zdravi in onemogli, ki potrebujejo oskrbo. Dom je dobra priložnost za socialne stike in sožitje med generacijami.

Najprej povejmo nekaj besed o Alfredu Kolpingu (1813-1865), nemškem katoliškem duhovniku in ustanovitelju katoliško-socialnih društev rokodelskih pomočnikov. S socialnimi, pedagoškimi in religioznimi pobudami se je boril zoper stiske, ki so vladale v njegovem času. Na osnovi njegovega dela je nastala Mednarodna ustanova Kolping (Internationales Kolpingwerk), ki je razširjena v 56 državah po svetu in ima danes že več kot 500.000 članov. Vključuje združenja na nacionalni in regionalni ravni – osnovna celica so Kolpingove družine, ki so praviloma organizirane po župnijah. Tudi pri nas v Sloveniji obstaja Kolpingovo združenje Slovenije, ki ima svoj sedež v Mariboru (www.kolping-zdruzenje.si), ter večje število Kolpingovih družin v ljubljanski in mariborski nadškofiji ter v posameznih škofijah.

Na spletni strani dunajskega Kolpingovega doma (www.gemeinsam-leben.at) najdemo o njem številne informacije – lahko se odpravimo tudi na virtualni obhod po domu in si ogledamo njegove prostore. Prof. Ludwig Zack, zvezni duhovni vodja Kolping Avstrije, je o filozofiji doma zapisal: *»Skupno življenje različnih generacij spodbuja solidarnost med različnimi starostnimi skupinami, učinkuje pozitivno na duševnost in pri starejši ljudeh spodbuja sposobnost za samopomoč.«* V ponudbi doma so apartmaji za samostojne in mobilne osebe, ne glede na njihovo starost, stanovanja za matere z otroki ter negovalni oddelki.

Osebe, ki so nastanjene v apartmajih, samostojno vodijo svoje gospodinjstvo, na voljo so

jim tudi različne storitve zdravstvene in socialne oskrbe, kot so npr. merjenje sladkorja v krvi, dajanje injekcij, menjava povojev, pomoč pri higieni ipd. Za primer, da bodo potrebovali oskrbo, lahko sklenejo pogodbo za pavšalni znesek za oskrbo in nego. Obede si lahko pripravljajo sami ali pa obedujejo v restavraciji doma. Stanovalci sami oblikujejo svoj prosti čas, se udeležujejo branj, glasbenih popoldnevov, izletov, praznovanj, maš ipd.

Dom ponuja tudi dolgotrajno in začasno zdravniško oskrbo na negovalnih oddelkih. Za oskrbovance skrbi pet zdravnikov socialnega zavarovanja in trije oddelčni zdravniki, na voljo imajo tudi konziliarne zdravnike ter dežurnega zdravnika. Poleg tega tim sestavljajo psihologi, delovni terapevti, logoped in dietetik. Oskrba je celostna; osnova za njeno načrtovanje so osebna biografija in vsakodnevne navade oskrbovanca.

Kolpingov dom za krajši čas ponuja bivališče tudi materam samohranilkam z otroki (v nekaterih primerih skupaj s partnerji), ki so se znašle v težkem položaju. Spremljajo jih socialne delavke in jim pomagajo pri vrnitvi v samostojno življenje. V domu se jim občasno ponudi tudi možnost za zaposlitev. Otroci imajo tu svoje prostore za igro. S starimi ljudmi se srečujejo v skupnih dnevnikih prostorih, kjer se skupaj igrajo, pojejo, ustvarjajo in obhajajo praznike.

V domu deluje več skupin, med drugim pevska skupina, skupina za peko, glasbo, mešana kavarna, v kateri sodelujejo različne generacije. Na spletnih straneh Kolpingovega doma med drugim najdemo koledar prireditev, pripovedi stanovalcev o njihovem življenju, portrete zaposlenih, izbor misli, galerijo fotografij, pa tudi vsakodnevni jedilnik v restavraciji. Življenje več generacij pod eno streho nedvomno pripomore k boljšemu sožitju med generacijami in premaguje osamljenost ter socialno izolacijo starejših.

Vir: URL=<http://www.gemeinsam-leben.at> (28.12.08)

ZDA: SAMOMORILNE MISLI IN MISLI NA SMRT PRI OSEBAH S PARKINSONOVO BOLEZNIJO

Samomor je v ZDA velik javnozdravstveni problem. Spremenljivi dejavniki tveganja za samomor vključujejo duševne motnje (npr. depresija), zlorabo substanc ali alkoholizem, kronična zdravstvena stanja (npr. bolečina, kongestivno srčno popuščanje, kronična obstruktivna pljučna bolezen), pomanjkanje socialnih vezi. Brezpozgojni dejavniki tveganja vključujejo moški spol in naraščajočo starost. Samomorilne misli oz. ideacije so definirane kot misli o namernem končanju lastnega življenja, medtem ko misli na smrt predstavljajo željo po smrti, ki ne vključuje namere ubiti se. Poročana prevalenca samomorilnih ideacij pri starejših ljudeh zelo variira, od manj kot 1% do 17%.

Parkinsonova bolezen je kronična nevrološka bolezen, ki prizadene predvsem starejše ljudi in je povezana z visoko prevalenco depresije. Demografski dejavniki tveganja za Parkinsonovo bolezen vključujejo dva dejavnika tveganja za samomor, naraščajočo starost in moški spol. Parkinsonovo bolezen pogosto spremlja ena ali več duševnih ali kognitivnih motenj, vključno z depresijo, psihozo in demenco. Prisotnost kronične, progresivne motnje, v povprečju prevladujoča moška populacija in pogost soobstoj duševnih motenj nakazujejo, da naj bi bile misli na smrt ter samomorilne misli in vedenje pri Parkinsonovi bolezni pogoste.

Čeprav pregled depresije zaključuje, da so samomorilne ideacije relativno pogoste pri Parkinsonovi bolezni, je malo objavljenih raziskav o tej temi in tiste, ki so bile izvedene, nakazujejo, da je samomor pravzaprav *manj* pogost pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo kot v splošni populaciji.

Avtorji te raziskave poročajo o pogostnosti in korelatih misli na smrt in misli na samomor na vzorcu 116 bolnikov s Parkinsonovo boleznijo,

ki prejemajo specialistično oskrbo. Bolniki so bili ocenjeni s Paykel-ovo lestvico za misli na smrt in samomor ter z obširno psihiatrično, nevropsihološko in nevrološko baterijo. Uporabili so univariatne in multivariatne logistične regresijske modele, da bi ocenili korelate misli na smrt in samomor. Trenutne misli na smrt (28%) ali samomorilne ideacije (11%) je imelo 30% udeležencev in 4% so poročali o poskusu samomora. Univariatna logistična regresija je pokazala, da so bile naraščajoča resnost depresije, impulzivne motnje in psihoza povezane s katero koli ideacijo. Multivariatna logistična regresija pa je pokazala, da je le naraščajoča resnost depresije napovedovala misli na smrt ali samomor. Demografske spremenljivke in tiste, povezane s Parkinsonovo boleznijo, niso korelirale z mislimi na smrt ali samomor.

Rezultati raziskave nakazujejo, da so misli na smrt ali misli na samomor pogoste pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, čeprav ne jasno bolj kot v splošni populaciji starejših ljudi, ter da so poskusi samomora redki. Regresijski modeli so pokazali, da psihiatrični simptomi in motnje bolj kot spremenljivke, povezane s Parkinsonovo boleznijo, napovedujejo misli na smrt ali misli na samomor. To poudarja potrebo po celovitem pristopu h klinični oskrbi bolnikov s Parkinsonovo boleznijo.

Bolnike s Parkinsonovo boleznijo, ki izkazujejo misli na samomor ali misli na smrt, bi morali nadalje oceniti za depresijo in druge duševne motnje, vključno s psihozo in impulzivnimi motnjami. Depresivne bolnike bi morali vprašati o mislih na samomor ali smrt, saj je prisotnost katerih koli verjetno znak za bolj resno depresivno epizodo in predstavljajo dejavnik tveganja za poskus samomora ali izvršeni samomor. Poleg tega bi te bolnike morali nadalje ustrezno zdraviti za depresijo.

Čeprav se je izkazalo, da so poskusi samomora in izvršeni samomori relativno redki pri Parkinsonovi bolezni, pa je prisotnost trenutnih

misli na smrt ali samomor pri tretjini pacientov klinično pomembna. Takšne misli so lahko psihično obremenjujoče, tako za bolnike kot za njihove svojce, in lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja.

Vir: Nazem S, Siderowf AD, Duda JE, Brown GK, Have TT, Stern MB in Weintraub D (2008). Suicidal and Death Ideation in Parkinson's Disease. Movement Disorders, letnik 23, št. 11, str. 1573-1579.

KOLUMBIJA: V STRATEGIJAH ZA RAZSELJENE OSEBE SO STARI LJUDJE NEVIDNI

V zadnjih desetih letih je bilo v Kolumbiji okoli 3,5 milijonov ljudi zaradi civilne vojne prisiljenih zapustiti domove. Kljub temu ni nikarkršnih podatkov o starostni sestavi razseljenih ljudi, in problematika starih ljudi je v vladnih in nevladnih politikah ter programih skoraj popolnoma odsotna, ugotavljajo v organizaciji HelpAge International. Humanitarna pomoč je zaradi pomanjkanja informacij in razumevanja posebnih potreb starih ljudi za stare ljudi neustrezna. Ti se namreč soočajo s posebnimi izzivi, kot so težje prilagajanje novemu okolju in pogostejša potreba po psihosocialni pomoči po nasilju, ki so mu bili izpostavljeni. Zaradi nepismenosti, pomanjkljivih dokumentov in omejenega razumevanja birokratskih postopkov imajo mnogi velike težave pri dostopu do zdravstvenih in socialnih storitev, do katerih so upravičeni, kot tudi do paketa podpore, namenjenega razseljenim osebam. Stari ljudje so v finančni stiski in velikokrat skrbijo tudi za svoje vnuke, saj so ti zaradi notranjih konfliktov v državi izgubili starše. Študije, ki bi obravnavala vpliv državljanske vojne na stare ljudi, ni, nevladne organizacije pa brez ustreznih informacij ne vedo, kje začeti, še ugotavljajo v HelpAge International. Zato pri omenjeni organizaciji trenutno izvajajo poglobljeno oceno potreb starih ljudi po pomoči z namenom, da bi pripravili program, prilagojen starim ljudem. V

organizaciji upajo, da bo le-ta služil kot model ponudnikom storitev na lokalni in nacionalni ravni in da se bo tako izboljšal njihov odziv na potrebe starih ljudi.

Vir: Global Action on Aging (2009), marec 2-6, Newsletter. URL=<http://www.globalaging.org/armedconflict/countryreports/americas/people.htm>

EU: PRIROČNIK ZA NAČRTOVANJE IN IZVAJANJE MEDGENERACIJSKIH PROJEKTOV

V okviru projekta MATES (Vključevanje medgeneracijske solidarnosti) so izdali priročnik z idejami za načrtovanje in izvajanje medgeneracijskih projektov. Namenjen je vsem strokovnjakom, ki so ali želijo biti vključeni v razvoj medgeneracijskih dejavnosti. V njem je predstavljenih 37 primerov projektov, kratek časovni načrt za izvajanje medgeneracijskih praks ter obsežen seznam priporočil in idej. Vodič v vseh jezikih EU dobite na strani projekta: www.matesproject.eu.

FRANCIJA: NOV DRŽAVNI SEKRETARIAT ZA STARE LJUDI

V Franciji so prvič v svoji zgodovini ustanovili državni sekretariat, namenjen starim ljudem. Ta položaj je prevzela Nora Berra, zdravnica in političarka. Sekretariat, ki bo odgovoren za vprašanja, povezana s staranjem, bo posebno pozornost namenil financiranju pomoči starim ljudem, ki so odvisni od drugih. Upoštevali naj bi posebno klasifikacijo starejših ljudi, na podlagi katere naj bi razlikovali med starimi osebami, ki na bolj tradicionalni način prevzemajo svoje vloge in položaj v družbi, tistimi, ki so bolj ranljivi, krhki, bolni in bodo izgubili avtonomijo, ter tistimi, ki so novodobni, bolj »moderne« stari ljudje, ki želijo ostati »mladi«.

Vir: Global Action on Aging Newsletter (2009), julij 6-10.

KANADA: TRETJINA STARIH LJUDI UMRE ZARADI ZANEMARJANJA

Analiza dokumentov mrliškega oglednika med letoma 2005 in 2007, ki jo je v Quebecu opravil sociolog Louis Plamondon je pokazala, da je enega od treh smrtnih primerov starih ljudi povzročila neka oblika pasivnega ali aktivnega zanemarjanja. Poleg tega je ugotovil 394 primerov samomora, za 101 primer smrti je bil vzrok padec iz postelje ali stola, 32 jih je umrlo v požaru ali zaradi nizkih temperatur, 22 primerov smrti pa so bile utopitve v kadi ali v nadzorovanih bazenih.

Vir: *Global Action on Aging Newsletter (2009), julij 6-10.*

SVET: POSEBNI ČEVLJI ZA BOLNIKE Z ALZHEIMERJEVO BOLEZNIJO IN DEMENCO

Proizvajalec čevljev Aetricks Worldwide je v sodelovanju s podjetjem GT-X Corp. oblikoval posebne čevlje, ki so namenjene ljudem z demenco, ki pogosto odtavajo in se izgubijo. Tehnologija v čevljih, ki je povezana s satelitom, bo pomagala določiti kraj, kjer se čevelj nahaja, z natančnostjo 90 metrov kjerkoli na svetu. To je uporabna novost, saj ima 60% ljudi z Alzheimerjevo boleznijo vsaj enkrat resno nesrečo, nesreče pa so še pogostejše, ko se bolezen razvije. Ta tehnologija bo pomagala obolelim in njihovim družinam, saj bodo lahko »našli« svoje ljubljene le s klikom z miško.

Vir: *Global Action on Aging Newsletter (2009), junij 15-19.*

FRANCIJA: ROBOTI – OSKRBOVALCI STARIH LJUDI

Tržišče za oskrbo starih ljudi se naglo večja. Hkrati je vse manj delovne sile, ki bi se lahko na te potrebe odzvala. Mnogi vidijo robotsko tehnologijo kot popolno rešitev, ki bi lahko pomagala pri mnogih težavah, povezanih s staranjem, kot sta npr. delna izguba avtonomije, zmanjšan vid ipd. V Franciji so se s projektom Romeo, ki poteka od januarja 2008 in v okviru katerega oblikujejo človeku podoben robot, odzvali na vse večje povpraševanje po oskrbi. Cilj je razviti robota, visokega med 1,30 in 1,40 m, da bo pomagal ljudem, ki so vse bolj odvisni od pomoči drugih. Ta robot bo šel npr. po kozarec na mizi ali po kaj drugega, povezan bo na internet in bo od tam bral knjigo ali časopis, opozoril bo človeka, kaj je v načrtu za tekoči dan, kdaj mora vzeti zdravila. Poleg tega naj bi osebi pomagal iti na sprehod ali vstati v primeru padca. Robot naj bi bil zmožen komunicirati z osebo z glasom, s kretnjami, izrazom in se ustrezno umirjeno odzvati, če je oseba vznemirjena. Prvi prototipi bodo narejeni v letu 2011, v trgovini naj bi bili leta 2015. Kakšna bo cena, še ni znano, v načrtu pa je, da naj bi bili dostopni čim širšemu krogu ljudi.

Vir: *Global Action on Aging Newsletter (2009), junij 15-19; L'express.fr; 5.6 2009.*