

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali dr. Simona Hvalič Touzery, Barbara Oražem Grm, dr. Božidar Voljč in dr. Tone Mlinar

TOKYO, JAPONSKA: OBLIKOVANJE VOZILA ZA STAREJŠE

Avtomobilaska korporacija Toyota se je povežala z nevroznanstveniki s Tohoku univerze, in sicer z namenom, da bodo do obdobja 2015–20 na tržišče uvedli avto, prilagojen sposobnostim starejših uporabnikov. Profesor Ryuta Kawashima z univerzitetnega Inštituta za razvoj, staranje in raziskave raka pravi, da bo vozilo opremljeno z napravami, ki bodo spremljale voznikove možganske aktivnosti, avtomatične živčne reflekse, pozornost in nekatere druge psihične ter fizične pogoje. Če naprave zaznajo na primer upad koncentracije, voznika opozorijo na možno nevarnost bodisi z alarmnimi zvoki bodisi z vnosom svežega zraka. Na Japonskem, kot je pojasnil raziskovalec Kawashima, narašča število starejših voznikov, v zadnjem času pa tudi število prometnih nesreč, ki jih ti povzročijo. Nekateri so bili celo mnenja, da naj bi starejši vozniki prostovoljno vračali svoja vozniška dovoljenja. Kawashima temu nasprotuje, saj to podpira prepričanje, da je starost nekaj slabega. »Svoja znanja in modrost vlagamo v razvoj sistema, ki bo med vožnjo pomagal starejšim k optimalni duševni in telesni aktivnosti,« pravi Ryuta Kawashima, ki dodaja, da je sodelovanje ponudil tudi Nissan, tretja največja avtomobilaska firma na Japonskem.

Objavljeno v: Agence France-Presse, 18. 12. 2007 (več na: <http://www.apa.org/>)

SLOVENIJA: MIGRANTI KOT OSKRBOVALCI STAREJŠIH

Pod pokroviteljstvom NORFACE ERA-NET se je od 22. do 24. januarja na Fakulteti za družbene vede odvijal seminar z naslovom 'Priseljeni oskrbovalci starih ljudi'. Uvedel ga je dr. George

W. Leeson z Oxfordskega inštituta za staranje, povezoval pa dr. Andreas Hoff z istega inštituta. O vse večji problematiki skrbi za starejše prebivalce so spregovorili predstavniki Italije, Francije, Nemčije, Norveške, Madžarske, Romunije, Finske in Velike Britanije. Posebna pozornost okrogle mize je bila namenjena vprašanjem, ki zadevajo ponekod zelo pogoste migracije tujcev, ki se pričnejo ukvarjati z oskrbo starih. Skupina se ta hip šele dobro seznanja s stanjem v posameznih državah in se ukvarja z vprašanjem, ali naj bi bila vloga migrantov del rešitve problema oskrbe vedno večjega števila starejših v prihodnje.

Vir: udeležba

NEMČIJA: ŽIVLJENJSKI POLOŽAJ IN ZDRAVJE STAREJŠIH TUJIH DELAVCEV V NEMČIJI

Nemški center za starostna vprašanja (DZA) je leta 2006 objavil podatke o življenjskih razmerah in zlasti o zdravstvenem položaju starejših tujih delavcev v Nemčiji. Po letu 1955 je v Nemčijo prišlo iskat delo zelo veliko ljudi iz celotnega sredozemskega bazena. Najprej so prišli samo na začasno delo. Leta 1973 je Nemčija prvič resneje zaustavila dotok delovne sile iz tujine. Danes je vse več takih, ki se kljub prvotnemu namenu, da se vrnejo v domovino, tega ne nameravajo več storiti, ampak želijo živeti v Nemčiji tudi kot upokoјenci. Med leti 1995 in 2005 se je število starejših tujcev (65+), nekdanjih delavcev, povečalo za več kot 100 %. Leta 1995 jih je bilo 240.969, leta 2005 pa že 533.981. Zato je zvezna vlada to vprašanje začela obravnavati resneje. Peto poročilo o starosti in staranju v Nemčiji, ki govori o potencialih starosti v gospodarstvu in družbi ter o prispevku starih pri sodelovanju med generacijami (2006), že vključuje ta problem. Pri

tem dokaj obsežnem poročilu je sodelovalo 12 strokovnjakov z različnih področij, kjer se pojavlja ta problematika. Večina je zdravnikov. Velik del poročila je namenjen prikazu materialnega in družbenega položaja starejših delavcev, poročilo pa ima tudi izrecen namen prikazati možnosti sodelovanja starih tujcev v za starost specifični javni infrastrukturi. Ker je pri starih tujcih skoraj na vseh področjih zaznati slabši zdravstveni položaj glede na njihove nemške vrstnike, pa je vprašanje vključevanja težje. Poleg tega so tuji delavci v aktivni dobi opravljali težja dela in so manj usposobljeni za vključevanje v javno infrastrukturo. Čeprav se tudi tu kažejo nekatere možnosti, se analitični modeli soočajo predvsem z omejitvami. Glavni dejavnik pri tem je na prvi pogled zdravje, a so tudi drugi vidiki nadvse pomembni. Poročilo ugotavlja, da je pripravljenost tujcev vključevati se v socialno mrežo, izjemno nizka. Vzrok za to je dejstvo, da v času, ko so bili ti ljudje samo delavci, skoraj niso koristili prednosti nemškega socialnega sistema. Kritiki poročila pa opozarjajo tudi na notranjo migracijo, ki je doslej ni obravnavala še nobena študija in ki se je morala neredko spopadati s podobnimi problemi kot tuji delavci. Poročilo je pokazalo na zanimive zahteve, ki jih bodo morale upoštevati prihodnje študije. Pozorni naj bi bili na vse oblike migracij, zlasti na tiste, ki jih pogojujejo politični, etnični in verski razlogi, posebej pa naj bi se obravnavale tudi binacionalne oz. mešane družine.

Vir: *Deutsches Zentrum für Altersfragen. 2006. Lebenssituation und Gesundheit älterer Migranten in Deutschland. Münster: Lit Verlag. 285 str. Expertiza za peto poročilo nemške vlade o staranju.*

ŠVICA: GOSPODARSTVO ODKRIVA STAROST

Center za gerontologijo Univerze v Zürichu vsako leto septembra organizira enodnevni simpozij o aktualnih temah s področja gerontologije. Tema lanskega simpozija, ki je bil 6. sept. 2007 v prostorih züriške univerze, je bila *Starost kot*

gospodarski dejavnik: Strošek ali zaklad izkušenj? (Das Alter als Wirtschaftsfaktor: Kostenlast oder Erfahrungsschatz?). Na simpoziju se je zvrstilo 12 referatov, delavnic in okroglih miz. Štirje referati so bili razvrščeni v dva tematska sklopa. Prvi tematski sklop je obravnaval delo, zdravje in trg dela ter je obsegal dve predavanji: 'Starejši ljudje v podjetju – delovnopsihološki izsledki in perspektive' (prof. dr. Eberhard Ulich) in 'Zdravje kot cenovni in tržni dejavnik' (dr. Harry Telser). Drugi tematski sklop je obsegal personalna in politična vprašanja. Prvo predavanje je obravnavalo pravičnost v zaposlovanju starejših in upravljanje človeških virov v podjetjih (lic. iur. Ruth Derrer Balladore), drugo pa vrednoto in vrednotenje dela ('delam, torej sem') ter nove oblike zaposlovanja (prof. dr. Ueli Mäder).

Odgovori na vprašanje, kako gospodarstvo odkriva starost, so dokaj različni že zato, ker imajo tako različna ozadja. Gerontologija se ukvarja s starostjo kot vrednostnim pojmom, gospodarstvo pa se je med vrsticami in v napovedih tržnih deležev o starosti do nedavnega izražalo dokaj negativno, saj je prevladovalo prepričanje, da je starost podobna revščini in da gospodarstvo v starejših oz. starih ljudeh ne vidi velikih potrošnikov. Toda medtem ko imata starost in staranje v strokovnih krogih že dolgo diferencialen pomen, se je v gospodarstvu v zadnjem desetletju uveljavil nov izraz 'zlatih starčkov' ('golden oldies'), ki imajo veliko premoženje, dobro pokojnino, ogromno kupno moč in so še zdravi. Gospodarske panoge so se začele zanimati za stare ljudi tudi kot potrošnike, ker menijo, da so danes starejši ljudje bolj zdravi in da svojega premoženja ne uporabljajo le za zdravstvo in nego. Ne glede na posamezne nacionalne zakonodaje, ki so upokojitveno dobo v zadnjih dveh desetletjih dokaj dvignile, so se gospodarstva na stari celini v istem obdobju soočala z veliko brezposelnostjo in zgodnjim upokojevanjem, to pa je imelo za posledico, da se je upokojitvena doba v resnici zniževala. Zaradi teh in različnih drugih

dejavnikov se bo gospodarstvo v prihodnjih letih soočalo z dvema nasprotujočima težavama: pomanjkanjem mlade delovne sile in finančnimi bremenami zaradi solidarnostnega pakta. Poleg tega prezgodaj upokojeni ljudje ne predstavljajo več »zlatih starčkov«, ki v celoti koristijo ugodnosti socialne države, so dejansko že potencialni iskalci zaposlitve in staro dilemo 'star-reven' ponujajo v nov premislek. Potreba po delovni sili se lahko izravna na dva načina: z uvozom delovne sile ali z zaposlovanjem starejših. Ker je švicarska zakonodaja in tudi družba zelo nenaklonjena priseljevanju, pride v poštev samo drugi način, s tem pa bi se v gospodarstvu deloma tudi pokrile težave zaradi socialnih transferjev. Veliko vprašanje pa je, kako se bo v novih okoliščinah ponovno ovrednotilo razmerje med sodelavci in vodilnimi delavci, ki so glede na razvoj dogodkov praviloma mlajši. Poleg tega striktno gospodarskega vidika zaposlovanja starejših ljudi pa se odpirajo še povsem druge možnosti na področju prostovoljske oz. častne dejavnosti starejših. Zaradi demografskega staranja družbe pa vsa ta vprašanja spremlja vedno bolj glasen strah glede naraščajočih stroškov v sistemih socialne varnosti in zdravstva.

To je bilo vsebinsko ozadje simpozija, ki je obravnaval starost kot gospodarski dejavnik v proizvodnji, v podjetništvu in na tržišču, v politiki in civilni družbi. Udeležilo se ga je več kot 400 ljudi s področja gospodarstva, profitnih in neprofitnih ustanov, strokovnjakov za starostna vprašanja in študentov gerontologije.

Vir: Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich (<http://www.zfg.uzh.ch/veranstalt/geront-tag.html#18>)

ŠVICA: NACIONALNI FORUM STAROST IN MIGRACIJA

V šestdesetih letih 20. stoletja je pisatelj Max Frisch zapisal: »Iskali smo delovno silo, prišli pa so ljudje.« V tistem času in še dolgo potem je pre-

vladovalo mnenje, da se bodo migranti zadržali v Švici le nekaj časa in se potem spet vrnil domov. Dejansko pa so mnogi ostali v Švici tudi potem, ko so zaključili svojo poklicno dejavnost, saj je bila otrokom, ki so zrasi v švicarskem okolju, domovina staršev tujina. Vendar to ni bil edini razlog, da so ostali v Švici.

Posledice skoraj popolne odsotnosti integracijske politike v preteklosti so se danes začele kazati na različnih ravneh. Prva generacija migrantov po drugi svetovni vojni je imela malo možnosti za izobraževanje in nosi posledice trdega dela, ki ga je morala opravljati. To se kaže v slabšem zdravstvenem stanju, kot ga ima enaka generacija Švicarjev. V povprečju ima tudi manjše dohodke.

Javne ustanove so se začele soočati s staranjem tistega dela prebivalstva, ki ga predstavljajo migranti, šele sredi devetdesetih let 20. stoletja. Preobrat je pomenila strokovna konferenca o starosti in migraciji, ki sta jo septembra 1999 organizirali vlada oz. pristojna komisija za tujce in švicarska nevladna organizacija Pro Senectute. Ta konferenca je leta 2003 botrovala nastanku *Nacionalnega foruma Starost in migracija (Nationale Forum Alter und Migration)*.

Forum se povezuje z nacionalnimi organizacijami (konkretno s štirinajstimi), ki se kakorkoli ukvarjajo s tujci oz. migranti, povezuje pa se tudi s podobnimi mednarodnimi organizacijami. Za cilj si je postavil tudi sodelovanje pri javnem in temeljnem delu ter pri lobiranju, da bi se položaj tujcev oz. migrantov izboljšal na družbenem in zlasti na zdravstvenem področju. Ta nacionalni forum si je zadal za cilj tudi to, da okrepi spoštovanje v javnosti do dela oz. prizadevanja, ki ga je ta družbena skupina opravila v preteklosti.

V letih med 1999 in 2003, ko je bil forum ustanovljen, je bila odločilnega pomena Konferenca OZN o starosti (2002), ki je posameznim državam predlagala, naj skicirajo program dejavnosti, da bi se izboljšal položaj starejših migrantov, zlasti da bi ta družbena skupina lažje

uresničevala svoje pravice, ki izvirajo iz njihovega dela. Tako je nastala ustanovna listina, ki najprej postavi splošne cilje foruma, natančneje določa dejavnosti, vire, ki bodo omogočali njegovo dejavnost, način sestave in nekaj podrobnosti glede vodenja foruma.

Na spletni strani je poleg predstavitve foruma in temeljnih listin, aktualnih novic, projektov ter arhiva moč najti tudi aktualizirane podatke o oddajah na TV programih, ki govorijo o problematiki tujcev, pa tudi seznam filmov in literature o tujski problematiki.

Vir: www.alter-migration.ch

NEMČIJA: STANOVANJSKE ČETRTE PRIHODNOSTI

Nemška evangeličanska zveza za delo s starimi in oskrbo (DEVAP) je na lanski vsakoletni konferenci, ki je bila 19. in 20. septembra v Berlinu in je tokrat potekala pod naslovom 'Oblikovati alternative', predstavila kar 21 forumov, ki so se nanašali na tekočo nemško problematiko na področju dela s starejšimi in nego starih. Eden od forumov je imel zanimiv naslov: 'Še stanuješ ali že živiš?' V okviru tega foruma je najprej dr. Marie-Therese Krings-Heckemeier predstavila stanovanjsko sosesko prihodnosti, dr. Gaby Grimm in Gabriela Winter pa sta pripravili predavanje o oblikovanju stanovanjskih sosesk, primernih za vse starosti. Predavanjema je sledilo sedem delavnic. Podlaga foruma je bila teza, da generacija 50+ pridobiva na pomenu, ne pa samo zato, ker je pred njo verjetno še več kot trideset let življenja; pilotska raziskava je pokazala, da več kot 30 % sedanje generacije 50+ v prihodnosti načrtuje bodisi temeljito prenovno stanovanja bodisi selitev. Skoraj dve tretjini od teh jih razmišlja o normalnem stanovanju, njihove zahteve glede infrastrukture pa so vseeno nekoliko 'višje': dvigalo, zimski vrt, vsaj dvosobno stanovanje, balkon, stanovanje v pritličju je najmanj zaželeno ipd. Samo 8 % starejših razmišlja o tem, da bi v

starosti živeli v domu za ostarele, 40 % pa jih meni, da bi bila zanje najbolj sprejemljiva bližina širše družine, toda lastno stanovanje. Dr. Gaby Grimm in Gabriela Winter, ki sta več let delali na pilotskem projektu s starejšimi in sodelovali pri nekaterih obnovitvenih načrtih in načrtovanju novih sosesk od začetka do konca, sta poudarili, da je velika demografska sprememba, ki je na vidiku, priložnost za načrtovanje bivanjskih struktur, ki bi odgovarjale vsem generacijam. V novem načrtovanju mest je treba na novo vključiti celotno socialno mrežo, to pa bi omogočalo bistveno bolj človeško in enostavno načrtovanje medgeneracijskega sodelovanja. Na medmrežju so dostopne zelo zanimive predstavitve teh vizij.

Vir: <http://www.bundeskongress.devap.de/index.php?id=197>

ŠVIČA: ODNOS DO STARAJOČEGA TELESA V DRUŽBI, KI SE ORIENTIRA PO MLADOSTNOSTI

Ruth Frei se je na priporočilo mentorja odločila objaviti svoje diplomsko delo o odnosu starih ljudi do svojega starajočega se telesa. Nič posebnega, bi lahko rekli, če ne bi bila avtorica pri petdesetih in je ne bi pri študiju vodila tudi osebna želja, poglobiti svoj odnos do lastnega telesa. Diplomirala je na Visoki šoli za socialno delo v Bernu. Ugotavlja, da je bilo na gerontološkem področju opravljenih malo študij o tem, kako stari ljudje doživljajo svoje telo. Prav tako je malo podatkov o tem, kako na splošen odnos do telesa vpliva dejstvo, da se družba usmerja po mladostnosti. To je avtorici služilo pri pisanju osnutka vprašalnika, s katerim je nameravala narediti raziskavo. Osnovno vprašanje je bilo, kakšen odnos imajo ljudje do starostnih sprememb na svojem telesu in kako doživljajo svoje telo spričo družbenih razmer. V intervjujih je dobila tudi veliko podatkov o tem, kaj ljudje mislijo o

lepotnih studijih, o reklamnih ponudbah, o 'anti-aging' medicini in o tem, kaj pomeni mladost v sodobni družbi. Cilj raziskave je bil pridobiti čim bolj osebna mnenja starih ljudi o njihovem odnosu do svojega starajočega se telesa, pa tudi spoznati njihove predstave o mladosti. Avtorica v začetku najprej opisuje in analizira osnovno temo naloge, se opredeli do nekaterih teoretičnih psihosocialnih modelov doživljanja telesnosti, pojasnjuje različne pojmovne sklope, kot so 'anti-aging' medicina, sprememba starostne slike, telesne spremembe v starosti, v obravnavi pa ne sega po filozofskih distinkcijah. Večino knjige obsegajo besedila intervjujev in njihova analiza. Med vprašanji so se nekatera nanašala na kakovost raziskave, kvantitativna vprašanja pa so se nanašala na to, koliko kdo od vprašanih ve o medicinskih možnostih pomlajanja, o nevarnosti metod itn. Intervjuje s starejšimi oziroma starimi ljudmi je dopolnila s kontrolnimi vprašanji mladim, pridobila pa je tudi nekaj podatkov od strokovnjakov s področja lepote medicine. Bralec lahko dobi občutek, da gre bolj za žurnalistično prizadetost kot za gerontološko študijo. Vendar ta vtis popravi dejstvo, da se je iz širine vprašanj in dobre analize rodila zgibanka z vprašanji, ki to sicer trimesečno raziskavo časovno razširi, dosledno in specifično razvijanje teme pa utemeljuje domnevo, da bo knjiga dober temelj kasnejših pogovorov.

Vir: Frei, Ruth. 2007. Jung im alten Körper. Umgang mit dem alternden Körper in einer jugendorientierten Gesellschaft. Bern: Edition Soziothek. 142 str.

NEMČIJA: VARNOST V STAROSTI – OSKRBA NA DOMU

Bavarsko ministrstvo za delo, socialne zadeve, družino in ženske se je pred leti vključilo v projekt SIMBA, ki ga je razpisala Socialna služba v Germeringu blizu Münchna, leta 2006 pa je Martini Becker in Sonji Thiele naročilo, naj napišeta poročilo o ambulantnem delu v okviru

projekta ter mu dodata nekakšen priročnik za sodelavce. Kratica SIMBA pomeni 'varnost v starosti – oskrba na domu'. Projekt je pomenil veliko osvežitev na tem področju. Trenutno so vse družbene strukture, ki se ukvarjajo z oskrbo starih, v fazi dokaj dinamičnih sprememb. Povod niso samo demografske spremembe in načini financiranja, pač pa tudi drugačne potrebe starih. Splošna težnja je, da bi se, dokler je in kjer je le mogoče, izognili izključno stacionarni oskrbi v domu za ostarele. Večina ljudi želi živeti kolikor je le mogoče samostojno življenje. Pojavljajo se različni modeli, ki kombinirajo bivanje v domu z različnimi drugimi oblikami oskrbe. Selitev od doma večina starih ljudi razume kot nekaj slabega. Mreža oskrbe na domu je ena od oblik, pri kateri se lahko izognemo selitvi in ohranimo relativno avtonomijo. Avtorici sta v knjigi najprej predstavili koncept projekta ter okvir, cilje in omejitve tega načina nudenja pomoči starim. Predstavili sta tudi pravne vidike in način, kako se kdo vključi v ta sistem. Izvedbo projekta so večinoma omogočili prostovoljci, tako mladi kot stari, nekateri gospodarski partnerji in seveda strokovno vodstvo. Poročilo se precej na široko ukvarja s kakovostjo menedžmenta in povsem gospodarskimi vidiki projekta. Pokazalo se je, da ne gre samo za obratovalna sredstva, pač pa za to, kako pristopiti k odstranjevanju ovir, ki jih predstavlja današnja bivanjska infrastruktura. Eno poglavje v knjigi je namenjeno samo alternativnim modelom varnih stanovanj, kamor sodijo tudi vizije globljih posegov v strukturo sodobnih mest oz. bivalnih naselij. Projekt je zelo inovativen, čeprav vključuje tudi klasične elemente oskrbovanega bivanja. Primeri so nazorni, odziv na knjigo v Germeringu pa je pokazal, da je to model za prihodnost, še več, da je mogoče na osnovi tega projekta hitro izdelati modele za podobna tudi večja mesta. Odzivi pa so tudi pokazali, da bi bilo poročilo lahko obširnejše, če ne v knjigi, pa vsaj na priloženi zgoščenci.

Vir: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und

Sozialordnung, Familie und Frauen, izd. 2006. Betreutes Wohnen zu Hause. Ein Leitfadens für ambulante Dienstleister, soziale Einrichtungen und Kommunen. München: E. Reinhardt. 130 str. + CD.

NEMČIJA: KAKOVOSTNI MENEŽMENT

Simone Schmidt ima veliko izkušenj o kakovostnem upravljanju in vodenju, o čemer je leta 2005 napisala zanimivo in zelo lepo oblikovano knjigo. Kakovostno vodenje je tehnični pojem in ga je mogoče meriti z ustreznimi kazalci, ki veljajo povsod, ne glede na specifičnost področij. Gre za najbolj posrečeno razmerje med vednostjo in praktičnostjo. Simoni Schmidt, ki se je omejila na kakovostno vodenje oskrbe na domu, je uspelo to ravnotežje odlično predstaviti. Knjiga je razdeljena na dva dela. Prvi del je teoretičen, drugi pa praktičen in se naslanja na standard ISO 9000 ter na nekatere druge sisteme. V prvem delu poleg teoretičnih osnov opredeli tudi cilje in namene kakovostnega upravljanja. Ker je govor o delu s starimi, razlikuje med kakovostjo uslug in kakovostjo nege. Ko potem predstavi različne kakovostne standarde, poudarja, da ne gre toliko za prilagajanje standardom, kot za nenehno prilagajanje oziroma rast standardov, da bi bili čim bolj uporabni. Glavni pokazatelj kakovosti spet ni le razmerje med učinkom in ceno, pač pa orientacija standardov. Danes je na prvem mestu usmerjenost k strankam, razumevanje vodstvenih nalog, razumevanje procesov in stalna nadgradnja kakovosti, z organizacijskega vidika pa je na prvem mestu izoblikovanost nege in stalno sodelovanje s političnimi silami. H kakovosti upravljanja sodi tudi marketing. Doslej se je ta vidik komaj omenjal. Nedvomno pomemben vidik je tudi interna komunikacija: upoštevanje človeških virov, posluš za inovativnost, delovanje t. i. kakovostnega kroga, jasna poročila, detajlno delo. Odzivi na to publikacijo so zelo pozitivni. Avtorica namreč kakovostne sisteme razume kot okvir za igro in lastno iznajdljivost. Konec

koncev so vsi kakovostni modeli utemeljeni na človeku.

Vir: Schmidt, Simone. 2005. Das QM-Handbuch. Qualitätsmanagement für die ambulante Pflege. Berlin: Springer. 278 str.

VELIKA BRITANIJA: LEPOPNI PRITISKI VSE BOLJ TEŽIJO TUDI ŽENSKÉ NAD 50-IMI LETI

Na anoreksijo se večinoma gleda kot na najstniško bolezen, vendar pa jo strokovnjaki vse pogosteje zaznavajo tudi med starejšimi. Slavne filmske osebnosti, ki naj bi pri svojih petdesetih, šestdesetih letih izgledale enako vitke in sveže kot v mladosti, ponujajo ženskam lažno in nerealistično (računalniško obdelano) podobo ter vsiljujejo pričakovanja, kako naj bi ženska izgledala, ko se bliža določenim letom. V Veliki Britaniji na primer je na klinikah za zdravljenje motenj hranjenja 10 odstotkov pacientk starejših od 50 let. Deanne Jade z britanskega Državnega centra za motnje hranjenja meni, da je stanje posledica vse večjih pritiskov na človeka, ki naj bi naredil vse, da bi izgledal mlad in da bi odložil starost. Svet, v katerem živimo, je postal zelo tekmovalec; ne glede na starost ne smemo zaostati – ne v izgledu ne v uspešnosti oz. življenjski dinamiki. Vendar pa strokovnjaki opozarjajo, da se lahko najdemo v težavah, če se pustimo zapeljati pritiskom lepotnih idealov. V skrajnem primeru v začaranem krogu motenj hranjenja.

Objavljeno v: Independent UK, 28. 2. 2008, v: APA ONLINE, <http://www.apa.org/>

ZDA: TELOVADBA JE DOBRA ZA MOŽGANE

Psihiater in harvardski profesor dr. John Ratey je prepričan, da je telesna vadba najmočnejše orodje za ohranjanje in izboljševanje možganskih funkcij. Če skrbite za svojo fizično moč, bo psihična moč sledila, trdi avtor knjige 'Revolucionarna znanost o vadbi in možganih'.

Njegova teorija temelji na prepričanju, da je fizična aktivnost bistvena za človekov razvoj. Kadar se 'uspravamo' s sedečim načinom življenja, postanejo tako telo kot možgani šibki, 'ohlapni', delujejo z zmanjšano močjo. Ratey ugotavlja, da vadba (predvsem aerobna), izboljša kognitivne sposobnosti, ublaži učinke stresnih dejavnikov in hormonalnih sprememb pri ženskah, v primerih različne odvisnosti zmanjša željo po stimulansih, pomaga pa tudi pri zdravljenju številnih psihiatričnih motenj. Poenostavljeno razloženo, telesna aktivnost zviša raven pomembnih možganskih spojin, med njimi dopamina in serotonina. Idealna telesna vadba je za prof. Rateya tista, ki nam predstavlja izziv, nas drži v gibanju in nenehnem učenju, pozornosti na izvajanje gibov ipd. Spominski upad naj bi odložila za celih sedem do deset let, navaja avtor, ki prisega na tri preprečevalce ali blažilce miselnega pešanja: telesna aktivnost, branje oziroma učenje ter druženje z ljudmi.

Objavljeno v: *Los Angeles Times*, 17. 3. 2008. V: APA ONLINE, <http://www.apa.org/>

GRČIJA: ZGODNJE UPOKOJEVANJE IN OBOLEVANJE

Raziskava z Univerze v Atenah je pokazala na verjetne povezave med zgodnjo upokojitvijo in umrljivostjo. Avtorji študije, ki je zajela 17.000 ljudi, so ugotovili, da je med zgodnejšimi upokojenci pomembno večji delež ljudi zbolel za kardiovaskularnimi boleznimi v primerjavi z enako starimi zaposlenimi. Raziskovalna skupina je skoraj osem let spremljala udeležence študije, ki so bili razdeljeni v različne starostne skupine, od dvajset- do osemdesetletnikov. Pri nikomer od njih ni bila pred vključitvijo v raziskavo diagnosticirana resnejša zdravstvena motnja, kot so srčna obolenja, diabetes ali rak. Primerjavo umrljivosti so spremljali v vseh starostnih skupinah. V skupini mlajših od 55 let je na primer med upokojenimi umrlo devet odstotkov ljudi, med zaposlenimi le en odstotek. Tudi ko so raz-

iskovalci kontrolirali dejavnike, kot so starost, izobrazba, telesna teža in kajenje, je bil status (upokojen, zaposlen) povezan z verjetnostjo umrljivosti tekom študije. Dr. Christina Bamia, vodja raziskave, vidi neželene dejavnike zgodnje upokojitve zlasti v upadu dohodkov, pojavljanju finančnih problemov in spremembi življenjskega stila, ki za mnoge pomeni zmanjšanje socialnih stikov in telesnega gibanja, pa tudi uvedbo ali poglobitev nekaterih razvad (kajenje, alkohol). Objavljeno v: *Reuters Health*, 14. 3. 2007, v: APA ONLINE, <http://www.apa.org/>

ZDA: MOČNEJŠI OBSEG TREBUHA JE TVEGANJE ZA DEMENCO

Zgornja ugotovitev je izsledek nedavne ameriške študije, ki je nakazala povezave med obsegom trebuha v srednjih letih in stopnjo tveganja za razvoj Alzheimerjeve bolezni oziroma katere od drugih oblik demence. Ne gre za vprašanje prekomerne teže na splošno, ugotovljajo raziskovalci. Izkazalo se je, da je tveganje vezano predvsem na shranjevanje maščob v trebušnem predelu. Telesna konstitucija, ki spominja na figuro jabolka, je že nekaj časa povezana s povečanim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni, srčnih obolenj in kapi. »Zdaj k temu seznamu dodajamo tudi demenco,« je v poročilu za revijo *Nevrologija* pojasnila Rachel Whitmer z raziskovalnega inštituta Kaiser v Oaklandu. Raziskava je vključila 6.583 moških in žensk, starih od 40 do 45 let, ki so jih testirali in merili med letoma 1964 in 1973. 36 let kasneje, v povprečni starosti udeležencev od 73 do 87 let, je raziskovalce zanimalo, pri katerem od njih so prisotni simptomi demence in pri katerem ne. Pozitivnih primerov je bilo 1049, kar je 15,9 %. Analiza podatkov je pokazala, da je pri ljudeh z normalno telesno težo, a s povišanim obsegom trebuha 89% večja verjetnost za razvoj demence; pri tistih s prekomerno težo, a nekritičnim obsegom je ta verjetnost 82%, toda kar dvakratna, če je bil obseg kritičen. Zakaj abdominalna debelost povečuje tveganje za demenco, ni povsem jasno,

sklepajo pa, da – poenostavljeno rečeno – dvigne raven škodljivih substanc v možganih. Dr. Jose Luchsinger z univerzitetnega medicinskega centra v New Yorku opozarja, da ne gre delati prehitrih sklepov glede povezav, čeprav dodaja, da so izsledki visoko verjetni in tudi verodostojni. Dr. Samuel Gandy, član znanstvenega odbora za preučevanje Alzheimerjeve bolezni, pa k rezultatom študije dodaja, da ti ustrezajo predhodnim ugotovitvam, da določene posameznikove zdravstvene karakteristike srednjih let (predvsem tiste, povezane z nevarnostjo razvoja srčnih obolenj) lahko vplivajo na večjo verjetnost obolenja za demenco.

Objavljeno v: *Associated Press*, 26. 3. 2008 (več na: <http://www.apa.org/>)

ZDA: DOŽIVLJANJE SREČE SKOZI ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

Nekateri psihologi se nagibajo k prepričanju, da ostaja življenjsko zadovoljstvo tekom let bolj ali manj nespremenjeno. Nedavno obširno delo psihologa Daniela K. Mroczeka z univerze v ameriški Indiani in sodelavcev kaže, da temu ni tako. Med starostjo in doživljanjem sreče naj bi obstajala U-krivulja; sreča je doživeta kot najmanjša v srednjih letih, kar velja ne glede na stopnjo izobrazbe, dohodke in druge osebne karakteristike. Dvig v doživljanju sreče se v povprečju pojavi nekje pri 65. letu, kar avtorji povezujejo s spremembo življenjskih prioritet. Analiza sreče je vključevala reprezentativne vzorce (skupno 29.901 udeležencev) iz 21 držav. Težiščno vprašanje se je glasilo: »Če pomislite na svoje življenje kot celoto, kako ste z njim danes zadovoljni? Ocena 0 pomeni izjemno nezadovoljen, 10 pa izjemno zadovoljen.« Med 40. in 49. letom so udeleženci zadovoljstvo z življenjem ocenjevali kot najnižje, kar je veljalo ne glede na zdravje in pripadnost državi. V raziskavi so ljudi spraševali po pomembnosti, ki jo pripisujejo družini, prijateljem, delu, oddihu in veri. Družina in prijatelji so bili označeni kot najpomembnejši

vidik, ki ostaja stabilen tekom celotnega življenjskega kroga. Ta spoznanja nasprotujejo nekaterim izsledkom ekonomskih študij, ki navajajo, da današnji človek ne zna več oceniti, kaj mu pomeni zadovoljstvo in se zato preveč posveča povečevanju svojega imetja. Počitek in oddih sta prav tako ocenjena kot zelo pomembna, vendar pomen z dodajanjem let nekoliko upade, kar ne velja za vero; vloga te se z leti okrepi, celo pri mnogih, ki se niso deklarirali za vernike. Delo je pomembno za zaposlene in nezaposlene, s starostjo in upokojitvijo pa njegov pomen postopno upada, saj se človek več ne doživlja kot aktualen (potreben) na delovnem trgu in zato delu pripiše manjši pomen. V starosti najbolj prizadene izguba sopotnika ali večja oddaljenost bivališča otrok.

Vir: *New Policy Brief by Orsolya Lelkes, European Centre for Social Welfare Policy and Research Vienna*

ZDA: PODOBNOST MED ZAKONCEMA NI VEDNO ZAŽELENA

Veliko število dosedanjih študij s področja odnosov med spoloma je potrdilo, da se z večjo podobnostjo med partnerjema (stopnja izobrazbe, starost, socialnoekonomski status, inteligentnost, skladnost v stališčih in vrednotah) povezujeta visoka stopnja zadovoljstva z odnosom in manjša verjetnost razpada zveze. In vendar nekatere raziskave zadnjih let te ugotovitve postavljajo pod vprašaj. Tako imenovana 'komplementarna hipoteza' predvideva, da sta zakonca bolj zadovoljna drug z drugim, kadar se njune lastnosti dopolnjujejo, ne pa, ko so si bolj ali manj enake. Ali omenjena hipoteza drži ali ne, predvsem pa, kaj se s partnerskim zadovoljstvom dogaja skozi leta, je zanimalo ameriška psihologa Michelle N. Shiota in Roberta W. Levensona z univerz v Arizoni in Kaliforniji. Njun raziskovalni vzorec je bil sestavljen iz dveh enot; v prvi so bili zakonci, stari med 40. in 50. letom, ki so bili poročeni najmanj 15 let, v drugi pa zakonci, stari med 60. in 70. letom, ki so v zvezi vztrajali

najmanj 35 let. Osebnostne lastnosti partnerjev in stopnja zadovoljstva z odnosom so se merile v treh valovih, in sicer v razmaku šestih let. Glavni izsledek se glasi: podobnost osebnostnih lastnosti bistveno ne prispeva k zakonskemu zadovoljstvu, še več: prevelika podobnost zna biti povezana s težavami in zmanjševanjem zadovoljstva. V začetni romantični fazi odnosa in v samem začetku zakonske zveze, pojasnjujeta avtorja, je podobnost med partnerjema cenjena in dobrodošla, saj vzbuja občutke intimnosti in navezanosti. Ko se paru pridružijo otroci, se pojavi tudi vrsta novih obveznosti in večjo stopnjo zadovoljstva z odnosom so izražali tisti pari, pri katerih so se lastnosti dopolnjevale, torej so si bile v osnovi različne. Ko otroci odrastejo in odidejo od doma, imata partnerja spet več časa zase. Pri udeležencih raziskave nad 60 let sta Shiota in Levenson ugotovila, da se v primerih nizkega ali upadajočega zadovoljstva z odnosom vzrok pogosto skriva v občutku dolgočasje in naveličnosti ter v mnenju enega ali obeh partnerjev, da sta naenkrat primorana biti skupaj veliko več časa kot prej. To situacijo avtorja povezujeta pretežno s tem, da mnogi pari v srednjem obdobju zakona pozabijo na svoj odnos in se posvetijo le nalogam, vezanim na otroke in družino kot celoto.

Objavljeno v: Psychology and Aging, 2007, 22 (4), str. 666-675.

ZDA: SKODELICA KAVE NE ŠKODI

Skodelica kave dnevno zmanjšuje škodljive učinke visokega holesterola, ki ga znanstveniki povezujejo z Alzheimerjevo boleznijo. Količina

kofeina v skodelici kave naj bi varovala tako imenovano krvno-možgansko pregrado (KMP) pred poškodbami, ki lahko nastopijo zaradi uživanja hrane z visoko vsebnostjo nasičenih maščob. KMP je specializiran sistem celic, ki varujejo možgane pred škodljivimi vplivi iz krvi, hkrati pa oskrbujejo možgane s hranljivimi snovmi za normalno delovanje. Že predhodne raziskave so potrdile, da visok nivo holesterola poškoduje krvno-možgansko pregrado, to pa se lahko pozna v vrsti nevroloških obolenj, med njimi tudi v Alzheimerjevi bolezni. Študija z medicinske univerze v Severni Dakoti je temeljila na eksperimentu, v katerem so zajcem dnevno injicirali okoli 3 mg kofeina – ekvivalent eni skodelici kave za odraslo osebo. V tem času so zajci uživali hrano, polno nasičenih maščob. Po 12 tednih je bila KMP pri zajcih, ki so dobivali kofein, pomembno manj poškodovana kot pri tistih, ki ga niso dobivali. »Kot je razvidno, kofein blokira množico motečih učinkov holesterola, ki poškodujejo KMP,« pravi znanstvenik Jonathan Geiger. »Visok holesterol je dejavnik tveganja za Alzheimerjevo bolezen, ker naruši varovalno funkcijo krvno-možganske pregrade. Kofein vzdržuje raven posebnih proteinov, ki povezujejo celice KMP tesno skupaj, tako da neželjene molekule ne morejo naprej v osrednji živčni sistem.« Ker je kofein varna in dostopna snov, je upoštevanje njenih varovalnih dejavnikov ključnega pomena za preprečevanje nevroloških motenj, zaključuje Geiger.

Objavljeno: National Council on Aging, 4. 4. 2008 (več na: <http://www.ncoa.org/>)