



*Božidar Voljč*

# ***Starosti prijazna Ljubljana***

*Izsledki raziskave 2008 – 2009*

## **Županova beseda**

*Z veseljem in ponosom živim in delam v Ljubljani, ki je zame, kot pogosto poudarim, najlepše mesto na svetu. Po površini in številu prebivalcev je med manjšimi evropskimi prestolnicami, po odprtosti, toplini in gostoljubju pa je nedvomno med največjimi na svetu, za kar so zaslužni predvsem Ljubljančanke in Ljubljančani.*

*V Mestni občini Ljubljana si prizadevamo za sodobno, čisto, urejeno in zeleno prestolnico, posebno pozornost pa namenjamo najšibkejšim družbenim skupinam, ki potrebujejo našo pomoč in spodbudo. Mesto, prijazno najmlajšim, invalidom ter starejšim občanom, je mesto, prijazno vsem. Vesel sem vsakega novo pridobljenega oddelka za predšolsko varstvo, v preteklih treh letih smo jih odprli že več kot 60, kar skupaj pomeni 14 novih vrtcev. Veseli me, da smo na ustanovah za naše najmlajše, poleg številnih novo urejenih igrišč in prostorov, uspešno zamenjali tudi vse azbestne strehe in jih nadomestili z zdravju prijaznejšimi materiali. In še posebej sem ponosen, da je Ljubljana zaradi svojih prizadevanj pri odpravljanju arhitekturnih in komunikacijskih ovir postala prva evropska prestolnica z nazivom Občina po meri invalidov, kar pomeni izjemno čast, hkrati pa še večjo obvezo, da bomo z zastavljenim načrtom nadaljevali in naredili mesto še prijaznejše in dostopnejše na vseh področjih.*

*Za kakovostno preživljanje prostega časa prebivalc in prebivalcev v zrelejšem življenjskem obdobju odpiramo dnevne centre aktivnosti, ki jih v Ljubljani tako uspešno deluje že sedem. V preteklem letu smo odprli Center starejših občanov Trnovo, v katerem je tudi 60 oskrbovanih stanovanj. Podpisali smo pogodbo za nakup 12 oskrbovanih stanovanj v Murglah, v novem prostorskem načrtu, ki bo sprejet letos poleti, pa smo za gradnjo domov za starejše predvideli sedem novih lokacij. Z vlado RS smo se dogovorili o sodelovanju pri širjenju mrež institucionalnega varstva v Ljubljani, zato bo pristojno*

ministrstvo v prihodnjih letih razpisalo koncesije za opravljanje institucionalnega varstva v domovih za starejše za najmanj 450 mest, od katerih jih je 150 v Črnučah že podeljenih. Dobro je razvita pomoč družini na domu, ki lahko marsikdaj nadomesti prezgodnji odhod v dom za starejše.

V letošnjem letu že četrto leto zapored organiziramo brezplačno računalniško usposabljanje za starejše, od lanskega leta poleg začetnih tudi nadaljevalne tečaje, ki so izjemno dobro obiskani, kar pomeni spodbudno novico, da tudi v jeseni življenja želja po učenju ne presahne. Uspešno sodelujemo z nevladnimi organizacijami, ki izvajajo pestre in koristne programe za starejše ter jih preko javnih razpisov redno sofinanciramo.

Veliko starejših meščank in meščanov me obišče vsak prvi torek v mesecu na dnevu odprtih vrat in marsikateri projekti ter aktivnosti, ki jih izvajamo v Ljubljani, so zaradi njihovih dodatnih predlogov in idej še boljši in prijaznejši vsem generacijam. V posebno veselje pa so zlate poroke, ko imam kot župan priložnost in čast, da s slovesnostjo v mestni hiši ponovno združim zakonca po petdesetih letih skupnega življenja, ob tem pa spoznavam njune zgodbe in bogate izkušnje.

V Ljubljani spodbujamo spoštovanje, sodelovanje in krepitev medkulturnega dialoga, živimo skupaj in spoštujemo razliknost. Prepričan sem, da moramo biti ponosni na naše mesto in ga čuvati, da bo tudi v prihodnje najlepše na svetu, pri tem pa se je dobro opreti tudi na mnjenja tistih z največ življenjske modrosti, ki lahko s svojim nasvetom marsikdaj izboljšajo pot do zastavljenih ciljev v dobro vseh Ljubljank in Ljubljančanov.

Dobrodošli v Ljubljani!

Zoran Jankovič  
župan

Iz recenzij

## **Starosti prijazen zapeček in starosti prijazno mesto**

Besedilo, ki se tu predstavlja zainteresiranemu bralcu, je v osnovi sicer poročilo o izpolnitvi določene delovne naloge, vendar že prelet čez kazalo daje slutiti, da je več kakor to, namreč zgolj prikaz delovnih izhodišč, metodologije in izsledkov empirične raziskave. Poročila takšne narave – vemo iz izkušenj – dolgo in mukoma iščejo poti k t. i. uporabnikom, čakajoč nanje, pa tičijo v predalih s fascikli in prenekaterikrat tam tudi obtičijo. Kar stopa pred nas tukaj, si zasluži priti pred kolikor je mogoče široko javnost v knjigi, ki se bo s polico jemala v roke. In s svojo vsebino širila vedenje, da bo dalo spodbude, napotila in navdih.

Knjiga je najprej **obvestilo**. Obvešča ne samo o trudu sodelavcev Inštituta Antona Trstenjaka, ta čas pri nas najbolj poklicane in za združevanje domačih meddisciplinarnih raziskav tudi primerne znanstvene ustanove, ampak nudi uvid v docela novo usmeritev delovanja Svetovne zdravstvene organizacije, ki dosedanjo podporo splošnim in posebnim vejam medicine pri reševanju življenj spričo hudih zdravstvenih problemov po svetu, npr. epidemij in pandemij, zdaj širi še na prizadevanje za kakovost življenja, zaenkrat samo (biološko) omejenega segmenta prebivalstva in – žal – omejenega samo na staro oz. starajoče se mestno prebivalstvo tako imenovane razvitega sveta.

Raziskava jemlje za izhodišče smernice SZO, zbrane v osmih zaokroženih poglavjih, v katerih so po naravi razmerij človek-ljudje-institucije ter človek-svet-stvari skupinjene splošne značilnosti in zahteve življenja v mestnih konglomeratih (npr. stavbne površine, prevoz, družbeno življenje, storitve skupnosti in zdravstvenih služb itd.), kakor bi bile v idealiziranem, se pravi, starostnikom najbolj naklonjenem stanju ne glede na tip mesta, na nacionalno kulturo ali politično ureditev. Zamisel o starosti prijaznih mestih in povezanosti takih mest v (svetovno) mrežo mest je od SZO povzel v uresničevanje Inštitut Antona Trstenjaka. Poleg Ljubljane, kjer je sprejeta tudi na ravni županstva, so vključeni Maribor, Celje, Velenje in Ruše.

Poglavja iz smernic SZO so nekakšna merila kakovosti za življenje starostnikov v mestu, ujemanje (seveda tudi odstopanje) od teh meril pa so preverjena na pričevanjih, kakor so jih dali izbrani starejši meščani Ljubljane v pogovorih poizvednih skupin s strokovnimi sodelavci Inštituta. Zanje je Inštitut pripravil vademekum, knjižni priročnik za delo z anketiranci pri tej raziskavi, da bi se iz tega zagotovila primerna verodostojnost dobljenih podatkov in veljavnost njihovih interpretacij. Anketni pogovori so prinesli podatke za primerjavo z idealiziranimi značilnostmi iz smernic SZO. Primerjava dobljenih rezultatov za Ljubljano v mnogočem pomirja, kaže namreč več pozitivnega, kakor smo sposobni preveriti zgolj z opazovanjem posamičnih – dobrih ali slabih – pojavov.

**Spodbude** iz te knjige so na dlani. Najprej za poglobljeni prenos na slovenske razmere, da bi se z raziskavami iz meddisciplinarnega sodelovanja naravoslovne in družbenih ved in panog, antropologije, demografije, sociologije, zlasti sociologije lokalnih skupnosti, sociologije vsakdanjega življenja, politologije, kulturologije, izluščila za Slovenijo značilna in veljavna spoznanja, iz katerih bi nastale zahteve za izboljšave in spremembe v družbeni praksi.

Te bi bile **napotila** domači politiki. Ta mora nastopiti z uveljavljanjem družbenih sprememb. Ko gre za življenje starostnikov, pač tistih sprememb, ki starostnikom omogočajo dostojno življenje v mestnih skupnostih. Dolgoročno to pomeni, da ne gre samo za spremembe, ki se (za sprotno nabiranje političnih točk) spogledujejo z aktualno in zmeraj številčnejšo starostno skupino slovenskega prebivalstva, ampak spremembe, ki so – tudi vzgojna – naložba v družbeno življenje vseh, tudi tistih, ki se, še mladi, starosti neizbežno približujejo. Spoznanje, da je najlažje manipulirati z družbo, v kateri ne bi bilo starcev, mora biti politiki predstavljeno kot ukaz za delovanje.

In nazadnje **navdih**. Tega dobijo iz knjige vse dobre celice civilne družbe. Tu najdejo zaslombo vse skupine, ki so brez samaritanske patetike pripravljene poprijeti tam, kjer betežniki potrebujejo razumevanje in pomoč. Iz knjige lahko izluščijo vzvode za pritisk na politiko, ki je glede tega podobna betežnikom: prevečkrat je naglušna za pozive civilne družbe.

Prof. dr. Tomo Korošec

## Znanstvena monografija s pomembnim poslanstvom

Knjiga STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA je znanstveno dosledna izvedba raziskave po vancouverski metodologiji, ki jo Svetovna zdravstvena organizacija predpisuje za vključitev v svetovno mrežo Starosti prijaznih mest. Je torej vstopnica Ljubljane in Slovenije za svetovno mrežo starosti prijaznih mest, ki nam daje možnosti za povezave z mesti vsega sveta, ki si prizadevajo za starosti prijazne razmere in za lepše sožitje med meščani. Rezultati te raziskave so konkretni napotki za politično urejanje zdravstva, sociale, prometa, okolja, kulture, razvedrila ter za krepitev solidarnega sožitja med generacijami v Ljubljani.

Kaže pa še drugo, globlje poslanstvo. Program starosti prijaznega mesta utira poti za izhod iz slepe ulice današnjega individualizma, ki se je razrasel čez mero smiselne podpore pri razvoju posameznika, tako da ljudi vodi v narcistično samozadostnost. Ta pa duši razvoj zdrave solidarnosti, ki povezuje skupnost in ji omogoča preživetje. Marginalizacija čedalje večje množice starejših in z njo povezano staromrzištvo, prav tako pa za tretjino prenizka rodnost za preživetje slovenske kulture in z njo povezano detomrzištvo sta dva maligna izrastka pretiranega individualizma. Ob staranju prebivalstva in drugih demografskih problemih govori evropska politika o nujnosti »**nove solidarnosti med generacijami**«. Po domače bi rekli, da je obnovitev spoštovanja med generacijami, med družinskimi člani, krajani, sodelavci, narodi, verami in vsemi drugimi skupinami pogoj za kakovostno življenje, sožitje vseh ljudi, starejših in mlajših. Z oblikovanjem starosti prijaznega mesta gre skupnost odločno proti tem ciljem.

Knjiga Starosti prijazna Ljubljana je torej koristna na več ravneh. Na znanstveni ravni daje nova spoznanja o avtentičnih stališčih meščanov Ljubljane. Na programsko politični ravni vključuje Ljubljano in Slovenijo v pomembno svetovno mrežo. Na antropološki ravni pa sproža kamenček za gradnjo poti do nove solidarne povezanosti med ljudmi v današnjih razmerah.

Prof. dr. Jože Ramovš

***Pripravo monografije so omogočila prizadevanja podpornikov in sodelavcev, med katerimi zaslužijo posebno zahvalo naslednji***

*Vse ljubljanske meščanke in meščani, ki so sodelovali v raziskavi in izoblikovali predloge za prijaznejšo podobo življenja v svojem mestu.*

*Župan Ljubljane, gospod Zoran Janković, ki je projekt starosti prijaznega mesta takoj in odločno podprl. Njegovo podporo smo čutili tudi pri izvedbi raziskave.*

*Podžupan Ljubljane, gospod Jani Möderndorfer, za prijazno sodelovanje in podporo.*

*Mestna svetnica, gospa prim. dr. Dunja Piškur-Kosmač, za neprekinjeno aktivno sodelovanje in podporo.*

*Načelnica Oddelka za zdravstveno in socialno varstvo pri Mestni občini Ljubljana, gospa dipl. psih. Tilka Klančar s sodelavkami, za sodelovanje.*

*Direktor Oddelka za starost in staranje pri Svetovni zdravstveni organizaciji v Ženevi, gospod John Beard, za koristne nasvete in spodbude.*

*Sodelavki Inštituta Antona Trstenjaka, univ. dipl. psih. Ivana Vusilović in univ. dipl. soc. ped. Urška Slana, za organizacijo in vodenje srečanj poizvednih skupin.*

*Prof. dr. Tomo Korošec za sodelovanje in jezikovni pregled besedila. Univ. dipl. slav. mag. Velemir Gjurin za prevod priporočil Svetovne zdravstvene organizacije.*

*Posebna zahvala velja tudi vodstvu Inštituta Antona Trstenjaka in vsem njegovim sodelavcem za vsestransko podporo in sproščeno vzdušje pri izvajanju raziskave.*

Božidar Voljč

## **STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA**

### **Izsledki raziskave 2008 – 2009**



INŠTITUT  
ANTONA TRSTENJAKA

[www.inst-antonatrstenjaka.si](http://www.inst-antonatrstenjaka.si)

Ljubljana 2010

Božidar Voljč

## STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA

### Izsledki raziskave 2008 – 2009

Oprema: Ksenija Ramovš

Lektoriral: prof. dr. Tomo Korošec

Znanstvena recenzenta: prof. dr. Tomo Korošec in prof. dr. Jože Ramovš

Priprava za tisk: Salve d.o.o., Ljubljana

© Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in megeneracijsko sožitje,

kopiranje in razmnoževanje ni dovoljeno

Naklada: 500 izvodov

Izdal in založil: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo

in medgeneracijsko sožitje

Ljubljana 2010

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

364(497.4Ljubljana)«2008/2009»

VOLJČ, Božidar

Starosti prijazna Ljubljana : izsledki raziskave 2008-2009 /

Božidar Voljč. - Ljubljana : Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2010

ISBN 978-961-6128-32-2

251475712

## Kazalo

Povzetek .....	11
Summary .....	13
1. Predstavitev raziskave .....	15
2. Predstavitev Ljubljane (Ivana Vusilović).....	21
2.1. Geografske in demografske značilnosti .....	21
2.2. Družbene, narodnostne in gospodarske značilnosti.....	22
2.3. Razmeščenost javnih, komercialnih, prostovoljskih služb in storitev.....	23
2.4. Število in sorazmerni delež starejših od 60 do 74 in nad 75 let.....	24
2.5. Organizirana skrb za starejše prebivalce.....	25
3. Metoda in izvedba raziskave (Urška Slana) .....	29
3.1. Značilnosti kvalitativnega raziskovanja .....	29
3.2. Vancouvrski protokol .....	30
3.3. Potek raziskave Starosti prijazna Ljubljana .....	31
3.4. Profil udeležencev raziskave Starosti prijazna Ljubljana.....	32
3.5. Srečanja pozvednih skupin.....	34
4. Javnozdravstvena izhodišča starosti prijaznega mesta .....	37
5. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije in ljubljanskih meščanov .....	43
5.1. Stavbne in izvenstavbne površine .....	43
5.1.1. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije .....	46
5.1.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	47
5.2. Prevoz .....	48
5.2.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije.....	50
5.2.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	51
5.3. Bivališča.....	53
5.3.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije.....	54
5.3.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	55
5.4. Družabno življenje .....	56
5.4.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije.....	57



5.4.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	58
5.5. Spoštovanje in vključevanje v družbo .....	58
5.5.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije.....	60
5.5.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	61
5.6. Družbeno angažiranje in zaposlitev .....	62
5.6.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije.....	64
5.6.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	64
5.7. Občevanje in obveščanje .....	65
5.7.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije.....	67
5.7.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	68
5.8. Storitve skupnosti in zdravstvenih služb .....	68
5.8.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije.....	72
5.8.2. Priporočila ljubljanskih meščanov .....	72
6. Izbrana stališča udeležencev raziskave po poizvednih skupinah ...	75
6.1. Meščani do 75 let .....	75
6.2. Meščani do 75 let, premožnejši.....	77
6.3. Meščani nad 75 let .....	81
6.4. Meščani nad 75 let, premožnejši .....	83
6.5. Negovalci.....	86
6.6. Izvajalci storitev v neprofitnem sektorju.....	88
6.7. Izvajalci storitev v javnem sektorju.....	90
6.8. Komerčni izvajalci storitev.....	94
7. Kako naprej? .....	97
8. Literatura.....	101
9. Stvarno kazalo.....	103



## Povzetek

*Starosti prijazna Ljubljana* je projekt Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (Inštitut), ki v sodelovanju s Svetovno zdravstveno organizacijo v Sloveniji (SZO) uvaja njen svetovni program Starosti prijaznih mest. Pri tem se zdi pomembno, da so se načela starosti prijaznih mest v Sloveniji pričela razširjati prav iz Ljubljane in dveh drugih največjih slovenskih mest, Maribora in Celja. Velika mesta, prestolnice pa še posebej, uveljavljajo in razvijajo vedenjske vzorce, ki jih v vseh državah skupaj s podeželjem povzemajo tudi druga mesta. *Starosti prijazno mesto* je program, ki želi s predlogi starejših meščanov, v demokraciji »od spodaj navzgor«, izboljševati vedenjske vzorce in socialno kulturo življenja v mestih. Pri tem so izkušnje, modrost in dobronamernost starejših meščanov zgolj podlaga za izboljšave, ki lajšajo življenje vseh meščanov in vseh generacij. *Starosti prijazna Ljubljana* je kljub svojemu nazivu po svoji naravi medgeneracijski program.

V poglavju o Ljubljani so predstavljene bistvene geografske, družbene in gospodarske značilnosti Ljubljane, ki sodi med najbolj zelena, ohranjena in razvita evropska mesta. Posebej je prikazana starostna struktura meščanov skupaj z demografskimi predvidevanji, ki opravičujejo vse aktivnosti mesta v zvezi s starostjo in staranjem.

Posebno poglavje predstavlja naravo družbeno zelo uporabnih kvalitativnih raziskav, ki je drugačna od prevladujočih kvantitativnih in s katerimi jih ni mogoče primerjati. Prikazan je način in število srečanj, skupaj s številom udeležencev, ki je povsem primerljivo s številom udeležencev v raziskavi SZO ali pa ga celo malo presega. SZO je priročnik za izvajanje programa *Starosti prijaznih mest* objavila v letu 2007. V dogovoru s SZO smo na Inštitutu z uresničevanjem programa in raziskavo o življenju starejših ljubljanskih meščanov pričeli v letu 2008. Raziskava, ki je po svoji naravi kvalitativna, je metodološko v



celoti sledila *Vancouversekemu protokolu SZO*. Potekala je v letih 2008 in 2009. Njene izsledke smo analizirali v letih 2009 in 2010, ko smo jo zaključili z monografijo, v kateri so predlogi SZO soočeni s predlogi ljubljanskih meščanov in komentarji po posameznih področjih mestnega življenja. V skladu s protokolom so objavljeni predlogi na področjih mestnih površin in stavb, prometa in prevozov, bivališč, družabnega življenja, spoštovanja in vključevanja v družbo, družbenega angažiranja in zaposlitev, občevanja in obveščanja, storitev skupnosti in zdravstvenih služb.

Vse, kar so udeleženci raziskave povedali o življenju starejših meščanov, je posneto in zabeleženo po posameznih področjih. Izbrane najbolj značilne izpovedi ali modrosti so v monografiji posebej objavljene po skupinah, v katerih so bile izrečene. Po svoji vsebini so vključene v predloge prejšnjega poglavja, po načinu, kako so bile povedane, pa veliko povedo o načinu razmišljanja, ki je ta čas prisoten med starejšimi meščani. Kot take so dragoceno pričevanje o času, ki ga zdaj v Ljubljani živimo, ki lepo dopolnjuje izražene predloge in bi ga bilo škoda pozabiti neobjavljenega.

Projekt *Starosti prijazna Ljubljana* z objavo monografije ni zaključen. Slovenija se bo z vsemi sodelujočimi mesti pri SZO vključila v globalno mrežo starosti prijaznih mest, kar pomeni, da bo aktivnosti potrebno vzdrževati in spodbujati. Za to je možnih več načinov, med najpomembnejšimi pa je prostovoljsko sodelovanje meščanov seniorjev v svojih okoljih. Sodelujoča mesta so že organizirana v *slovensko mrežo starosti prijaznih mest*, v katero se kadarkoli lahko vključijo katerokoli slovensko mesto, ki je pripravljeno sprejeti vse pogoje sodelovanja.



## Summary

Age-friendly Ljubljana is a project of the Anton Trstenjak Institute of gerontology and intergenerational relations (Institute). The Institute is collaborating with the World Health Organization (WHO) in introducing its world programme Age-friendly Cities to Slovenia. It seems important that the principles of Age-friendly Cities have started expanding from Ljubljana and two other biggest Slovenian cities – Maribor and Celje. In all countries big cities and capitals in particular are developing and initiating behavior patterns, which are then extended to other cities and the countryside. Age-friendly city is a bottom-up programme that strives to improve the behavior patterns and social culture of city living by democratically considering the suggestions of senior citizens. Their experiences, wisdom and good intentions are but the foundation for improvements which ease the lives of all citizens and generations. Despite its title, Age-friendly Ljubljana is an intergenerational programme.

The chapter regarding Ljubljana, one of the greenest, most preserved and developed European cities, introduces its crucial geographic, social and economic characteristics. The citizens' age structure is shown together with the demographic expectations which justify all age and ageing related city activities.

A special chapter describes the nature of the qualitative studies which differ from and are incomparable to the predominant quantitative studies. The nature and number of meetings are shown together with the number of participants. The latter is comparable to or even slightly exceeds the number of participants in the WHO study. In 2007 WHO published a handbook for the implementation of the Age-friendly Cities programme. In 2008 with WHO's agreement the Institute started the actualization of the programme and the research on the lives of the elder Ljubljana citizens. Methodologically, the qualitative study completely followed the WHO Vancouver Protocol. Field work commenced in 2008 and was finished by the end of 2009.





Data analysis was completed in 2010 and culminated in a monograph that confronts WHO's recommendations with the suggestions and comments of Ljubljana's citizens in regard to various domains of city living. In accordance with the Protocol, these concern 8 topics: outdoor spaces and buildings, transportation, housing, respect and social inclusion, social participation, communication and information, civic participation and employment, community support and health services.

Everything the participants told about the lives of elder citizens is recorded and sorted in a corresponding topic. The most distinctive testimonies and wisdoms are joined together according to the groups in which they were collected. Their content relates to the suggestions of the former chapter, while their form of expression illustrates the current way of thinking of elder citizens. As such, they present a valuable reflection of the present time in Ljubljana that complements the suggestions of the previous chapter and it would be a great loss to leave them unpublished.

The Age-friendly Ljubljana project is not concluded with the publishing of this monograph. Slovenia and all its participating cities will join the WHO Global Network of Age-friendly Cities, which means that the activities will be maintained and further encouraged. This can be done in many ways and the voluntary cooperation of senior citizens in their local environments is of particular importance. Participating cities are already organized in a Slovenian Network of Age-friendly Cities. Every city willing to accept all participating conditions can join this network.



## 1. Predstavitev raziskave

»*Starejši so lahko oči in ušesa mesta*«  
Udeleženec raziskave, Portland, Oregon, ZDA

**Starosti prijazna Ljubljana** je projekt Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje in Mestne občine Ljubljana. V sodelovanju s Svetovno zdravstveno organizacijo povzema njen projekt *Starosti prijazna mesta* (WHO, 2007), ki želi mestnim oblastem po svetu pomagati pri uvajanju bolj prijaznega načina življenja in odnosa do starejših meščanov. Pri uresničevanju projekta v Ljubljani sledimo metodologiji Svetovne zdravstvene organizacije, dopolnjujemo pa jo z možnostjo, da starejši meščani ves čas spremljajo življenje mesta, njihovi predlogi in stališča pa se občansko posredujejo županu oziroma občinskim službam.

Ljubljana je prvo slovensko mesto, ki se je ob podpori župana odločilo pristopiti k *Starosti prijaznim mestom*. Ker Svetovna zdravstvena organizacija vsem državam članicam priporoča, da se tista njihova mesta, ki se želijo projektu priključiti, združijo v nacionalnih mrežah starosti prijaznih mest, te pa naj se spet povezujejo tudi na meddržavni ravni, je v Sloveniji Ljubljana postala vzorec Mariboru, Celju in Velenju, ki so se medtem projektu že pridružili. Posebnost Ljubljanskega modela je v tem, da se med meščani in županom razvija in vzdržuje neprekinjen demokratičen ter konstruktiven dialog. Starejši meščani opazujejo stanje in razmere v mestu in oblikujejo predloge, kaj in kako naj se uredi, da bo bolje zanje in za druge. Večino predlogov je brez velikih stroškov, vendar s potrebno vztrajnostjo mestnih služb, mogoče uresničevati in tako korak za korakom krepiti prijaznost življenja v mestu. V Ljubljani in v slovenski mreži starosti prijaznih mest želimo pri tem slediti naslednjim načelom:



1. V demokratičnem sodelovanju meščanov in županstev pozitivno vplivati na vedenjske vzorce in ureditve mestnega življenja.
2. Vzpostavljati kriterije za oceno, kaj je v mestu dobro in kaj ne, sooblikovati vrednote mesta in krepiti njegovo socialno kulturo.
3. Posameznikom v enaki meri in brez diskriminacije priznavati pravico ter sposobnost do soodločanja in krepiti občutek njihove pripadnosti mestu.
4. Z vključevanjem znanja in izkušenj starejših spodbujati strpno življenje v mestu brez političnih, ekonomskih ali religioznih predsodkov.
5. Ne pričakovati soglasja, vendar ne zanemarjati izraženih stališč.
6. Dobronamerno ocenjevati vse posledice sprejetih in uresničenih odločitev.

Pomemben prvi korak pri uvajanju Starosti prijaznih mest v Sloveniji je bila raziskava, ki jo je v Ljubljani opravil Inštitut Antona Trstenjaka po metodologiji Vancouvrskega protokola (WHO, 2007), s katerim je Svetovna zdravstvena organizacija preverjala stališča starejših meščanov v 33 mestih po vsem svetu. Na ta način so rezultati ljubljanske raziskave primerljivi tako s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije, kakor tudi z rezultati raziskav v kateremkoli od 33-ih mest. Če iz svetovnega povprečja pogledamo v Ljubljano, lahko ugotovimo, da se želje ljubljanskih meščanov ne razlikujejo veliko od želja njihovih vrstnikov po svetu. Zanimivo pa je, da so kljub temu odraz njihovih obstoječih želja in potreb, za katerimi zlahka začutimo našo današnjo Ljubljano.

Svetovna zdravstvena organizacija se je za projekt odločila po sklepu Svetovnega kongresa za gerontologijo in geriatrijo leta 2005 v Riu de Janeiru. Kongres je tak sklep sprejel zato, ker v zadnjih desetletjih povsod po svetu hitro narašča dolgoživost. Leta 2006 je bilo na svetu 11% ljudi starejših od 60 let. V samo štirih desetletjih se bo njihovo število podvojilo in takrat bo prvič v zgodovini človeštva na Zemlji več starih kakor mladih ljudi. Istočasno bo vse več ljudi živelo v mestih, ki bodo večja kot kdajkoli prej. Še posebej hitro bo naraščalo število starejših meščanov v razvitih državah. Čez dvajset let bodo

od petih ljudi na svetu trije živeli v mestih (WHO, 2007). Demografski trendi tudi za Slovenijo kažejo na povečevanje deleža starejših. Leta 1995 je bil delež prebivalcev Slovenije starih nad 65 let 12,5%, leta 2008 20%, do leta 2060 pa naj bi se povzpел na 35%. Slovenija se zaradi nizke rodnosti stara še posebej hitro (Statistični urad RS, 2008).

Oba pojava, dolgoživost in rast mest, sta posledici uspešnega razvoja človeštva v zadnjih sto letih, obenem pa predstavljata velik izziv za prihodnost. Zato je pomembno, kako se države nanju odzivajo. Še posebej je to pomembno za mesta, ki so povsod središča kulturnih, socialnih in političnih aktivnosti z vplivom na življenje v celi državi. Povečini se v mestih razvijajo in uresničujejo nove ideje, izdelki in storitve (WHO, 2007). Da bi temu bilo tako, pa morajo mesta skrbeti tudi za prijetno bivanje svojih meščanov in vzdrževati ter podpirati njihovo produktivnost in ustvarjalnost. V takih okoljih lahko tudi starejši razvijajo svoje sposobnosti in prispevajo k uspešnosti vsakega mesta.

Generalna skupščina Združenih narodov je leta 1999 pozvala vse države članice, naj v svojih okoljih usmerijo pozornost na posledice staranja prebivalstva. Slovenska vlada se je na ta poziv odzvala leta 2006, ko je sprejela Strategijo varstva starejših do leta 2010 z naslovom: Solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva (Vlada RS, 2006). Ker smo leto 2010 že dosegli, je v pripravi obnovljena strategija, katere cilj je, kot povsod po Evropski uniji, da bi starejši ljudje v prijaznem in varnem okolju čimdlje zdravo in aktivno živeli (AGE, 2007). Zdravo in aktivno staranje je vseživljenski proces, ki ga oblikujejo številni, med seboj prepleteni dejavniki. Večino jih najdemo tudi v priporočilih ljubljanskih meščanov.

Svetovna zdravstvena organizacija je na podlagi izsledkov življenja v mestih opredelila z osmimi področji (WHO, 2007), ki se med seboj prepletajo. Prva tri se nanašajo na stavbe in prostore izven stavb, javni prevoz in bivališča. Vsa tri pomembno vplivajo na zdravo in aktivno življenje starejših meščanov, na njihovo mobilnost in varnost pred poškodbami ter kriminalom. Nasledna tri področja povezujejo spoštovanje do starejših, možnosti socialnega vključevanja in



družbenega sodelovanja. Prvo odraža vsebino in kulturo socialnega okolja ter priložnosti, ki jih okolje starejšim ponuja za njihovo družbeno sodelovanje oziroma zaposlovanje. Zadnji dve področji, to je komuniciranje in informiranje ter podpora skupnosti in zdravstvene storitve, pa socialna okolja starejših povezujeta s storitvami zdravstva in sociale.

Če hočemo razumeti potrebe starosti prijaznega mesta, moramo po načelu »od spodaj navzgor« poiskati stik z njegovimi prebivalci. Tak pristop priporočajo Združeni narodi z namenom, da se v družbi tudi stališča starejših državljanov upoštevajo pri odločanju. V primeru Starosti prijaznih mest na ta način iz prve roke izvemo, kaj je za starejše prijazno, s kakšnimi težavami se srečujejo, kaj pogašajo in kaj menijo, da bi okrepilo njihovo zdravje, sodelovanje in varnost. Dodane so še istovrstne izkušnje negovalcev in javnih, komercialnih ter prostovoljskih izvajalcev storitev. Njihov pogled na isto stvar je drugačen in povedo marsikaj, česar starejši ne bi. Večinoma pa so njihova stališča podobna stališčem starejših, marsikdaj so celo identična.

Vse, kar so udeleženci raziskave o posameznem področju prijaznega ali neprijaznega povedali, pohvale in kritike, je po vzoru priporočil Svetovne zdravstvene organizacije tudi v ljubljanskih priporočilih izraženo v afirmativni obliki, »je tako in tako«. Če so se npr. udeleženci pritoževali nad zaparkiranimi pločniki ali neprijaznostjo zdravstvenega osebja, je v priporočilu to povedano v obliki »pločniki niso zaparkirani«, »osebje je prijazno« in podobno.

Kako bo uresničevanje Starosti prijazne Ljubljane teklo naprej? Inštitut Antona Trstenjaka je natisnil priročnik oziroma vademekum z naslovom *Starosti prijazno mesto* (Voljč, Ramovš 2009) in ga v sodelovanju z županstvom razdelil Častnemu seniorskemu odboru starosti prijazne Ljubljane, to je uglednim starejšim Ljubljančanom, ki so privolili sodelovati v projektu. V njem je prikazan projekt Svetovne zdravstvene organizacije in vseh 84 priporočil starosti prijaznim mestom po svetu, dodana so navodila za uporabo vademekuma, priložen pa je informativni in animacijski vložek. Večina strani pa je v

vademekumu praznih in so namenjene vpisovanju opazovanj tistih ureditev, storitev ali odnosov v mestu, ki bi jih bilo po mnenju sodelujočih starejših meščanov možno izboljšati. Inštitut Antona Trstenjaka bo z njimi organiziral srečanje vsakih šest mesecev, enkrat letno pa bo zbrane predloge, urejene po načinu Svetovne zdravstvene organizacije, skupaj s starejšimi Ljubljančani javno predal županu na manjši slovesnosti. Posebna skupina seniorjev spremlja uresničevanje predlaganih rešitev in vsako leto o tem v kratkem poročilu prav tako obvesti župana in javnost. Vsako leto se kratko poročilo pošlje tudi Svetovni zdravstveni organizaciji v Ženevo. Podrobneje o nadaljevanju v zadnjem poglavju monografije.



## 2. Predstavitev Ljubljane

*Ivana Vusilovič, univ. dipl. psih., Inštitut Antona Trstenjaka*

### 2.1. Geografske in demografske značilnosti

Ljubljana je glavno in največje mesto v državi ter najpomembnejše politično, kulturno, gospodarsko, prometno, znanstveno in izobraževalno središče. Ljubljana je središče Mestne občine Ljubljana (MOL), ki je razdeljena na 17 notranjih teritorialnih enot – četrtnih skupnosti: Bežigrad, Center, Črnuče, Dravlje, Golovec, Jarše, Moste, Polje, Posavje, Rožnik, Rudnik, Sostro, Šentvid, Šiška, Šmarna gora, Trnovo, Vič. Četrtne skupnosti z Mestnim svetom sodelujejo pri sprejemanju odločitev, povezanih z razvojem in delovanjem MOL. Ta se razprostira na 275 km<sup>2</sup>, kjer živi 277.764 prebivalcev. Gostota prebivalstva znaša 1010 prebivalcev/km<sup>2</sup> (MOL 2007).

Ljubljana je v osrednjem delu države in sodi med najbolj zelena mesta v Evropi. V samo mestno jedro segata dve večji gozdni površini, podaljška krajinskih parkov. Na severo-zahodnem obrobju mesta Ljubljane se razteza krajinski park, ki obsega mestni park Tivoli ter parkovna gozda Rožnik in Šišenski hrib. Krajinski park Polhograjski dolomiti leži na zahodni meji MOL in obsega predvsem samonikle gozdne površine. V neposredni bližini prestolnice se na južni strani razteza Krajinski park Ljubljansko barje, ki je največja negozdna strnjena površina v Sloveniji. V samem centru Ljubljane se lahko povzpemo na Grajski grič, kjer se nahaja ena izmed največjih znamenitosti, Ljubljanski grad. Nadaljevanje Grajskega griča je Golovec, gozdnata vzpetina, ki se dviga nad vzhodnimi predeli Ljubljane. V Ljubljani je približno 30 ha parkov, največji del te površine zavzema park Tivoli s površino 17,5 ha, ostalo površino pa si deli 28 manjših parkov. Območje MOL razgibata še dva večja vodotoka, reki Ljubljanica in Sava.



## 2.2. Družbene, narodnostne in gospodarske značilnosti

Ljubljančani so pretežno slovenske narodnosti. Nekaj več kot 15% prebivalcev Ljubljane je priseljencev, ki so se večinoma priseljevali iz republik nekdanje SFRJ, zlasti med leti 1971 in 1991. Natančnejši podatki so navedeni v spodnji tabeli.

Tabela 1. Nekateri demografske značilnosti prebivalcev Ljubljane.

Narodna pripadnost	N	%
Slovenci	196152	73,8
drugi	34235	12,9
narodno neopredeljeni	6081	2,3
niso želeli odgovoriti	8956	3,3
neznano	20457	7,7
narodno opredeljeni za Italijane	107	
narodno opredeljeni za Madžare	227	
narodno opredeljeni za Rome	218	

Imigranti po državi prvega prebivališča	Skupaj	Moški	Ženske
Bosna in Hercegovina	19851	11213	8638
Hrvaška	9221	4589	4632
Makedonija	1622	1060	562
Jugoslavija	8411	4656	3755
države EU	1867	807	1060
druge države	1218	558	660
skupaj	42190	22883	19307

Veroizpoved	N	%
katoliška	104219	39,2
pravoslavna	14687	5,5
islamska	13268	5,0
evangeličanska in druge protestantske	796	0,3
druge veroizpovedi	932	0,4
je vernik, ne pripada nobeni veroizpovedi	13384	5,0
ni vernik, ateist	51109	19,2
ni želel odgovoriti	45233	17,0
neznano	22253	8,4

Vir: Popis 2002



Slikovito preteklost Ljubljane je pogojevala njena zemljepisna lega. Skozi Ljubljanska vrata, ki so del naravnega prehoda iz Srednje Evrope v Sredozemlje in na Vzhod, je potekalo živahno preseljevanje narodov in izmenjava dobrin skozi stoletja. Na Ljubljano je skozi zgodovino vplivalo več kultur, saj je bila v križišču germanskih, romanskih in slovanskih narodov, njihovih jezikov, šeg in navad. Od prvih naseljencev do današnjih dni je tranzitna značilnost tega področja spodbujala rast ekonomskih in kulturnih vezi z drugimi mesti in narodi.

Ljubljana proizvede 25% slovenskega bruto domačega proizvoda. Stopnja aktivne delovne populacije je 62%, od katerih je 64% zaposlenih v ekonomskem sektorju in 36% v javnem sektorju (SURS, 2003). Ženske predstavljajo 50% zaposlene populacije. Industrija (farmacevtska, petrokemična, predelava hrane) je najpomembnejši delodajalec v mestu, ki ji sledijo maloprodaja, finančne in druge poslovne storitve, promet in komunikacija, gradbeništvo, strokovni poklici in storitve, turizem in gostinstvo. V javnem sektorju je zaposlitev moč najti na področju izobraževanja in kulture, zdravstva in socialnega varstva, socialne organizacije in lokalne uprave. Povprečna mesečna bruto plača na zaposleno osebo v Ljubljani je leta 2007 znašala 1.533,44 EUR, povprečna mesečna neto plača pa 963,60 EUR (SURS, 2009b).

## 2.3. Razmeščenost javnih, komercialnih, prostovoljskih služb in storitev

V MOL je na desetine športnih objektov s skupno površino 618.658 m<sup>2</sup>, v katerih šole, športna društva in klubi izvajajo svoje športne programe za vse starostne skupine. Ljubljana je univerzitetno mesto; 21 fakultet, tri akademije in eno visoko strokovno šolo skupno obiskuje 45.131 študentov (MOL, 2007). V mestu se nahaja 14 muzejev, 39 galerij, 11 gledališč, 14 kinematografov in skoraj 130 knjižnic.

Že nekaj desetletij je v Ljubljani kot edino sredstvo javnega prevoza na voljo le mestni avtobus. Za javni prevoz na območju MOL



skrbi javno podjetje Ljubljanski potniški promet d.o.o. Trenutno mestni avtobusi vozijo na 36 progah, od katerih so tri proge nočne, štiri nedeljske, ena proga pa vozi le od maja do oktobra (LPP, 2009). Dolžina prog mestnega prometa je leta 2008 (MOL, 2008) znašala 251 km, število avtobusov pa 201.

Osnovno zdravstveno dejavnost na področju MOL opravlja javni zavod Zdravstveni dom Ljubljana v sedmih notranjih organizacijskih enotah osnovnega zdravstvenega varstva, (ZDL, 2009). Zavod ima organizirano tudi specialistično ambulantno dejavnost ter opravlja znanstvenoraziskovalno delo s področja zdravstvenega varstva. Zdravstveno dejavnost na sekundarni in terciarni ravni opravlja Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKC), ki je največja zdravstvena ustanova v Sloveniji. UKC opravlja tudi izobraževalno in raziskovalno dejavnost ter izjemoma primarno zdravstveno dejavnost (UKC, 2009). Meščani se lahko v skrbi za svoje zdravje obrnejo tudi na zasebne zdravstvene ustanove oz. zdravnike, ki zdravstveno dejavnost opravljajo s koncesijo ali brez nje.

#### 2.4. Število in sorazmerni delež starejših od 60 do 74 in nad 75 let

Povprečna starost prebivalcev Ljubljane je leta 2002 (SURS, 2003) znašala 40,4 let, pri čemer je za moške znašala 38,0 in za ženske 42,4 let. V Ljubljani prebiva 49.132 oseb (14,4%), starih od 60 do 74 let, ter 25.794 oseb (7,6%), starih 75 let ali več (SURS, 2009a).

Tabela 2. Število in delež starejših prebivalcev (N = 74926).

Starost	N	%	Moški	Ženske
60-74 let	49132	14,4	22078	27054
75 let in več	25794	7,6	8605	17189

Vir: Statistične informacije, št. 27/2009

#### 2.5. Organizirana skrb za starejše prebivalce

Kot oblike institucionalnega varstva obstajajo v Ljubljani domovi za starejše občane, ki so v pristojnosti države, dnevni centri za starejše ter oskrbovana stanovanja. Trenutno je na področju MOL osem domov za starejše občane. Leta 2007 je bilo v šestih domovih, ki so takrat delovali na področju MOL, 1.911 stanovalcev (MOL 2007).

Oskrbovana stanovanja so namenjena ljudem, ki lahko živijo samostojno, vendar pa občasno potrebujejo pomoč in varnost. Gre za neodvisne stanovanjske enote v isti zgradbi, katerih namen je ponuditi oz. zagotoviti pomoč, če je le-ta potrebna. Takšna stanovanja so v Sloveniji novost, ki naj bi na področju institucionalnega varstva prinesla alternativo obstoječim domovom. V njih večinoma živijo stanovalci, ki so stalno potrebni pomoči. To lahko dobijo 24 ur dnevno, v glavnem iz doma starejših občanov v neposredni bližini. V Sloveniji so kriteriji za sprejem v taka stanovanja enakovredni tistim za sprejem v institucionalno varstvo (Hvalič Touzery, 2007). Leta 2009 so v Ljubljani odprli 60 oskrbovanih stanovanj v sklopu Centra starejših Trnovo, ki so za sedaj edina na področju MOL.

Dnevno varstvo se je še pred nekaj leti izvajalo pretežno v domovih za starejše občane. V letu 2005 pa so v MOL na pobudo strokovnjakov načrtno vspodbudili razvoj dnevnih centrov tudi v okviru nevladnih organizacij (MOL, 2009). Program dnevnih centrov aktivnosti za starejše, ki so ga razvili v Mestni zvezi upokojencev Ljubljana, ponuja starejšim številne dejavnosti, s katerimi se jim zagotavlja aktivnejše vključevanje v socialno okolje in vzdrževanje psihofizične kondicije.

Program centrov za dnevno varstvo starejših, ki ga večinoma izvajajo domovi za starejše občane, je oblika institucionalnega varstva, v okviru katerega se v dnevnem času zagotavljajo različne storitve predvsem za tiste starejše, ki potrebujejo več oskrbe in nege zaradi različnih bolezni, tudi demence, ali zaradi zmanjšane samostojnosti pri vsakodnevnih opravilih. Pomembna razlika je v tem, da so centri dnevnih aktivnosti za obiskovalce brezplačni, vključitev v centre



za dnevno varstvo pa uporabniki običajno (do)plačajo. V Ljubljani delujeta dva centra za dnevno varstvo in več centrov aktivnosti za starejše.

V vseh ljubljanskih domovih za starejše občane se lahko naroči dostava kosil na dom, s čimer se starejšim osebam nudi prehrana v domačem okolju. Dostava hrane na dom je organizirana vse dni v tednu, domovi v Ljubljani pa to storitev zagotavljajo na lokalnem območju, kjer dom deluje. Kosila dostavljajo tudi zasebni izvajalci.

Programi nevladnih organizacij za starejše osebe obsegajo različne dejavnosti, katerih cilj je zagotavljati čim bolj kakovostno in čim daljše bivanje starejših v domačem okolju. Dnevni centri so namenjeni druženju, številni programi pa so namenjeni ozaveščanju o pravicah in pomoči starejšim pri njihovem uveljavljanju, izobraževanju in uvajanju skupin starejših za preprečevanje in zmanjšanje socialne izključenosti in drugih skupin na principu samopomoči. Nevladne organizacije starejšim nudijo tudi svetovanje s področja pravnih zadev, skrbništva, dohodnine, pokojnin, namestitev v domove za starejše ipd. (MOL, 2009). Nevladne organizacije, ki delujejo na področju MOL in skrbijo za kakovostno staranje občanov ter za medgeneracijsko povezovanje, so: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ljubljana, Mestna zveza društev upokojencev Ljubljana, Gerontološko društvo Slovenije, Društvo SENIOR - Društvo za spodbujanje starejših k ponovni vključitvi v aktivno življenje, Spominčica – Slovensko združenje za pomoč pri demenci, Slovenska filantropija, Slovensko društvo Hospic, Zavod Papilot, Slovenska karitas, Rdeči križ Slovenije idr.

Nevladne organizacije in MOL organizirajo tudi programe za izobraževanje starejših občanov. Na tem področju je vodilna ustanova Univerza za tretje življenjsko obdobje (U3), ki deluje pod okriljem Društva za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje. Osnovno poslanstvo U3 je integracija starejših v skupnost. Namen U3 je razvijati izobraževanje starejših za njihovo osebno rast, razumevanje la-

stnega položaja v družbi ter za dejavno delovanje v družbi v dobro vseh rodov (U3, 2009).

Zagotavljanje mreže javne službe za socialno varstveno storitev pomoč družini na domu je ena izmed nalog, ki jih lokalnim skupnostim nalaga zakon o socialnem varstvu. Pomoč na domu je namenjena predvsem starejšim od 65 let. Cilj storitve je, da starejši čim dlje kakovostno živijo v svojem domačem okolju. Leta 2002 je MOL ustanovila Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, ki izvaja storitve javne službe pomoči družini na domu v obliki socialne oskrbe, socialnega servisa, varovanja na daljavo in dejavnosti Informacijskega centra na območju MOL. Pomoč na domu lahko Ljubljančanke in Ljubljančani koristijo tudi izven mreže javne službe pri nekaterih zasebnikih (MOL, 2009).

V okviru letnih stanovanjskih programov MOL je glede na celotno populacijo in v okviru finančnih možnosti vključena skrb za zagotavljanje stanovanj za starejše občane in občanke. Najpomembnejši instrument stanovanjske politike za starejše, ki jo v MOL izvajajo prek Javnega stanovanjskega sklada MOL, je zagotavljanje primernih najemnih stanovanj. Načrtovana je gradnja novih oskrbovanih stanovanj, kot začasna rešitev pa se dodeljujejo tudi bivalne enote. Druge možnosti reševanja stanovanjske problematike vključujejo rentni odkup stanovanj, ugodna namenska stanovanjska posojila, zamenjavo stanovanja, soglasje za oddajo dela stanovanja v podnajem, subvencije neprofitnih najemnin ter subvencije tržne najemnine (MOL, 2009).



### 3. Metoda in izvedba raziskave

*Urška Slana, univ. dipl. soc. ped., Inštitut Antona Trstenjaka*

Raziskava Starosti prijazna Ljubljana je v okviru projekta Svetovne zdravstvene organizacije *Starosti prijazna mesta* temeljila na kvalitativni raziskovalni metodologiji, razviti in opisani v tako imenovanem Vancouvorskem protokolu. Cilj raziskave je bil »okrepiti ozaveščenost o krajevnih potrebah, zijajočih prazninah in dobrih izboljševalnih zamislih« (WHO 2006) in s tem v Ljubljani prispevati k razvoju starosti prijaznejšega urbanega okolja.

#### 3.1. Značilnosti kvalitativnega raziskovanja

Kvalitativno raziskovanje je posebna oblika znanstvenega raziskovanja. V družboslovnih znanostih se pogosto uporablja kot alternativa ali dopolnilo bolj znanim kvantitativnim metodam raziskovanja. Pri kvantitativnem raziskovanju so v ospredju številčni podatki, pogosto z namenom posploševanja, kvalitativno raziskovanje pa se ukvarja z izkustvenim gradivom, pogosto sestavljenim iz besednih opisov ali pripovedi. To gradivo je obdelano in analizirano na besedni način, brez uporabe merskih postopkov in brez operacij s števili, običajno z namenom globljega razumevanja nekega pojava.

Te temeljne razlike med kvalitativnim in kvantitativnim pristopom se je pomembno zavedati, saj bomo sicer kakovost kvalitativne raziskave želeli presojati skozi leče običajnih predstav, ki jih imamo o znanosti in znanstvenem raziskovanju. Če v kvalitativnem raziskovanju iščemo kontrolirane eksperimente ali statistične postopke, ki bi nam predstavili povprečja ali nam omogočili posploševanje na podlagi podatkov, pridobljenih z velikim reprezentativnim vzorcem, bomo razočarani. Posploševanje namreč ni cilj kvalitativnega raziskovanja. Če pa želimo bolje razumeti, kako kak družbeni pojav, na primer staranje v največjem slovenskem mestu,





doživljajo, opisujejo in razlagajo tisti, ki se jih to vprašanje najbolj tiče, torej starejše osebe, nam kvalitativni raziskovalni pristop ponuja bogastvo podatkov.

### 3.2. Vancouvrski protokol

Svetovna zdravstvena organizacija je v zgodnjih fazah izvajanja projekta Starosti prijazna mesta spodbudila raziskovalne time v različnih svetovnih mestih, da so s pomočjo enotnega raziskovalnega postopka zbrali mnenja starejših meščanov o tem, kaj se jim zdi v njihovih domačih mestih starosti prijazno, neprijazno in kaj bi predlagali za izboljšanje kakovosti življenja starejših ljudi v posameznem mestu. Raziskovalni postopek je bil prvič opisan v posebnem dokumentu, imenovanem Vancouvrski protokol (WHO, 2007). Uporabljeni raziskovalni pristop temelji na kvalitativnem raziskovanju s pomočjo moderiranih pozvednih (fokusnih) skupin<sup>1</sup>. Protokol natančno določa postopke za nabor in izbor udeležencev, sestavo in število pozvednih skupin, potek in način vodenja sestankov pozvednih skupin, vsebinska izhodišča za pogovor v skupinah ter postopke za obdelavo in analizo podatkov.

Vancouvrski protokol v vsakem mestu, ki želi izvajati raziskavo, predvideva izvedbo vsaj osmih pozvednih skupin. Štiri pozvedne skupine se izvedejo z osebami, starejšimi od 60 let. V vsaki skupini naj bi bilo osem do dvanajst udeležencev. Eno pozvedno skupino je treba izvesti z osebami, ki neposredno skrbijo za starejšo osebo, ki je spoznavno ali telesno preveč ovirana za sodelovanje na pozvedni skupini. Udeleženci te pozvedne skupine odgovarjajo v imenu starejših ljudi, katere negujejo. Tri skupine se izvedejo z izvajalci storitev, ki se jih poslužujejo tudi ali izključno starejše osebe. Izvajalci so opredeljeni kot predstavniki in predstavnice prostovoljskih organizacij,

profitnega sektorja (gospodarstveniki, trgovci, poslovneži, obrtniki) ter javnega sektorja (strokovno uslužbenstvo občinskih in pokrajinskih javnih služb za ključna vsebinska področja raziskave).

Pogovor vsake pozvedne skupine je osredotočen na osem ključnih področij raziskave: stavbne in izvenstavbne površine, prevoz, bivališča, družabno življenje, spoštovanje in vključevanje v družbo, družbeno angažiranje in zaposlitev, občevanje in obveščanje, storitve skupnosti in zdravstvenih služb. Vodi ga izkušen in usposobljen pozvedni voditelj oziroma voditeljica in raziskovalni asistent oziroma asistentka. Pogovor se snema, zvočni posnetek pa prepíše v dobesedni transkript.

Prepisi pogovorov se nato analizirajo za vsako skupino posamično, nato pa se po vnaprej določenih zaporednih korakih medsebojno primerjajo. Rezultati raziskave se predstavijo v poročilu, ki vključuje opis pomembnih geografskih in demografskih značilnosti kraja, opis raziskovalne metodologije, opis profila udeležencev in udeleženk, rezultate analize podatkov in pregled ugotovitev.

### 3.3. Potek raziskave Starosti prijazna Ljubljana

Vancouvrski protokol med načini za pridobivanje udeležencev in udeleženk predlaga pomoč organizacij, služb, verskih, družabnih, prostovoljskih in rekreacijskih shajališč starejših, s povabilom udeležencem in udeleženkam, naj s seboj »pripeljejo še kakšnega starejšega člana družine ali prijatelja« (WHO 2006).

Za potrebe raziskave Starosti prijazna Ljubljana je raziskovalni tim povabil k sodelovanju več organizacij s sedežem oziroma organizacijskimi enotami v Ljubljani, ki imajo dostop do starejših oseb (npr. Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ljubljana, društva upokojencev, Zveza delovnih invalidov Slovenije, Zveza društev vojnih invalidov Slovenije, Združenje za pomoč pri demenci Slovenije Spominčica, župnijski uradi, Karitas in podobne organizacije). Organizacije smo seznanili z raziskavo ter jih prosili, naj informacijo o raziskavi posredujejo svojim članom in članicam ter vsem, ki bi jih utegnili zanimati, ter jih prosijo za dovoljenje, da

<sup>1</sup> Pozvedna ali fokusna skupina je oblika kvalitativnega raziskovanja. Skupino ljudi vprašamo po njihovem mnenju, oceni ali odnosu do določene teme. Pogovor poteka v interaktivnem skupinskem vzdušju, udeleženci in udeleženke lahko razpravljajo z drugimi člani in članicami skupine. Ta pristop se pogosto uporablja na področju trženja, urbanizma in družbenih ved.



lahko izvajalcu raziskave, Inštitutu Antona Trstenjaka, posredujejo ime ter kontaktne podatke morebitnega udeleženca oziroma udeleženke.

Vsi predlagani udeleženci so prejeli pisno vabilo z opisom raziskave in kopijo okvirnih vprašanj za sestanek pozvedne skupine. Raziskovalni tim je s telefonskim klicem preveril, ali se je predlagana oseba sestanka pozvedne skupine pripravljena udeležiti in ali je seznanjena z namenom, potekom ter pravili raziskave. Udeležba v raziskavi je bila prostovoljna in anonimna.

Tudi pri sestavi skupine negovalcev in negovalk se je raziskovalni tim za pomoč pri pridobivanju udeležencev obrnil na zgoraj navedene organizacije, še posebej tiste, ki se ukvarjajo s starejšimi osebami, ki ne zmorejo več samostojno poskrbeti zase. Pri sestavljanju skupin izvajalcev storitev, ki se jih poslužujejo tudi starejši ljudje, je raziskovalni tim najprej identificiral ponudnike teh storitev: prostovoljske organizacije, občinske in regionalne javne službe ter podjetja in obrtnike, ki delujejo na območju Ljubljane. Raziskovalni tim je izdelal ožji izbor organizacij, pri čemer je bila posebna pozornost posvečena pokritju vseh ključnih vsebinskih področij raziskave (okolje, promet, zdravstvo, informiranje, družabnost ipd.). Izbrane organizacije so bile nato s pisnim in telefonskim vabilom obveščene o raziskavi in naprošene, da na sestanek pozvedne skupine pošljejo svoje predstavnike. V nekaj primerih so bili k sodelovanju v raziskavi neposredno povabljeni posamezniki ali posameznice, predlagani s strani raziskovalnega tima. V dogovoru z Mestno občino Ljubljana je pisno vabilo za predstavnike in predstavnice javnega in gospodarskega sektorja s podpisom podprl tudi župan Ljubljane, kar je za izvajalce storitev pomenilo dodatno spodbudo za udeležbo v raziskavi.

### 3.4. Profil udeležencev raziskave Starosti prijazna Ljubljana

K sodelovanju pri raziskavi je bilo povabljenih 117 posameznikov in posameznic, od tega 77 starejših oseb, 14 negovalcev in negovalk starejših oseb in 26 opravljalcev in opravljalok storitev. Vabilu

se je odzvalo 59.83 odstotkov udeležencev. Stopnja udeležbe med starejšimi osebami je bila 55.84 odstotna, med opravljalci storitev pa 65.38 odstotna. Najvišja, 71.43 odstotna stopnja udeležbe je bila med negovalci. Vsak udeleženec je sodeloval samo na eni pozvedni skupini. Ena od skupin je bila zaradi večjega odstopanja od iskanega profila ponovljena z novimi udeleženci.

Raziskava je tako zajela 63 posameznikov in posameznic, od tega 36 starejših oseb, 10 negovalk in 17 opravljalcev in opravljalok storitev. Povprečna starost v raziskavo vključenih starejših oseb je bila 74.33 let, starostni razpon se je gibal med 61 in 92 leti starosti. Spodnja preglednica prikazuje njihove demografske značilnosti.

*Tabela 1: Demografske značilnosti starejših oseb v raziskavi Starosti prijazna Ljubljana (N=36)*

	Število	(% zaokrožen)
<b>Starost</b>		
60 – 74	18	(50)
75 in več	18	(50)
<b>Spol</b>		
Ženski	25	(69)
Moški	11	(31)
<b>Družbenoekonomski položaj</b>		
Srednji	16	(44)
Nizki	20	(56)
<b>Zaposlitveno stanje</b>		
Upokojen	35	(97)
Zaposlen	1	(3)
<b>Ocena lastnega zdravja (n=35)<sup>2</sup></b>		
Izvrstno	3	(9)
Dobro	13	(36)
Še kar	16	(46)
Slabo	3	(9)

<sup>2</sup> En udeleženec ni odgovoril na vprašanje o svojem zdravju.



	Število	(% zaokrožen)
<b>Najvišja dokončana stopnja izobrazbe (n=35)<sup>3</sup></b>		
Osnovna šola	6	(17)
Srednja šola	17	(49)
Višja ali visoka šola	12	(34)
<b>Domovanje (n=31)<sup>4</sup></b>		
V lasti	27	(87)
V najemu	4	(13)
<b>Sostanovalci - možnih več odgovorov (n=35)<sup>5</sup></b>		
Živijo sami	17	(49)
S soprogom	14	(40)
Z otroki	10	(29)
S sorodniki	2	(6)
Z nesorodniki	1	(3)

Za primerjavo o številu udeležencev v raziskavah, ki jih je v 33 mestih sveta izvedla Svetovna zdravstvena organizacija, je treba povedati, da se je vabilu odzvalo skupaj 1485 starejših udeležencev, ki so jih razdelili na 158 skupin. V povprečju je to dobrih 9 udeležencev v posamezni skupini, enako kot v Ljubljani. V vseh mestih se je raziskav udeležilo 250 negovalcev. V povprečju je to 7,5 negovalcev v posameznem mestu, v Ljubljani jih je bilo v skupini 10. Raziskav se je udeležilo 515 izvajalcev storitev, to je v povprečju 15,6 v posameznem mestu oziroma 5,2 izvajalca v posamični skupini, v Ljubljani jih je bilo skupaj 17, oziroma 5,7 v posamični skupini (WHO, 2007a, str. 7).

### 3.5. Srečanja pozvednih skupin

Konec oktobra 2008 je raziskovalni tim preizkusil raziskovalni protokol s pomočjo pilotne pozvedne skupine, nato pa so bili v okviru raziskave Starosti prijazna Ljubljana v petmesečnem obdobju od novembra 2008 do marca 2009 izvedeni naslednji sestanki pozvednih skupin:

Tabela 2: Seznam pozvednih skupin, izvedenih v okviru raziskave Starosti prijazna Ljubljana<sup>6</sup>

Datum	Kraj	Ciljna skupina
12.11.08 <sup>6</sup>	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Starejše osebe, 75 in več let
15.11.08	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Starejše osebe, 75 in več let Premožnejši
26.11.08	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Starejše osebe, 60 - 74 let
28.11.08	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Starejše osebe, 60 - 74 let Premožnejši
10.12.08	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Opravljalci in opravljavke storitev Prostovoljski sektor
31.01.09	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Negovalci in negovalke starejših oseb
03.03.09	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Opravljalci in opravljavke storitev Javni sektor
17.03.09	Ljubljana, Župnijski urad Šiška	Starejše osebe, 75 in več let
31.03.09	Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka	Opravljalci in opravljavke storitev Profitni sektor

Sestanek posamezne pozvedne skupine je trajal dve do tri ure. Pred pričetkom pogovora je raziskovalni tim povzel najpomembnejše informacije o raziskavi in poteku srečanja. Udeleženci so nato izpolnili kratek anonimni vprašalnik o demografskih podatkih, ki so kasneje služili za opis skupine. Sledil je pogovor o osmih ključnih področjih raziskave, udeleženci pa so imeli možnost podati tudi mnenja in pripombe, ki jih ni bilo mogoče uvrstiti v eno od osmih področij.

3 En udeleženec ni odgovoril na vprašanje o stopnji izobrazbe.

4 Pet udeležencev ni odgovorilo na vprašanje o svojem domovanju.

5 En udeleženec ni odgovoril na vprašanje o osebah, s katerimi stanuje.

6 Profil udeležencev je preveč odstopal od iskanega; podatki, pridobljeni v tej skupini, niso upoštevani v raziskavi.



## 4. Javnozdravstvena izhodišča starosti prijaznega mesta

Po predvidevanjih bo urbanizacija, ki z naraščajočo dolgoživostjo že danes korenito spreminja podobo sveta, napredovala z istim tempom in še bolj izraženimi posledicami, ki jih čutimo že danes (WHO, 2010). Vendar pa globalna urbanizacijska predvidevanja za slovensko družbo, z njeno srednjeevropsko tradicijo in z njenimi velikostjo, lego in pokrajinsko pisanostjo pogojenimi sociološkimi posebnostmi, ne veljajo v tolikšni meri. Ne bomo pa se v Sloveniji izognili naraščanju števila starejših državljanov, še posebej ne z našo prenizko rodnostjo (Statistični urad RS, 2008). Tudi način življenja v velikih mestih sveta se bo prenašal v naša mestna okolja. Zato je primerno, da globalno naravo *Starosti prijaznega mesta* sprejmemo kot izhodišče za razmislek, kako naj bi se razvijala naša mesta, da bo njihova sociokulturna raven v letih, ki prihajajo, višja kot danes? Starosti prijazno mesto je projekt Svetovne zdravstvene organizacije in njegovo poslanstvo je povezano z nekaterimi javnozdravstvenimi pojmi in področji, katerih vsebina ni vedno in povsod enako razumljena. To se predvsem nanaša na preventivo oziroma aktivno in zdravo življenje, zdravje, revščino, solidarnost, partnerstva in sodelovanje javnosti oziroma medijev.

V starajoči se družbi zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so med starejšimi najbolj razširjene, narašča pomen **primarne preventive** (WHO, 2008). V praksi je ta preventiva tesno povezana z **aktivnim in zdravim načinom življenja**, in to v vseh življenjskih obdobjih. Pojem aktivnega in zdravega življenja tudi v starosti ne pomeni samo, da smo zdravi in da redno skrbimo za svojo kondicijo, ampak da smo v okolju, v katerem živimo, sposobni spoznati, soustvarjati in uresničevati priložnosti za krepitev zdravja, sodelovanja, varnosti in kakovosti življenja. To velja za vsa področja naših vsakdanjikov, socialnega, ekonomskega, kulturnega in civilnega. Taka je opredelitev



aktivne in zdrave starosti Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010), ki v svojem celostnem pomenu predstavlja poglobljanje samouresničevanja, ne oziraje se na leta, ki so se nabrala. Čeprav se sliši paradokсно, je vendarle res, da je možno aktivno in zdravo živeti tudi z boleznijo. Osebnostnega uresničevanja, še posebej na duhovnem področju, pa ne more zaustaviti nobena bolezen. V moderni družbi sodi aktivno in zdravo življenje med osnovne pravice in bi moralo biti zagotovljeno vsakemu posamezniku.

Aktivna in zdrava starost je v svojem okolju tesno povezana z vprašanjem, kako mesto ali družba sprejemata in razumeta vrednoto **zdravja**. V zadnjih sto letih, še posebej pa po drugi svetovni vojni, se je njegovo pojmovanje obogatilo bolj kot pojmovanje katerekoli druge vrednote, saj je s posameznika prešlo na družbo, kjer je pravzaprav vedno tudi bilo. Danes je zdravje ključna razvojna vrednota, ki pogojuje ekonomski razvoj, oblikuje vsebino socialnih institucij, državljskih pravic, vspodbuja socialna gibanja in še vedno tudi osebni razvoj vsakega posameznika, vendar s povsem drugačnimi izhodišči kot nekoč. Vpliva tudi na kriterije, s katerimi ocenjujemo druge družbene standarde. Zdravje je po svoji definiciji vtakano v vse pore naših življenj, po Ottawski listini »je povsod, kjer ljudje živijo, čustvujejo, delajo in se zabavajo« (WHO 1986). Predstavlja osnovno prvino modernega življenja in je njegova največja dodana vrednost. Ne moremo ga iskati v strokovnem svetu medicine, ampak v vseh oblikah vsakdanjega življenja, kjer zdravstvo nanj nima skoraj nobene vpliva (Kickbusch, 2006). Zdravje je odgovornost vseh in vsakogar, prepleteno je tudi z vsemi osmimi področji *Starosti prijaznega mesta*, kjer ga povsod lahko čutimo. Vsi projekti, ki sodijo v krovni projekt *Zdravega mesta*, so namenjeni tako mestom kakor zdravju v njih in zdravje mesta povezujejo z zdravjem vsakega meščana. Takega razumevanja zdravja in z njim povezanih ciljev ni mogoče uresničevati s posamičnimi prizadevanji; nujno je partnersko sodelovanje med vsemi odgovornimi dejavniki na ravni države in mest, ob pomoči prav tako sodelujočih nevladnih organizacij. Partnerji v *Starosti prijaznem mestu* imajo možnost, da v aktivnem sodelovanju



postopno uresničujejo in krepijo zdravje na vseh osmih področjih mestnega življenja.

Ob aktivnem in zdravem staranju v mestih pa se ne sme pozabiti, da je med starejšimi meščani veliko **revščine**, tako očitne, kakor prikrite. V revščini ni zdravja, v njej je vsako življenje krajše, potek vsake bolezni pa hujši in nevarnejši (WHO 2001). Marsikdo med revnimi starimi sploh ne najde poti do zdravnika, čeprav bi ga potreboval. Še posebej je treba biti pozoren na tiste, ki so v visoki starosti in osamljeni. Običajno velja, da je dobra izobrazba najboljša preventiva revščine, vendar to pravilo z naraščajočo starostjo in vse manjšo pokojnino izgublja na svoji prepričljivosti. Zamislimo si izobraženko v visoki starosti, z dolgoletnim upokojskim stažem, vdovo, ki s svojo pokojnino komaj še zmora plačevati najemnino. Živi takorekoč iz rok v usta, izobrazba ji pri tem prav nič ne pomaga, hkrati pa je prav zaradi nje preponosna, da bi koga, še posebej pa ne odtujene otroke, prosila za pomoč. Njej podobnih je med našimi upokojenci veliko. Ob vremenskih navalih vročih ali hladnih obdobj in v vseh kriznih časih je med takimi revnimi in bolnimi meščani največ žrtev (WHO, 2003). Tudi zanje velja prvi od tisočletnih razvojnih ciljev o zmanjšanju revščine in z njo povezano nepravilnostjo (UN 2007). Najbolj jim lahko pomagajo hišne, ulične ali četrtne skupnosti, ki zanje sicer vedo, se pa z njimi ne ukvarjajo, saj ni zaznati nobenih problemov. K starosti prijaznim mestom sodi, da se tako županstva kakor meščani zavedajo, da je revščina vselej doma tudi v najbogatejših in najbolj cvetočih mestih. Moralna dolžnost mestnih služb je, da tem svojim meščanom namenijo poseben program in sredstva za pomoč. Ni ne zdravih ne starosti prijaznih mest, če se pozabi na revščino v njih! Starejši meščani, ki živijo zdravo in aktivno življenje, ne bi smeli pozabiti na svoje revne vrstnike. Zavest o njih in skrb zanje naj bi postala del njihovih aktivnih in polnih življenj.

Starosti prijaznih mest ni brez **medgeneracijske solidarnosti**. Kako jo razumemo? Je za mlajše to občutek, da preživljajo starejše, so to vladne akcije za ohranjanje finančne vzdržnosti sistemov, še posebej pokojninskih, je skrb za solidarnost prepuščena vedno od



zgoraj navzdol vodenim reformam zdravstva in sociale? Medgeneracijska solidarnost je v resnici veliko več od tega. Je izročilo življenja, davna dediščina, ki jo vsi nosimo v sebi in je ne bi smeli preslišati ali zatreti. V današnjem času pa je oblika strpnega sobivanja družbe v vseh njenih razsežnostih. Je vrednota, ki kulturo človeka dviguje nad rivalstvo in prestiž, nad prevlado močnejših nad šibkejšimi. Lahko bi rekli, da je medgeneracijska solidarnost še vedno oblika družbene duhovnosti, »medgeneracijska pogodba« (Ramovš 2003) pa orodje, s katerim je v vsakem okolju mogoče doseči višjo socialno kulturo. Večkrat se poudarja, da je starosti prijazno mesto prijazno vsem; tudi otrokom, invalidom, vsem šibkim ali kakorkoli prizadetim. Starosti prijazno mesto je zato tudi program uresničevanja medgeneracijske solidarnosti od spodaj navzgor, in to na način, ki poudarja njeno pravo vsebino.

K solidarnosti posredno sodi tudi **partnersko sodelovanje** vseh, ki želijo sodelovati v projektih *Zdravega mesta*. Običajno je tako, da na javnih razpisih številne ustanove in nevladne organizacije tekmujejo med seboj za sredstva, ki se potem v majhnih zneskih delijo mednje. Veliko bolje bi bilo, če bi se sredstva prednostno dodeljevala partnerskim vlogam. Svetovna zdravstvena organizacija predlaga, da se s pogodbenimi razmerji med seboj povežejo aktivnosti vladnih služb, nevladnih, javnih in zasebnih organizacij, akademskih in raziskovalnih ustanov, komercialnega sektorja in civilne družbe. Smisel partnerstva je v zniževanju stroškov na eni in višji dodani vrednosti dela na drugi strani. Primer širokega partnerskega soodelovanja je medgeneracijsko sožitje. Če je uspešno, dokazuje, da je v skladni družbi blagor vsake generacije pogojen z blagrom drugih generacij (Voljč, 2009). Projektov, ki so povezani z *Starosti prijaznim mestom*, ni mogoče uspešno uresničevati v medsebojnem tekmovanju ustanov in društev, ki se ukvarjajo s problemi starosti in staranja. Partnerstvo pomeni tudi, da je v njem vsak enak med enakimi in da se nihče ne more smatrati drugim nadrejenega ali da vsiljuje druge aktivnosti in vloge, kot je bilo

dogovorjeno. Partnerstvo predstavlja višjo kulturo sodelovanja, ki jo lahko zasledimo tudi v zgradbi *Starosti prijaznega mesta*, kjer je prav vsak meščan lahko aktiven partner.

*Starosti prijazno mesto* je tudi primer **aktivnega sodelovanja javnosti** – čeprav zaradi starosti specifične – z mestnimi in drugimi službami. V javnem zdravstvu že od nekdaj sodi aktivno sodelovanje javnosti med njegova osnovna načela (Kesić 1983, Ljubljanska listina 1996, WHO 2005). Velja, da velikih zdravstvenih odločitev, projektov ali sprememb brez sodelovanja široke in strokovne javnosti ni mogoče uspešno uresničevati. Vključenost javnosti je odlika prosvetljene politike, ki v sodelovanju z mediji ves čas skrbi za ustrezno razumevanje in poučenost javnosti o vseh važnih družbenih, socialnih ali zdravstvenih področjih. Na ta način dokazuje, da ne podcenjuje ne javnosti, ne medijev in da odločitve oblikuje in sprejema v partnerstvu z javnostjo, zato lahko pričakuje tudi njeno podporo. Vsako županstvo, ki v svojem mestu uresničuje priporočila svojih meščanov, lahko pričakuje, da bodo spremembe oziroma izboljšave sprejete z odobravanjem in zadovoljstvom.



## 5. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije in ljubljanskih meščanov

V tem poglavju so navedena priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, ki so povezana z ureditvami, ki so v vseh mestih po svetu prijazne do starejših meščanov. S tega stališča lahko rečemo, da so to globalna priporočila, veljavna za vse vrste in velikosti svetovnih mest. Ob teh merilih navajamo stališča starejših ljubljanskih meščanov o potrebnih prijaznostih življenja v Ljubljani, ki so jih izrazili v raziskavi.

Za Ljubljano, njeno županstvo in za vse njene meščane so primerjave priporočil ljubljanskih seniorjev s svetovnimi nadvse zanimive in poučne. Med drugim nam dovoljujejo tudi samoocenjevanje. Raziskava je pokazala, da se Ljubljana s svojimi meščani vred na vseh področjih zelo dobro odreže.

### 5.1. Stavbne in izvenstavbne površine

Tudi v Ljubljani, kakor v drugih mestnih okoljih po svetu, udeleženci v svojih priporočilih izpostavljajo vrednote, kakovost in varnost mestnega življenja. S tega vidika ima zunajstavbno mestno okolje velik vpliv na pomičnost, samostojnost in kakovost življenja starejših meščanov, nudi pa jim tudi možnost, da se starajo v okolju, ki je njihovo, ki ga poznajo in ga imajo radi, to je doma.

Lepo in čisto mestno okolje je po svetu in tudi v Ljubljani ocenjeno kot starosti prijazno. Udeleženci raziskave imajo radi svoje mesto, pravijo, da je Ljubljana čista in lepa, »dober kraj za bivanje« in so zadovoljni, da v njej živijo. Veliko jim pomenijo urejeni parki in sploh zelene površine v mestu, saj so proti temu, da bi jih krčili zaradi pozidav. Očitno je, da so jim ljubljanski parki enako pri srcu vse dni v letu, saj menijo, da bi morala biti pozimi sprehajališča v njih posuta s peskom, ki bi zagotavljal varno sprehajanje. Moti jih vandalizem in



poškodovanje objektov v parkih in sploh mestne lastnine in si želijo več nadzora, ki bi zmanjšal frekvenco vandalskih izpadov v mestu in povečal varnost gibanja v njem. Čeprav velja Ljubljana za varno mesto, pa so med udeleženci tudi taki, ki si zvečer ne upajo na ulice in ki se celo podnevi bojijo napadov torbičarjev ali drugih nepridipravov. Zagotovo vse ulice v Ljubljani ob različnih urah dneva niso enako varne, in tam, kjer se ve, da je napadov ali kraj več, meščani upravičeno pričakujejo več in boljši nadzor. Pogrešajo se nekdanji rajonski policisti, ki so svoj okoliš s prebivalci vred dobro poznali.

Zanimivo je, kolikšen pomen je bil v vseh mestih po svetu dan klopm oziroma »klopcom«, kakor jih pri nas ljubkovalno imenujejo, bodisi v parkih ali kjerkoli. Tudi ljubljanski udeleženci si želijo, da je v mestu dovolj klopi, kjer človek lahko sede. Najbrž je ta »fenomen klopi« povezan tudi s tem, da ne gre le za počitek, ampak da se človek na klopi iz pešca ali sprehajalca spremeni v sedečega opazovalca življenja v mestu, ki je vedno zanimivo. Dokler po mestu hodiš, si vključen v njegovo gibanje, ko sedeš, ga kot gledalec opazuješ s povsem drugačne perspektive, ki te izključuje kot akterja. Za marsikoga je to lahko zelo pomirjujoče in sproščujoče, predvsem pa prijazno.

Veliko predlogov je v zvezi s pločniki in vseh želja z njimi v zvezi ni mogoče uresničiti. V Ljubljani kolesarske steze na pločnikih niso fizično ločene od prostora za pešce, kjer je vedno veliko ljudi. Že ob majhni nedisciplini kolesarjev, rolnarjev ali pešcev, ki prehajajo iz enega pasu na drugega, lahko pride do trkov, ki utegnejo biti usodni za nadaljno samostojnost starejšega človeka. Zelo motijo zaparkirani pločniki, ki prej opisano stanje še dodatno slabšajo. Zato udeleženci predlagajo več količkov ob robu pločnikov, vendar naj bodo taki, da se jih lahko poleže in da je na ta način omogočena dostava na dom in prevoz bolnikov ali invalidov. Ljubljanski pločniki so še posebej v starem delu mesta ozki in ni mogoče, da bi se vse to na njih zadovoljivo rešilo, še posebej, ker so udeleženci raziskave izpostavili tudi potrebo po prostoru za invalidske vozičke na njih. Ukrep županstva o širjenju področja za pešce je bil med meščani dobro sprejet. Šele



na takih področjih se mesto, zlasti njegov stari del, odpre in zaživi v svoji pravi podobi.

Starejši povsod po svetu opozarjajo, da je trajanje zelene luči pri prečkanju prehodov za pešce za večino prekratko. Na to opozarjajo tudi udeleženci raziskave. Vsekakor bi kazalo te čase preveriti. Na glavnih, širokih in s prometom zelo obremenjenih cestah je čas za prehod celo ob normalni hoji prekratek. In krajši ko je ta čas, manj je varno prečkanje. To je še posebej nevarno ob mokrem vremenu, če so zebre na cestišču pobarvane z barvo, na kateri drsi, kadar je mokra.

Za udeležence je zelo prijazno, če lahko večino svojih zasebnih ali uradnih poti opravijo v kolikor mogoče znani in obvladljivi okolici. Še posebej je kot starosti neprijazno ocenjeno zapiranje majhnih mestnih trgovin in odpiranje velecentrov na periferiji. Urbanisti in arhitekti naj bi bili na te pripombe bolj pozorni. Nakupovalni velecentri na mestnih obrobjih so za starejše meščane brez lastnih vozil, še posebej pa za starejše invalide, v vsakem oziru zelo oddaljeni, pa tudi kultura kupovanja v njih je povsem drugačna, manj osebna. V samopostrežnih trgovinah pogovor s prodajalcem načeloma ni možen, kupec je sam s seboj. Zato starejši ocenjujejo kot neprijazne z majhnimi črkami in številkami označene artikle in cene na policah. Seveda pa kot prijazen ukrep trgovin sprejemajo redne občasne popuste za upokojujence, ki so bili v Ljubljani posebej izpostavljeni, v priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije pa ne. Morda tudi zato, ker jih ni? Veljalo bi tudi prisluhniti ljubljanskim predlogom o tem, da naj bi v velecentrih, kjer se marsikdo čuti izgubljenega, starejšim in invalidom po dogovoru z vodstvi centrov pri nakupovanju pomagali prostovoljci.

Posebno poglavje vsakega mesta so javna stranišča, ki so vedno tudi znak splošne kulture njegovih meščanov in vzdrževalcev. V Ljubljani na samo vzdrževanje stranišč ni bilo pripomb, kar ne pomeni, da se česa še ne bi dalo izboljšati. Pač pa je stranišč po oceni udeležencev premalo, do nekaterih pa je dostop zanje precej težak zaradi ozkih in previsokih stopnic. Zato naj bi se javna stranišča v bodoče





gradila v nivoju terena, ne pa v podhodih in kletih, pri tem pa naj bi se mislilo tudi na invalide.

Seveda se v taki raziskavi pojavijo tudi trenutno aktualne teme, še posebej če so povezane s posegi v strukturo mesta. V Ljubljani ta čas tržnica na različne načine zaposluje tiste, ki nasprotujejo gradnji garaž pod tržnico. V raziskavi so udeleženci poudarili potrebo po parkiriščih in parkirnih hišah, pa tudi, da jim je tržnica zelo pri srcu. Tržnice povsod po svetu obdaja posebna atmosfera in ljubljanska tržnica je – še posebej ob sobotah – poseben dogodek, ki pri marsikom skoraj že spominja na vsakotedenski obred. Ne oziraje se na to, kaj se bo tam v bližnji bodočnosti dogajalo, ta ritual ne bi smel biti prekinjen. To je velika socialna vrednota mesta in škoda bi bilo, če je ne bi spoštovali.

### 5.1.1. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije<sup>7</sup>

1. *Javne površine so čiste in prijetne.*
2. *Zelenih površin in klopi na prostem je dovolj, so lepo vzdrževane in varne.*
3. *Pločniki so lepo vzdrževani, brez ovir in samo za pešce.*
4. *Pločniki so zasnovani tako, da na njih ne drsi, da so široki za invalidske vozičke in da imajo robniki klančine do ravni cestišča.*
5. *Prehodov za pešce je dovolj in so varni za ljudi z različnimi stopnjami in vrstami telesne sposobnosti, niso spolzki, so opremljeni z vidnimi zvočnimi signali in dajejo na voljo dovolj časa za prečkanje.*
6. *Vozniki puščajo pešcem prednost v križiščih in pred prehodi za pešce.*
7. *Kolesarske steze so ločene od pločnikov in drugih hodišč.*
8. *Zunajstavnih varnosti se pomaga z dobro ulično razsvetljavo, policijskimi patruljami in izobraževanjem lokalne skupnosti.*
9. *Storitve so dostopne in blizu skupaj.*

10. *Poskrbljeno je za storitvene ugodnosti strankam, ki jim gre posebna pozornost, npr. z ločenimi čakalnimi vrstami ali postrežnimi pulti za starejše.*
11. *Poslopja so dobro označena z napisi tako na fasadi kot v notranjščini, imajo dovolj sedežev in toalet, dostopna dvigala, klančine, ograje in stopnice ter nespolzka tla.*
12. *Javnih stranišč je znotraj in zunaj stavb dovolj in so čista, dobro vzdrževana in zlahka dostopna.*

### 5.1.2. Priporočila ljubljanskih meščanov<sup>8</sup>

1. Mestno okolje je urejeno in čisto, življenje in gibanje po Ljubljani je zanimivo in varno.
2. Javna in stanovanjska poslopja imajo dvigala in ustrezna pomagala, stanovanja v njih so urejena po meri starejših; spoštuje se pravilnik iz leta 2003 o urejenosti dostopa, vstopa in izstopa iz stanovanjskih objektov.
3. V mestu je dovolj parkirišč in parkirnih hiš.
4. Parki in zelene površine se ne pozidujejo, so lepo vzdrževane in imajo dovolj klopi ter poti za sprehode, ki so pozimi posute s peskom.
5. Pločniki niso zaparkirani, so nizki in primerni za invalide, imajo med seboj povezane kolesarske steze in klančine, kolesarji in rolkarji ne ogrožajo varnosti pešcev na njih; pločniki se uredijo tam, kjer jih še ni, npr. v Dravljah.
6. Količki na pločnikih so urejeni tako, da omogočajo dostavo na dom.
7. Zeleni intervali na prehodih za pešce so časovno urejeni tako, da omogočajo prečkanje tudi starejšim.
8. Javne ustanove, občinski in drugi uradi, ambulante, trgovine, pošta, storitveni servisi, kulturne ustanove, cerkve, sedeži dru-

<sup>7</sup> Slovenski prevod: Velemir Gjurin, prvič objavljeno v gerontološki reviji *Kakovostna starost* 2008, str. 48-50 (Voljč 2008).

<sup>8</sup> To so priporočila, ki so jih o stavbnih in izvenstavbnih površinah v Ljubljani v raziskavi po Vancouversem protokolu dali ljubljanci obeh spolov stari nad 60 let, negovalci, prostovoljci, javni in ter komercialni izvajalci storitev



štev, avtobusne postaje itd. so v bližnjem dosegu in starejšim ter invalidom lahko dosegljive.

9. V centru Ljubljane je dovolj majhnih trgovin, ki starejšim omogočajo dostopne vsakodnevne nakupe in jim ni treba obiskovati veletrgovin na mestnih obrobjih.
10. V samopostrežnih trgovinah so napisi ob artiklih napisani z dovolj velikimi črkami, plačevanje na blagajnah je hitro, krhkim starejšim in invalidom se pomaga pri nakupovanju, artikle je mogoče naročiti tudi na dom.
11. Ob določenih dnevih so v trgovinah popusti za upokojence.
12. Varnost gibanja po ljubljanskih ulicah in večji nadzor nad vandalizmom na mestnih objektih zagotavljajo dovolj številni policijski obhodi in dobra razsvetljava.
13. Javna stranišča so dovolj na gosto razporejena po mestu, do tistih, ki so v kletih, vodijo neprevisoke stopnice.
14. V Ljubljani je tržnica vsem prijazen del mestnega središča.

## 5.2. Prevoz

Dobro organiziran mestni prevoz starejšim meščanom omogoča socialne in kulturne aktivnosti ter dostop do komunalnih in zdravstvenih storitev. Vsa področja Ljubljane, še posebej predmestja, nimajo enako dobrih prevoznih povezav, kar starejši sprejemajo kot neprijazno ureditev. Udeleženci raziskave so ocenili tudi, da redke vožnje na posameznih progah niso prijazne, saj je to povezano z dolgim čakanjem na vozilo. Kot neprijazno do potnikov je bilo omenjeno tudi, da prihodi in odhodi medmestnih avtobusov niso usklajeni s prihodi in odhodi vlakov.

Nad cenami javnega prevoza v Ljubljani ni bilo pripomb, kljub temu pa so predlagane brezplačne ali cenejše vožnje za stare in za invalide. Tak predlog je bil izrečen tudi v nekaterih drugih mestih sveta, ki so bila vključena v raziskavo.

Posebno pozornost so udeleženci namenili vozilom mestnega prometa. Za starejše je predvsem pomembno, da sta vstop in

izstop iz vozila nezapletena in varna. Bojijo se visokih stopnic in v zvezi z njimi vrat, ki bi jih lahko ob izstopu potegnili pod vozilo, če bi jih voznik prehitro zaprl. Izstop jih še posebej skrbi, zato že prej vstanejo in stojijo, ko se vozilo ustavlja. Če je to sunkovito, prav tako kot speljevanje, lahko padejo, vsak padelec v starosti pa je lahko usoden. Zato ocenjujejo kot zelo prijazna vozila z nizkimi stopnicami, bil pa je tudi predlog, da naj bi v Ljubljani mislili na mestna vozila s hidravliko, ki omogočajo lahek vstop in izstop tudi invalidom na vozičkih.

Odstopanje sedežev starejšim in invalidom zagotovo ni poglavje, s katerim bi se v Ljubljani lahko pohvalili. Čeprav imajo vozila za nje namenjene posebne sedeže, se to kljub opozorilom na monitorjih le malo upošteva, voznikom pa ni mogoče prepustiti, da bi poleg vožnje skrbeli še za red med potniki. Včasih je bilo to prepuščeno sprevodnikom, udeleženci pa predlagajo, naj bi njihovo vlogo prevzeli prostovoljci, ki bi bedeli nad vstopanjem in izstopanjem in skrbeli, da bi starejši in invalidi sedeli, ker bi to veliko prispevalo k večji varnosti in kulturi prevozov.

Starejši udeleženci od voznikov mestnega prometa pričakujejo, da vozijo enakomerno, da tako tudi ustavljajo in speljujejo. Kot prijazno ocenjujejo, če vozniki predvsem pri izstopanju upoštevajo njihove prošnje in če zapeljejo tako tesno ob pločnik, da je korak s stopnice vozila na pločnik kolikor mogoče v isti višini, ne pa da mora potnik izstopiti na cestišče, ker je potem višinska razlika za marsikoga previsoka in nevarna, predvsem pa podaljšuje izstopanje.

Postajališča mestnega prometa so prijazna, če so čista in nezaparkirana, sicer voznik ne more ustaviti dovolj blizu pločnika. Nekatere motijo kovinske klopi in bi raje imeli lesene, vendar se potem objestneži nad njimi bolj izživljajo. Pomembno je tudi, da je v zavetju postajališča dovolj prostora za invalide z vozički.

Neprijazno je, če taksist ne zna slovensko, če ne pozna mesta in če je račun sumljiv. Prijazni so taksisti, ki starejšim s prtljago pomagajo do doma. Taksisti, ki so opremljeni za prevoz invalidov z



vozički, naj bi bili tako tudi označeni, da jih stranke lahko ciljano pokličejo.

Starejše voznike avtov zelo moti spreminjanje prometnega režima, nove enosmerne ceste in seveda gneča ob konicah. Vsaka izboljšava pretočnosti bi bila ocenjena kot prijazna. Zato pričakujejo na obrobju mesta več parkirišč »Parkiraj in odpelji se!«. Velike mestne vpadnice naj bi bile šestpasovne, s posebnim pasom za mestni promet, ki bi tako potekal bolj tekoče in časovno bolj točno. Udeleženci pogrešajo tramvaj. Ker se je Ljubljana od takrat, ko je bil ukinjen, zelo povečala, bi si poleg tramvaja želeli tudi mestno železnico, ki bi povezovala najbolj oddaljena predmestja s centrom, kjer bi bila lahko tudi pod terenom mesta.

Očitno je, da z naraščajočo starostjo raste tudi socialna vrednost vozniškega dovoljenja. Dokler ga starejši ima, je mobilen in samostojen. Nihče od udeležencev raziskave ni bil proti obveznim občasnim nadzorom nad vozniki s sposobnostmi starejših voznikov, moti pa jih pretirana birokracija, ki marsikoga tudi ponižuje, še posebej, če ima čisto vozniško preteklost.

### **5.2.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije**

13. *Cene javnega prevoza so stalne, prikazane na vidnem mestu in žepu dosegljive.*
14. *Javni prevoz je zanesljiv in časovno gost, tudi ponoči in ob koncu tedna ter na praznike.*
15. *Do vseh mestnih predelov in služb se da pripeljati z javnim prevozom, ki nudi dobre prestopne povezave in ima linije in vozila jasno označena.*
16. *Vozila javnega prevoza so čista, lepo vzdrževana, dostopna, brez gneče in imajo prednostne sedeže, ki niso neupravičeno zasedeni.*
17. *Invalidom je na voljo specializiran prevoz.*
18. *Vozniki javnega prevoza ustavljajo na predvidenih postajah, in sicer tik ob pločniku, tako da je vstopanje olajšano, in preden odpeljejo, počakajo, da potniki sedejo.*



19. *Postajališča in postaje so na primernih krajih, dostopne, varne, čiste, osvetljene in dobro označene, opremljene z ustreznimi klopmi in nadstreški.*
20. *Potnikom so na voljo popolne in zlahka dosegljive informacije o linijah, voznem redu in poskrbljenosti za osebe s posebnimi potrebami.*
21. *Kjer je javni prevoz preveč omejen, so na voljo prostovoljske usluge.*
22. *Taksije je lahko dobiti in si jih privoščiti, taksisti pa so vljudni in ustrezljivi.*
23. *Ceste so lepo vzdrževane, s pokritimi odvodniki in dobro osvetljavo.*
24. *Pretok prometa je dobro uravnavan.*
25. *Ob cestah ni ovir, ki bi voznikom zaslanjale vid.*
26. *Promezni znaki in križišča so opazni in smotrno postavljeni.*
27. *Pospesuje se izobraževanje vseh voznikov in zanje omogočajo osvežitveni tečaji.*
28. *Parkirišča in ustavljalnišča za izstop sopotnikov je dovolj in so na primernih mestih.*
29. *Na voljo so prednostna parkirna mesta in izstopališča za ljudi s posebnimi potrebami in se spoštujejo.*

### **5.2.2. Priporočila ljubljanskih meščanov**

15. *Varnost prometa se vzdržuje s strpnostjo med vozniki in pešci, v avtošolah bodoče voznike vzgajajo v spoštovanju do starejših v prometu, vozniki vozijo odgovorno in med vožnjo ne telefonirajo.*
16. *Prevozi z mestnimi avtobusi so dovolj pogosti, linije so ustrezno razporejene in zagotavljajo dobro povezavo periferije s centrom, prometne povezave medmestnih avtobusov in vlakov so med seboj usklajene.*
17. *Javni prevoz je starejšim in invalidom lahko dostopen, avtobusi omogočajo udoben vstop in izstop z nizkimi stopnicami ali s prilagodljivo višino, imajo priročna oprijemala, za večjo*



varnost in udobje potnikov je poskrbljeno s kamerami, velikimi informacijskimi monitorji in z natančnimi zvočnimi obvestili.

18. Vozniki avtobusov so potrpežljivi, upoštevajo prošnje krhkih potnikov, vozijo enakomerno, ustavljajo tik ob pločniku in speljujejo, ko starejši potniki sedejo ali se držijo oprijemal; morebitne poškodbe na avtobusih se poškodovancem refundirajo.
19. V avtobusih se z zvočnimi obvestili ali s pomočjo prostovoljcev pozivajo potniki, da odstopijo svoj sedež starejšim, invalidom ali materam z otroki in jim pomagajo pri vstopu ali izstopu.
20. Za invalide in starejše so vozovnice brezplačne ali cenejše.
21. Postajališča niso zaparkirana, postajališčna zavetja in sedišča v njih so čista, nepoškodovana in udobna ter tudi invalidom omogočajo varno čakanje na prevoz.
22. Prevozi s taksiji so cenovno dostopni, taksisti dobro poznajo mesto, govorijo slovensko, če je treba, pomagajo starejšim klientom do doma; nekateri taksisti so usposobljeni za prevoz invalidov in njihovih vozičkov.
23. Prometni režim se ne spreminja prepogosto, enosmernih cest je malo, pretok prometa je urejen tudi ob konicah, glavne vpadnice so šestpasovne, s posebnim pasom za mestni promet, načrtuje se uvedba tramvaja, mestne ali podzemne železnice.
24. V centru Ljubljane se širi območje brez prometa, ob določenih urah je dovoljena dostava določenih artiklov (hrane) s kratkotrajnim parkiranjem; povečujejo se primestna parkirišča, z akcijami za prevoz z javnim prometom se spodbuja tudi ureditev *»Parkiraj in odpelji se!«*.
25. Vozila invalidov imajo posebne oznake in pravice, ob določenih priložnostih se za starejše in za invalide organizirajo posebni prevozi.
26. Za vožnjo sposobnim starejšim voznikom se vozišča dovolj nje podaljšujejo brez birokratskih ovir.



### 5.3. Bivališča

Bivališča nudijo varnost, zavetje, zasebnost in udobje. Za starejše je pomembno, v kakšnih prostorih živijo, kako so urejeni, kaj jim nudijo, predvsem pa, kako se v njih počutijo. Enako pomembno je, kaj jim nudi bližnja okolica. Kakovost življenja v bivališčih je zato povezana tudi z dostopnostjo do javnih storitev in opravkov. Če star človek živi v okolju, ki ga pozna in se mu čuti pripadnega, svojemu stanovanju pa je povsem prilagojen in v njem srečen, lahko aktivno in zdravo živi še v visoki starosti.

Vendar pa so v starosti z bivališči povezana še druga vprašanja. Če so stanovanja najemniška in velika, starejši stanovalci pa se jim ne želijo odpovedati, postane lahko najemnina vir finančnih stisk in celo revščine. Zato tudi predlog udeležencev, da naj bi bile stanarine znosne tudi za upokojene z nizkimi pokojninami. Tudi vzdrževanje velikih zasebnih stanovanj lahko postane predrago za starejše lastnike. Marsikdo med njimi si želi svoje stanovanje zamenjati za manjše, pa ne zmore stroškov, ki so povezani s selitvijo in prilagoditvami novega bivališča zanj. Udeleženci raziskave so predlagali, naj bi v primerih, ko bi bilo staro veliko stanovanje dodeljeno mladi družini, starejši stanovalec ali lastnik pa bi se preselil v manjše, stroške selitve in montažo pomagal v manjšem stanovanju krila skupnost, saj bi se rešila dva problema hkrati. Načeloma naj bi se stanovanja v pritličju pri zamenjavah, pa tudi pri gradnjah, namenjala predvsem starejšim stanovalcem.

Za udobno in varno bivanje starejših morajo biti njihova bivališča opremljena tako, da gibanje iz prostora v prostor ni omejeno, da imajo kopalnice oziroma sanitarije držala in podobno. Načrtovalci stanovanj naj bi mislili tudi na starejše stanovalce in jih temu ustrezno tudi gradili. Ker je starih stanovalcev vse več, bo potrebnih tudi vse več adaptacij obstoječih stanovanj zanje. Ljubljana bi za to potrebovala posebno svetovalnico, same adaptacije pa naj bi se subvencionirale.

Zaradi odtujenosti med stanovalci velikih stanovanjskih blokov se lahko primeri, da nihče niti ne opazi, da se ta ali oni od starejših



stanovalcev, ki v stanovanju živijo sami, že dalj časa ni pokazal. Zgodi se, da ga šele čez čas v stanovanju najdejo mrtvega. Zato so udeleženci raziskave predlagali, da naj bi take stavbe imele hišnika, ki bi v okviru svojih pristojnosti skrbel za varnost, poznal vse stanovalce in bil z njimi v aktivnih stikih.

Kljub velikemu pomenu individualnega bivališča v znanem okolju za socialni položaj vsakega starega človeka pa udeleženci vseeno pozdravljajo pobude, da se v Ljubljani organizirajo tudi »družine«  
starejših, oblika sobivanja, ki je v Evropi že močno razširjena in ki poleg prispevka prostovoljcev omogoča tudi zaposlitve. Nekateri udeleženci so bili skeptični do varovanih stanovanj, ki resda zagotavljajo večjo varnost bivanja, obenem pa vendarle predstavljajo neke vrste geta za starejše.

Povsod po Sloveniji se gradijo domovi za starejše občane in tudi Ljubljana ni izjema. Ob tem, da je v Sloveniji trenutno prevladujoči tip domov v razvitih državah že zastarel, pa tisti, ki v njih prebivajo, predstavljajo le majhen odstotek starejših v Sloveniji. Velika večina živi v stanovanjih, kljub temu pa se tej vrsti bivanja starejših ne posveča skoraj nobena pozornost.

Varnost je starejšim Ljubljančanom velika vrednota tudi v njihovih bivališčih. Bojijo se vlomov, kraj in lažnih akviziterjev, ki hočejo predvsem priti v njihova stanovanja. Menijo, da bi bilo v mestu treba čutiti več policijske navzočnosti.

### **5.3.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije**

30. *Zadostno število cenovno dosegljivih bivališč je na voljo v varnih območjih, ki so blizu storitvenih točk in preostale skupnosti.*
31. *Na voljo je zadosti cenovno dosegljivih storitev za vzdrževanje doma in podporo življenja na domu.*
32. *Bivališča so solidno zgrajena in zagotavljajo varno in udobno zavetje pred vremenom.*
33. *Notranji prostori in ravne površine dovoljujejo svobodo gibanja po vseh sobah in hodnikih.*



34. *Dane so možnosti za adaptacijske spremembe stanovanja, pri čemer obstaja razumevanje za potrebe starejših občanov.*
35. *Državna in komercialna najemna stanovanja so čista, lepo vzdrževana in varna.*
36. *Lokalno je poskrbljeno za zadosti cenovno dosegljivih stanovanj za slabotne in invalidne starejše občane, z ustrežljivo podporo.*

### **5.3.2. Priporočila ljubljanskih meščanov**

27. *Starejši so navezani na svoja bivališča, neradi se selijo in želijo čim dlje ostati doma tudi s pomočjo sorodnikov ali prostovoljcev.*
28. *Starejšim in invalidom prilagojena stanovanja omogočajo okretno gibanje, imajo sanitarije in kopalnice z držali, so cenovno dostopna, stanarine so primerne tudi za upokojence z nizkimi pokojninami.*
29. *Zasnove novih stanovanj so starosti prijazne, stara stanovanja je možno adaptirati tudi s pomočjo subvencij in svetovalnic za preurejanje stanovanj.*
30. *Med mladimi in starejšimi se pospešuje menjava večjih stanovanj za manjše; selitve niso cenovna ovira, pri izbiri novih bivališč naj bi imeli starejši prednost pri dodeljevanju pritličnih stanovanj.*
31. *V velikih stanovanjskih enotah živi več generacij, poleg enot za starejše je najmanj eno stanovanje namenjeno in opremljeno za invalide; za varnost skrbi in stanovalcem pomaga hišnik, ki zazna, kdaj koga že več dni ni.*
32. *Starejši imajo možnost, da se ob ustrezni podpori in pomoči organizirajo v bivalne skupnosti ali da se preselijo v skupinsko stanovanje in živijo kot socialna skupnost oziroma »družina«.*
33. *Varovana stanovanja zagotavljajo več varnosti in ne predstavljajo getoizacije starejših.*



34. Večina starejših živi v stanovanjih in ne v domovih za starejše občane, zato se stanovanjem namenja prioritena pozornost družbe.
35. Policija namenja dovolj pozornosti preprečevanju vlomov, tatvin in obiskov lažnih akviziterjev.

#### 5.4. Družabno življenje

Družabno življenje je tesno povezano z zdravjem in dobro počutjem. Z vključenostjo v zabavne, družabne, kulturne in duhovne aktivnosti v družini in skupnosti starejši dokazujejo svoje sposobnosti, uživajo spoštovanje in ugled ter vzdržujejo ali sklepajo nova poznanstva. Na ta način se ohranja vključenost v družbo in potrebna obveščena.

Udeleženci raziskave so poudarili, da bivanje v lastnem bivališču podpira in omogoča tako vključenost, ki je bistveno omejena pri bivanju v domovih za starejše občane. Sicer pa so bili mnenja, da je v Ljubljani za vsakogar dovolj možnosti, da se vključi ali obiskuje različne družabne aktivnosti, na primer kulturne prireditve, univerzo za 3. življensko obdobje, prostovoljstva, društva in nevladne organizacije, verske prireditve, v zadnjih letih pa tudi v vse bolj priljubljene dnevne centre aktivnosti, v katerih se starejši srečujejo med seboj ali s predstavniki drugih generacij. Prav tako se ne morejo spregledati medgeneracijskih središč, ki bodo imela v prihodnje veliko vlogo pri vzdrževanju medgeneracijskega sožitja. Predlagali so, da bi se starejše bolj vključevalo v priprave različnih prireditev, javnih dogodkov, sojenj na športnih prireditvah itd.

Nekatere prireditve, ki se tradicionalno izvajajo v večernih urah, npr. koncerti ali gledališke predstave, bi se po mnenju udeležencev raziskave za starejše lahko organizirale tudi ob zgodnejših urah, kar je po svetu že navada. Na ta način bi pritegnili tudi tiste, ki gredo zvečer neradi na ulico, ker se ne počutijo varne. Za prevoz na take prireditve bi se po vzoru prevozov šolarjev, lahko organiziralo pre-

voze s posebnimi vozili. Cene vstopnic za tovrstne prireditve bi bile lahko nižje.

Živa glasba v parkih bi vanje privabila veliko starejših meščanov, ki bi se ob tem tudi sprehodili. Pogrešajo nekoč znamenito »ljubljanško promenado«, od Pošte pa do gradu na koncu Tivolija, ki bi jo prav tako lahko popestrilo igranje godbe. Tudi želja po plesu s starostjo ne zamre in želeli bi si, da bi bilo po mestu več rednih, starejšim plesalcem namenjenih plesnih srečanj. Kljub ljubezni do glasbe in plesa pa so bili udeleženci raziskave kritični do ozvočenj na prireditvah, ki so namenjene mladini. Glasnost njihove glasbe presega vse meje normalnega sluha in moti počitek širše okolice. Ob mladini namenjenih prireditvah v Križankah ni mogoče mirno počivati niti v Trnovem. Izdajo dovoljenj za te prireditve bi bilo treba pogojevati z dovoljeno glasnostjo ozvočenja.

Zanimivo je, da so ženske veliko bolj vključene v vse aktivnosti, kakor moški. Skoraj povsod so v absolutni večini in postavlja se vprašanje, zakaj so starejši moški bistveno manj pripravljeni sodelovati. Morda bi potrebovali drugačne, za njih prikladnejše vspodbude. Če govorimo o potrebi, da se v družabne aktivnosti vključijo tudi osamelci in izolirani, je prav tako treba razmisliti tudi o tem, kako pritegniti moške.

##### 5.4.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije

37. *Prostori za prireditve in dejavnosti so na priročnih lokacijah, so dostopni, razsvetljeni in dosegljivi z javnim prevozom.*
38. *Prireditve so ob urah, primernih za starejše občane.*
39. *Dejavnosti ali prireditev se je mogoče udeleževati samostojno ali s spremljajočo osebo.*
40. *Dejavnosti in zanimivosti so cenovno dosegljive in brez prikritih ali dodatnih stroškov udeležbe.*
41. *Obveščanje o dejavnostih in prireditvah je dobro, vštetiš podrobnosti o dostopnosti prostorov in naprav in o prevoznih možnostih za starejše osebe.*



42. *Ponudba dejavnosti je široka in raznolika, tako da je lahko privlačna za različne preseke starejšega prebivalstva.*
43. *Starejše prebivalstvo vključujoča družabništva so organizirana po raznovrstnih lokalnih zbirališčih, kakršna so rekreacijski centri, šole, knjižnice, kulturni domovi in parki.*
44. *Obstaja nenehno prizadevanje po vključitvi občanov, ki so v nevarnosti družbene osame.*

#### 5.4.2. Priporočila ljubljanskih meščanov

36. Velikemu številu starejših predstavlja bivanje v njim vajenem okolju pogoj za vključenost v družabno življenje.
37. Za starejše je v Ljubljani na voljo veliko različnih družabnih dejavnosti in možnosti.
38. V družabnem življenju imajo velik pomen dejavnosti kulturnih in izobraževalnih ustanov, prostovoljskih aktivnosti in družabništva, društev, cerkve, dnevnih centrov aktivnosti ip.
39. Zagotovljena je obveščenost starejših o možnostih vključevanja v različne bivalne skupnosti, spodbuja se ustanavljanje klubov starostnikov, starejše se vključuje v pripravo zborov, volitev, razsodb, športna sojenja ip.
40. Koncerti in kulturne prireditve se za starejše izvajajo tudi ob zgodnejših urah, na voljo so vstopnice s popustom, organizirani so prevozi s kombiji ali malimi avtobusi.
41. V parkih so ob večerih sprehodi ob živi glasbi, organizirani so plesni večeri namenjeni starejšim meščanom, poskrbljeno je, da ozvočenja nočnih glasbenih prireditev na prostem ne kalijo nočnega miru okoliških stanovalcev.
42. V družabnih aktivnostih med starejšimi prevladujejo ženske, iščejo se načini, kako pritegniti več moških.

#### 5.5. Spoštovanje in vključevanje v družbo

Ali starejši meščani uživajo dovolj spoštovanja v ljubljanski družbi in na kakšne načine se to spoštovanje izkazuje? V odgovoru na to

vprašanje med stališči in predlogi udeležencev raziskave, ki spoštovanje bodisi potrjuje bodisi opozarjajo na njegovo pomanjkanje, ni veliko razlik med njimi in njihovimi vrstniki v mestih po svetu. Le da so izražena mnenja, tako v Ljubljani, kakor v vsakem mestu posebej, odraz vsakičnih socialnih, družbenih, kulturnih, pa tudi ekonomskih razmer. Pri tem je treba posebej izpostaviti potrebo po medgeneracijskih aktivnostih, ki so jo udeleženci poudarjali tudi v priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije.

Udeleženci raziskave so izrazili prepričanje, da je v današnje podobo Ljubljane vtakano tudi njihovo delo in da naj bi se v odnosu do njih to upoštevalo. Marsikje je tako in so odnosi v družinah, med sosedi in med mlajšimi ter starejšimi zgledni. Povsod pa ni tako. Soočeni smo z erozijo in krizo vrednot, z nestrpnostjo, porastom vsakovrstnega, predvsem verbalnega nasilja in splošno popadljivostjo. Preveč se poudarja mladost, starost ni vrednota, do starejših se v družbi in medijih čuti slabšalen odnos, diskriminacija in staromrznost<sup>9</sup>. Odrasli otroci zanemarjajo starše, za stanovalce v domovih za starejše pa se uporablja izraz »varovanci«.

Družba, ki ne goji in spoštuje vrednot, jih izgublja. Udeleženci so predlagali, da je podoba starosti v javnosti treba izboljšati, to pa je mogoče doseči le s pravično pozornostjo do vseh generacij. Zato naj bi se z vzgojo v medgeneracijski strpnosti in spoštovanju pričelo že v vrtcih in osnovni šoli, prav tako pa naj bi se posamezniki v vseh življenjskih obdobjih opozarjali na zdravo in aktivno življenje, ki je najboljša priprava na prav tako starost. Mladi in stari bi se morali med seboj več pogovarjati in družiti. Pri tem naj starejši mlajšim povedo, kaj lahko storijo zanje s svojim znanjem in izkušnjami, prav tako pa bi si starejši v tem pogledu lahko več pomagali tudi sami in ne zahtevali vsega le od drugih. Pri tem bi veliko vlogo kot točke

<sup>9</sup> **Staromrznost, staromrznik**, sta novi slovenski besedi za angleška pojma »ageism« ali »agism«, ki pomeni diskriminacijo posameznikov ali skupin zaradi njihove starosti, »ageist« ali »agist« pa osebo, ki diskriminira. Izraz se največ uporablja v zvezi s starejšimi ljudmi. V slovenskih tekstih zasledimo besedo »starizem«, »starist«, kar pa ne zadene bistva, saj se, tako kot angleški izraz, lahko nanaša na katerokoli starost. Besedi je predlagal slavist prof. dr. Tomo Korošec.



medgeneracijskih druženj lahko imela medgeneracijska središča, ki bi starejšim pomagala pri vključevanju v družbo, kjer bi starejši lahko govorili o svojih težavah materialne, duševne ali duhovne narave, pri izboljševanju njihove podobe v medijih in pri vzpostavljanju dobre družbene klime.

In kako naj bi se po mnenju udeležencev raziskave spoštovanje do starejših v Ljubljani izkazovalo na neposreden način? S prijaznostjo in ustrežljivostjo uradnikov, trgovcev in uslužbencev, s posebnimi čakalnimi vrstami za invalide in starejše na poštah in bankah, z naročanjem na uro in s cenovnimi popusti za razne storitve (frizer), s pomočjo prostovoljcev pri nakupovanju in podobno. Plačljive storitve, izdelke in prehranske artikle pa naj bi bilo možno naročiti tudi na dom.

V Ljubljani so po mnenju udeležencev za starejše organizirane različne dejavnosti, ki jim omogočajo, da se vključujejo v svoje okolje in v družbo. Vseeno pa je med starejšimi veliko revnih, ki so prav zato osameli ali izolirani. Odtujenost se najbolj čuti med stanovalci blokov, kjer je vsak s svojimi stiskami in potrebami še najbolj sam. Čuti se potreba po hišnikih, ki bi starejšim stanovalcem lahko pomagali pri vsakodnevnih opravilih, ali pa bi se taka pomoč lahko organizirala s pomočjo prostovoljcev.

V domovih za starejše občane je treba skrbeti za obveščenost stanovalcev o dogajanjih v Ljubljani, jih opozarjati na zanimive prireditve ali dogodke in organizirati njihovo aktivno udeležbo oziroma vključenost. Za dementne stanovalce bi bilo treba skrbeti drugače kot z zastarelimi zaprtimi oddelki, kjer se njihovo stanje lahko le naglo slabša. Treba jih je obravnavati tako, kot vse druge, za njihov stik z življenjem pa bi lahko skrbeli prostovoljci, ki so s svojimi obstoječimi aktivnostmi preozko usmerjeni.

### **5.5.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije**

45. *Javni, prostovoljni in komercialni ponudniki storitev redno povprašujejo starejše občane, kako bi lahko svojo službo izboljšali.*

46. *Javni in komercialni sektor ponujata storitve in izdelke, ki so prilagojeni spreminjajočim se potrebam in željam starejših občanov.*
47. *Osebe je vljudno in ustrežljivo.*
48. *Starejši ljudje se vidno pojavljajo v občilih, in ta jih prikazujejo pozitivno in brez stereotipiziranja.*
49. *Dejavnosti in prireditve, namenjene celotni skupnosti, privlačijo vse generacije, ker se trudijo prilagoditi potrebam in željam, značilnim za različne starostne dobe.*
50. *Starejše občane skupnost posebej vključuje v dejavnosti za »družine«.*
51. *Šole ustvarjajo priložnost za poučenost o staranju in ostarelih in v šolske dejavnosti pritegujejo tudi starejše občane.*
52. *Skupnost starejšim priznava njihov prispevek v preteklosti, kakor tudi v sedanjosti.*
53. *Manj premožni starejši občani imajo dober dostop do javnih, prostovoljskih in zasebnih storitev.*

### **5.5.2. Priporočila ljubljanskih meščanov**

43. *Starejši v Ljubljani so veliko prispevali k njeni današnji podobi.*
44. *Vsem generacijam je zagotovljena družbena pozornost, medgeneracijski odnosi so spoštljivi in potrpežljivi, s pogovori in srečanji se vzdržujeta zaupanje in dober odnos med generacijami, mladi in stari si med seboj pomagajo.*
45. *Prostovoljska medgeneracijska druženja in društva pomagajo starejšim pri vključevanju v družbo, pri reševanju njihovih duševnih, duhovnih in materialnih stisk, njihovi boljši podobi v medijih in pri vzpostavljanju dobre družbene klime.*
46. *Otroci se doma in v šolah vzgajajo v spoštovanju do starejših, priprava na zdravo in aktivno starost pa je vključena v vsa življenska obdobja.*
47. *Uradniki, trgovci in uslužbenci so do starejših prijazni in ustrežljivi.*





48. V tistih javnih ustanovah, kjer se čaka (banka, pošta), so posebna okenca za invalide in starejše.
49. Storitve, ki se plačujejo, so starejšim cenovno dostopne s popusti, obstoja možnost naročanja ob uri, storitve in dostavo izdelkov ter hrane je možno naročiti tudi na dom.
50. Pomaga se socialnim mrežam, prostovoljcem in pobudam, kako osamljene in socialno izolirane spet vključiti v življenje mesta.
51. Za stik dementnih z življenjem mesta skrbijo prostovoljci.
52. Domovi za starejše občane skrbijo za obveščenost in vključenost njihovih stanovalcev v dogajanja v Ljubljani.

### 5.6. Družbeno angažiranje in zaposlitev

V vsakem življenju je upokojitev velika prelomnica, ki pa še ne pomeni, da aktivnost po upokojitvi ni več primerna. K takemu stališču o neprimernosti prispevajo tudi tisti upokojenci, ki zavračajo kakršnokoli obveznost, ker da so v življenju že dovolj delali. V resnici pa upokojenci lahko še veliko koristijo skupnosti, če jih ta pri tem podpira. Možnosti je veliko in sega od pomoči lastni družini, prek različnih vrst neplačanega prostovoljstva, honorarnega dela ali delne zaposlitve pa vse do vključenosti v politična dogajanja. Marsikdo, ki se mora upokojiti, se čuti še sposobnega in voljnega za delo, in družba, ki take želje prezre, veliko izgublja. Pred upokojitvijo bi zato veljalo za vse organizirati predupokojitvene tečaje, kjer bi se jih lahko pripravilo tudi na aktivnosti, ki so jim na razpolago po upokojitvi. Tudi za upokojence je mogoče organizirati podobne tečaje.

Udeleženci raziskave so menili, da je v Ljubljani možnosti za družbeno angažiranje ali zaposlitev starejših dovolj. Veliko je različnih društev, veliko je prostovoljskih aktivnosti, tu sta Rdeči križ in Karitas, tistim, ki se želijo še učiti, je na voljo Univerza za 3. življensko obdobje, računalniški tečaji in še veliko drugega. Tisti, ki jim vsega tega ni mar, pa imajo možnost, da se bolj intenzivno ukvarjajo s hobiji, izdelovanjem različnih predmetov, slikanjem, pisanjem, delom na vrtu, telesno aktivnostjo, sprehodi, izleti in podobnim.



Kljub upokojitvi se vsak še vedno čuti povezanega s svojim nekdanjim delovnim okoljem, pa tudi nekdanji delodajalci povsod ne pozabijo svojih prejšnjih sodelavcev. Udeleženci so navedli primere, ko so nekatera podjetja svoje upokojence povabila k sodelovanju na različnih projektih, s čimer so jim izkazala potrebo in spoštovanje do njihovega znanja in izkušenj. Povsod pa ni tako, marsikje so opustili letna srečanja svojih upokojenih sodelavcev, ki s tem dobijo sporočilo, da jih ne potrebujejo in da tudi njihovega prispevka ne cenijo.

Prostovoljstvo je za starejše zelo primerno, in tisti, ki so ga sprejeli, so mnenja, da pri vseh prostovoljskih aktivnostih človek vedno dobi tudi nekaj nazaj, posebno dragocen pa je občutek koristnosti in povezanosti s skupnostjo, ki ga večina starejših pogreša. Prijazno se jim zdi, da se vsako leto enkrat za prostovoljce organizirajo pikniki, na katerih se podelijo tudi simbolične nagrade. Na ta način družba pokaže, da je njihovo delo upoštevano in spoštovano. Po podatkih iz raziskave po svetu, pa se organiziranost prostovoljstva v Sloveniji še ne more meriti z nekaterimi drugimi okolji, kjer imajo centralne registre prostovoljskih možnosti, priložnosti, potreb in samih prostovoljcev. Delo prostovoljcev je neplačano, povrniti pa jim je treba stroške prevoza na delo in druge stroške v zvezi z njim ter jih zavarovati za morebitne nezgode. Ponekod so ugotovili, da več ko je administriranja v zvezi s prostovoljstvom, manj je zanimanja zanj. Prostovoljstvo ne sme biti organizirano rigidno, ampak z veliko fleksibilnosti, ki upošteva tudi želje in možnosti samih prostovoljcev. Prostovoljstvo ni zaposlitev, je drugačno, bistveno širše področje in mora tako tudi ostati.

Ljubljanski udeleženci pa so v zvezi z delom po upokojitvi opozorili na slabo zakonodajo, ki delo starejših bolj otežuje, kot podpira. Na ta način se upokojence sili v delo na sivem trgu, sive ekonomije je med njimi veliko, s čimer največ izgublja država. To naj bi se uredilo s spodbujanjem samoaktivnosti upokojencev tako, da se po vzoru študentskega servisa uvede nekakšna borza za delo upokojencev po načelu »ponujam – potrebujem«. Starejši z ustreznim znanjem (ki si



ga lahko pridobijo tudi v posebnih tečajih) bi se lahko zaposlili kot kulturni mediatorji, informatorji, vodiči po mestu ali muzejih, skrbeli bi lahko za varnost otrok v prometu in podobno. Možnosti je ob dobri volji oblasti in mesta povsod dovolj.

### 5.6.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije

54. *Starejšim, ki bi radi delovali prostovoljsko, je na voljo prožna vrsta možnosti, da se priučijo in dobivajo priznanja ter so deležni pravega vodstva in nadomestila osebnih stroškov.*
55. *Kvalitete starejših zaposlenih se cenijo.*
56. *Stremi se k vrsti prožnih in ustrezno plačanih zaposlitev za starejše.*
57. *Pri zaposlovanju, odpuščanju, napredovanju in izobraževanju delavcev je prepovedana diskriminacija zgolj na podlagi starosti.*
58. *Delovna mesta so prilagojena potrebam invalidov.*
59. *Podpira se zamozaposlovanje starejših.*
60. *Starejšim delavcem se omogoča pridobivanje veščin za dela, možna po upokojitvi.*
61. *Telesa, ki sprejemajo odločitve v javnem, zasebnem in prostovoljskem sektorju, spodbujajo in olajšujejo sprejemanje starejših v svoje članstvo.*

### 5.6.2. Priporočila ljubljanskih meščanov

53. V Ljubljani je dovolj možnosti za različne prostovoljske aktivnosti starejših; za starejše prostovoljce se vsako leto organizirajo pikniki, na njih se podelijo simbolične nagrade.
54. Delo starejših se ceni, podjetja in ustanove upokojene sodelavce za plačilo povabijo k sodelovanju na projektih.
55. Delo starejših se spodbuja in je zakonsko urejeno.
56. Samoaktivnost starejših se po načelu »ponujam – potrebujem« spodbuja z borzo za delo upokojencev oziroma z možnostjo izvajanja upokojenskih storitev prek upokojenskega servisa (kot je študentski servis); starejši z ustreznim znanjem so kulturni

mediatorji, informatorji, vodiči po mestu in muzejih, skrbijo za varnost otrok v prometu ip.

57. V različnih izobraževanjih namenjenih upokojencem, je dovolj možnosti usposabljanja za druga dela in znanja za tiste, katerih poklic ni primeren za delo po upokojitvi.

### 5.7. Občevanje in obveščanje

Biti informiran je v današnjem času eden od pogojev, da se posameznik lahko enakopravno vključuje v svoje okolje. Kdor je brez zanesljivih in svežih informacij, ga tok vsakodnevnih dogajanj hitro prehiti. Poleg splošnih in političnih informacij so pri tem za vsakega posameznika pomembne tudi informacije, ki so povezane z izpolnjevanjem njegovih potreb in želja. V tem ni izvzeta nobena starost, zato je tudi starostnikom treba prisluhniti v njihovih informacijskih potrebah. Nad pomanjkanjem informacij na splošno se ni mogoče pritoževati, tudi specializiranih medijev je dovolj in nekateri so namenjeni tudi starejši publiki. Bolj pomembna je dostopnost in razumljivost informacij, ki so namenjene starejšim. Internetne informacije, ki jih je vse več, so starejšim, ki nimajo interneta ali pa ga ne uporabljajo, nedostopne. Zato je pomembno vedeti, kateri mediji so starejšim najljubši in prek njih skrbeti za kar najboljšo obveščenost starejših državljanov oziroma meščanov.

Udeleženci raziskave so bili mnenja, da je tako v Sloveniji kakor v Ljubljani vsakovrstnega obveščanja dovolj in da je dobro obveščen lahko vsak, ki to hoče. Kljub temu je med obilico informacij včasih težko zaznati tiste, ki so res pomembne. Menili so tudi, da so starejši glede informiranja vse bolj ozaveščeni glede svojih pravic, da vedo, kaj jim pripada in na koga se s tem v zvezi lahko obrnejo. Med mediji, ki so najbolj priljubljeni, izstopa radio, in sicer Prvi program. Čeprav televizije ne gledajo v tolikšni meri, kot poslušajo radio, pa so udeleženci rekli, da je televizija za starejše »okno v svet«. Sicer pa so med najbolj priljubljenimi mediji našli nacionalni radio, radio Ognjišče, televizijo, Delo, Vzajemnost in Družino. Informacije dobiva-



jo tudi prek društev upokojencev, turistično informacijskih centrov, Cankarjevega doma in drugih.

Pri vseh medijih jih motijo vsiljivi reklamni oglasi, prepogosto ponavljanje istih informacij, predolga poročila, preveč športa in preveč prilog, preveč krvi in nasilja. V govornih medijih se prehitro govori. Moti jih naraščanje rumenega tiska oziroma rumenih informacij v sicer resnih medijih, premalo pa je v njih informacij za starejše, ki se zato počutijo medijsko diskriminirane. Informacije, ki se pošiljajo samo prek interneta, so značilen primer medijske diskriminacije starejših. Informacijski očitek so izrekli tudi na račun trgovskih centrov, kjer po telefonu skoraj ni mogoče dobiti zelenih podatkov. V zvezi s trgovskimi centri se vedno ponavlja očitek o premajhnih črkah in številkah ob posameznih artiklih. Tudi vse pogostejši avtomati – bankomati, parkomati in drugi listkomati – s svojo neosebno v zvezi s starejših vzbujajo odpor in strah. Za vsak namen je drugačen avtomat, navodila na njih niso preprosta, predvsem pa je vse, kar je na njih napisanega, napisano s premajhnimi črkami in za veliko starejših nedostopno.

V zvezi z obveščanjem in obveščenostjo starejših so udeleženci raziskave predlagali, naj bi vse potrebne informacije zanje vedno posredoval tudi Prvi program nacionalnega radia, ker je najbolj poslušan in je zato verjetnost, da bo informacija našla svoj cilj, največja. V tem programu si želijo več informacij o kakovostnem življenju starejših, več posebnih priporočil, svetovanj in opozoril. Zakaj ne bi starejši v posebni oddaji poslušalcem pripovedovali svoje zgodbe in izkušnje? Zaželenih je tudi več informacij o bivalnih skupinah, dnevnih centrih in aktivnostih drugih institucij, ki so namenjene predvsem starejši publiki. Na televiziji si želijo večje črke podnapisov in tekstovnih obvestil.

V Ljubljani bi v lokalnih medijih lahko uvedli svetovalnice za manj premožne meščane, ki po običajni poti ne morejo priti do kvalificiranih nasvetov in mnenj. S tem bi dali dober zgled drugim, tudi nacionalnim medijem. Mesto bi lahko imelo klicni center, prek

katerega bi usposobljeni informatorji posredovali relevantne podatke. Vsemu mestu bi bili v korist informativni kioski oziroma informacijske točke, kjer bi bile lahko tudi informacije za starejše. Lokalne in četrtne skupnosti, pa naj bi informacije pošiljale tudi na naslove njihovih starejših prebivalcev.

### **5.7.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije**

62. *Učinkovit sistem sporočanja dosega vse starostne skupine skupnosti.*
63. *Zagotavlja se redno in široko obveščanje in poskrbljeno je za usklajen dostop na enem samem mestu.*
64. *Redne obvestilne in za starejše zanimive oddaje so del programske ponudbe.*
65. *Spodbuja se starejšim ljudem dostopno govorno sporočanje.*
66. *Ljudje v nevarnosti družbene osame so obveščani na štiri oči od zapornih posameznikov.*
67. *Javne in komercialne službe na prošnjo izvajajo prijazne medosebne storitve.*
68. *Tiskana sporočila – v številni uradne obrazce, televizijske napise in besedila na prikazovalnikih – imajo večje črke, glavne misli pa poudarjene z jasnim in krepkim tiskom.*
69. *V tiskanem in govornem sporočanju se uporabljajo preproste, znane besede v kratkih, nezapletenih stavkih.*
70. *Pri telefonskih storitvah se navodila izrekajo počasi in razločno, kličočemu pa se pove, da lahko sporočilo kadarkoli ponovi.*
71. *Elektronski aparati, npr. mobilni telefoni, radijski aparati, televizijski sprejemniki, bankomati in listkomati, imajo velike gumbe in napise.*
72. *V javnih prostorih, kot so državni uradi, občinski centri in knjižnice, obstaja širok javen dostop do računalnikov in medmrežja, zastoni ali za zelo nizko plačilo.*



### 5.7.2. Priporočila ljubljanskih meščanov

58. Potrebne informacije starejšim posredujejo mediji, ustanove, informacijski centri in drugi; starejši vedo, koga naj vprašajo, da dobijo potrebno informacijo.
59. Mediji opozarjajo starejše na oddaje in dogodke, ki so za njih zanimivi; javne službe, ki informirajo predvsem prek interneta, poskrbijo, da njihove informacije starejše dosežejo še na druge načine.
60. Na radiu, ki ga starejši najraje poslušajo, so posebne oddaje o življenju starejših s priporočili, nasveti in opozorili, na TV imajo podnapisi dovolj velike črke, napovedovalke govorijo počasi in razločno.
61. V lokalnih in drugih medijih so svetovalnice za manj premožne, ki po običajni poti ne morejo priti do kvalificiranih nasvetov in mnenj.
62. Vzpostavljen je klicni center za informacije z usposobljenimi informatorji, dovolj je informacijskih kioskov, na katerih so tudi informacije za starejše.
63. Med mediji je rumeni tisk v manjšini, informacije se ne ponavljajo prevečkrat, dnevne informativne oddaje niso predolge.
64. Trgovine in trgovski centri pošiljajo oglase le v omejenem obsegu, omogočajo tudi posredovanje informacij prek telefona.
65. Bankomati, listkomati in drugi avtomatski aparati imajo jasna navodila za uporabo natisnjena z dovolj velikimi črkami in so uporabnikom prijazna.
66. Poskrbljeno je za dovolj lokalnih in četrtnih informacij, tudi o delu bivalnih skupin, ki jih starejši dobijo na dom še po pošti.

### 5.8. Storitve skupnosti in zdravstvenih služb

Za vzdrževanje samostojnosti je v starosti več pogojev, med katere sodi tudi zdravje oziroma zdravstvena varnost. Svetovna zdravstvena organizacija poudarja pomen pravičnega, solidarnega, kakovostnega in vsem v enaki meri dostopnega zdravstvenega varstva. Starejši ljudje veliko govorijo o zdravstvu, ker so njegovi najštevilnejši uporabniki. Naštete vrednote Svetovne zdravstvene

organizacije so zanje zelo pomembne, še posebej, če z njimi primerjajo cene zdravstvenih storitev, kjer in kadar jih je treba plačati, pa čakalne dobe, pa gnečo v čakalnicah in podobno. Zato se pri pogovorih o zdravstvu kritikam - kljub istočasnim pohvalam - skoraj ni mogoče izogniti. Po svetu poznamo veliko sistemov zdravstvenega varstva in slovenski sodi tako po pravicah kakor po organizaciji še vedno med najboljše na svetu. Dobro organizirane in dostopne zdravstvene storitve so povsod po svetu in tudi po vseh mestih sveta ocenjevane kot pomembna prijazna vrednota.

Tudi v ljubljanski raziskavi sodi razprava o zdravstvu med vsebinsko najbogatejše. Udeleženci so menili, da je za starejše zdravstvo najbolj pomembno družbeno področje. Za ljubljansko zdravstvo, še posebej za primarno raven, so imeli tudi veliko pohval. Ocenili so, da je dostopnost do storitev v primerjavi z drugimi okolji dobra in da so ljudje z zdravniki in sestrami zadovoljni, pa najsi bo to v javnem ali zasebnem zdravstvu. Še posebej starejši zdravniki si vzamejo dovolj časa za pogovor, sestre – ambulantne in patronažne – pa so spoštljive in ustrezljive. Bolniki radi vidijo in zelo cenijo, če na pregled lahko pridejo ob naročeni uri in potem tista ura tudi velja. Neprijazno je, če se ob isti uri naroča več bolnikov. Kot zelo prijazno je ocenjeno, če se je za pregled mogoče brez komplikacij naročiti po telefonu in če je prav tako po telefonu mogoče naročiti recepte za stalna zdravila, ki jih potem v lekarni dvignejo lahko svojci ali kdo drug.

Med kritikami je treba omeniti mnenje, da je bilo zdravstvo v socializmu boljše, da je bilo manj birokratsko in bolj nadzorovano. Marsikje se med osebjem čuti preobremenjenost, posledica je nestrpnost do bolnikov, posebej starejših, za katere si ne vzamejo dovolj časa, pri navodilih pa uporabljajo strokovni jezik, ki ga bolniki ne razumejo. Na ta način dajejo vtis, da ne razumejo svojega poslanstva.

Posebno poglavje zdravstva je med bolniki čakanje, tako v čakalnicah kakor na čakalnih listah. V polnih čakalnicah jih moti, če se z delom ne prične ob uri, če se ne spoštuje vrste in če so med delom



pavze. Na nujni pomoči in urgenci se vedno čaka, tam so neprijazni tudi previsoki vozički, na katerih ležijo bolniki. Predolge čakalne dobe so velik problem zdravstva in bolnike silijo, da si pomagajo z dragimi zasebnimi storitvami. Kot samoplačnik ima bolnik hitrejši dostop do storitev, za katere je treba sicer dolgo čakati.

Pohvalili so prevoze z reševalnim vozilom, ki pride običajno zelo hitro. Vedno pa najprej vprašajo, ali ima bolnik napotnico in če je nima, so težave, razen v primerih nesreč ali urgence. Glede predpisovanja zdravil so udeleženci raziskave menili, da je med zdravniki neuskajeno, da so zdravilom priložena navodila zapletena, predvsem pa natisnjena s premajhnimi črkami. Čeprav stara zdravila sodijo med nevarne odpadke, je služba za oddajo in zbiranje starih zdravil in medicinskih odpadkov na domovih organizirana v zelo redkih primerih oziroma je na sistemski ravni sploh ni.

V sistemu zdravstvene varnosti, zlasti oskrbe na domu, je še vedno izredno visoko cenjena in potrebna dobra patronažna služba. Storitve patronažnih sester na domu so najbolj pomembni po odpustu iz bolnišnice, žal pa z bolniki ne pride tudi odpustnica z navodili. Marsikdaj je treba na odpustnico dolgo čakati, bolnik pa je medtem brez ustreznih navodil za oskrbo. Ljubljana še vedno nima prepotrebne negovalne bolnišnice. Udeleženci so opozorili, da večino vseh patronažnih opravil odpade na kurativno patronažo, za preventivo pa skoraj ni časa. Za posamezen obisk ima patronažna sestra odmerjenega premalo časa, pa še med njim se mora ukvarjati z nesmiselnimi administrativnimi opravili namesto z bolnikom. Patronažne sestre ne opravljajo vseh storitev, ki bi jih bolniki potrebovali, njihovi obiski pa so zaradi normativov vse preredki. Zakaj ne bi preprosta opravila namesto visoko šolanih sester po bolnišnicah in po domovih bolnikov opravljali ustrezno poučeni prostovoljci? Primer Onkološkega inštituta zagotovo vabi k posnemanju.

Udeleženci so menili, da bi morala biti organizacija zdravstva taka, da bolniki v njej ne bi bili odveč in da bi se zdravstveno osebe morale povsod v enaki meri zavzemati za bolnike. Med študijem

medicine bi morali dati več poudarka komunikaciji z bolniki, ki jo je zdaj očitno premalo. Zdravstvo se tudi premalo prilagaja naraščajoči dolgoživosti. Čeprav je od ukinitve Inštituta v Trnovem minilo že več kot dvajset let, v Ljubljani še vedno nimamo geriatrične ustanove.

Nega na domu je po mnenju udeležencev raziskave kljub številnim nevladnim organizacijam najšibkejši člen zdravstva in socialne, zlasti za hudo bolne, invalidne ali umirajoče bolnike. Potrebnege zakona o dolgotrajni oskrbi še vedno nimamo. Za oskrbo na domu je kadra premalo, standardov ni ali so neustrezni. Zdravstvena in socialna služba sta tako na tem, kakor na drugih področjih med seboj premalo povezani. Zdravstveno nego, oskrbo in pomoč na domu bi bilo treba dopolnjevati z novimi storitvami in jo organizirati tako, kot jo izvajajo v domovih za starejše občane. Da bi to dosegli, bi bilo treba uvajati izobraževanje prostovoljcev za nego starostnikov na domu, njihovo delo, pravice in plačilo pa urediti z zakonom. Za njihovo usklajeno delo bi bilo v njihovem izobraževanju treba povezovati zdravstvene, socialne in družinske potrebe.

Domov za starejše občane je premalo, v tiste, ki so že stari, se ne vlaga dovolj, slabo so vzdrževani in nimajo potrebnih pomagala. Postopki za sprejem so zapleteni, nanj je treba dolgo čakati. Dobro urejeni domovi imajo fizioterapijo, delovno terapijo, stanovalci se lahko ukvarjajo s hobiji, imajo dosti stika s prostovoljci in so deležni ustrezne socialne skrbi. Za svoje težko bolne in invalidne stanovalce imajo vpeljana dobro organizirane storitve. Vendar pa standardi nikjer niso prilagojeni dejanskim potrebam (plenice), marsikje kakovost oskrbe ne ustreza njeni ceni, organizacija dela pa je bolj prilagojena zaposlenim kot stanovalcem. Lakota, žeja, preležanine in zaprte dementne osebe so kazalniki slabe kakovosti domske oskrbe.

Udeleženci so tudi opozorili, da v domovih za starejše občane prebiva le 5% vseh starejših pri nas, ostali pa so glede bivališč prepuščeni samim sebi. Zato bi poleg gradnje novih domov morali investirati tudi v prilagoditve za tiste starejše občane, ki želijo ostati doma in ki so še vedno v veliki večini. Veliko starejših zaradi nizkih pokojnin



v domove sploh ne more, še dostojnega življenja nimajo, prejemniki socialnih storitev pa so marsikje stigmatizirani.

### **5.8.1. Priporočila svetovne zdravstvene organizacije**

73. *Zdravstvo in skupnost ponujata ustrezen razpon storitev za pospeševanje, vzdrževanje in vračanje zdravja.*
74. *Oskrba na domu vključuje zdravstveno in osebno nego in gospodinjstvo.*
75. *Zdravstvene in socialne službe so na prikladnih krajih in dostopne z vsemi oblikami prevoza.*
76. *Domovi s stalno oskrbo in stanovanjske soseske za starejše so blizu storitvenih centrov in ostale skupnosti.*
77. *Objekti, v katerih se izvaja zdravstvena in z njo povezane dejavnosti, so sezidani varno in so v celoti dostopni.*
78. *Zagotovljeno je jasno in dostopno obveščanje o zdravstvenih in socialnih storitvah za starejše.*
79. *Izvajanje storitev je usklajeno in glede urejanja papirjev preprosto.*
80. *Vse osebe je spoštljivo in ustrežljivo do starejših ter vzgojeno, da jim pomaga.*
81. *Gospodarske ovire, ki preprečujejo dostop do zdravstvenih storitev in podpornih storitev skupnosti, so kar se da zmanjšane.*
82. *Prostovoljska pomoč ljudi vseh starosti se spodbuja in podpira.*
83. *Pokopališč je dovolj in so dostopna.*
84. *Skupnost pri načrtovanju ukrepov ob naravnih nesrečah in v drugih izrednih razmerah upošteva šibkosti in sposobnosti starejših.*

### **5.8.2. Priporočila ljubljanskih meščanov**

67. Zdravstvena dejavnost je dobro nadzorovana, ni birokratska in je bolnikom naklonjena, v primeru potrebe se bolniki lahko pritožijo pri vodstvu ustanove.

68. Zdravniki in sestre bolnike obravnavajo enakopravno, jim posvetijo dovolj časa, so spoštljivi in ustrežljivi, navodila posredujejo na razumljiv način, če je treba, jih tudi napišejo.
69. Zdravstvenega osebja, še posebej sester, je dovolj in ni preobremenjeno.
70. Zdravstvene storitve so dostopne, za njih se je možno dogovoriti po telefonu, dogovorjene ure pregleda se spoštujejo, možne so tudi zasebne in e-storitve.
71. Čakalne dobe bolnikov ne silijo v drage zasebne storitve, samoplačniki nimajo hitrejšega dostopa do storitev, na katere je treba dolgo čakati.
72. V primeru potrebe je prevoz z reševalnim vozilom dostopen tudi brez napotnice, vozilo pride hitro.
73. Predpisovanje zdravil je med zdravniki usklajeno, napisi in navodila na ovojninah so razumljiva in imajo dovolj velike črke, v zdravstvenih ustanovah in lekarnah lahko recepte in zdravila dvignejo tudi bolnikovi svojci.
74. Organizirana je oddaja in zamenjava neporabljenih zdravil, dobijo se zabojniki za shranjevanje medicinskih odpadkov na domu, njihov odvoz je urejen.
75. Odpustnice pridejo iz bolnišnic hitro, da imajo bolniki po odpustu ustrezno oskrbo, za posebne primere so na voljo negovalne bolnišnice in druge ustanove za nego ter paliativno oskrbo.
76. Bolnikom dajejo informacije tudi prostovoljci, ki težko pomične in stare bolnike tudi spremljajo.
77. Obiski patronažnih sester so dovolj pogosti, sestre opravijo vse predpisane storitve, za posamezen obisk je odmerjenega dovolj časa.
78. Zdravstveno zavarovanje je prilagojeno potrebam starejših zavarovancev.
79. Zdravstvene in socialne storitve so med seboj povezane, starejši so dobro obveščeni o njihovih socialnih in zdravstvenih pravicah.



80. Domov za starejše občane je dovolj, so dobro vzdrževani in opremljeni, postopki za sprejem niso zapleteni in nanj ni treba dolgo čakati.
81. Standardi so v domovih za starejše prilagojeni potrebam stanovalcev, ki se lahko posvečajo svojim zanimanjem in vzdrževanju telesne kondicije, deležni so dobre socialne in zdravstvene oskrbe, niso izpostavljeni nobeni obliki nasilja, vpeljana je skrb za invalidne in težko bolne stanovalce.
82. Strokovni kader je v domovih za starejše občane dovolj usposobljen za nego težkih bolnikov in ima dovolj časa za posameznika.
83. Zadostna sredstva so namenjena prilagoditvam stanovanj za tiste starejše meščane, ki želijo ostati v domačem okolju.
84. Oskrba na domu je organizirana enako kakor v domovih za starejše občane; po ustreznih standardih jo izvajajo ustrezno izobraženi oskrbovalci, ki uživajo vse pravice zaposlenih.
85. Uvedeno je izobraževanje družinskih oskrbovalcev, njihovo delo, plačilo in pravice so urejene z zakonom tako, da je oskrbovancem zagotovljena kakovostna in varna oskrba.
86. Prejemniki socialnih storitev niso stigmatizirani, dobrodelne organizacije so na področju skrbi za osamljene in revne starejše posameznike vključene v mrežo socialnih služb in medgeneracijske pomoči.



## 6. Izbrana stališča udeležencev raziskave po poizvednih skupinah<sup>10</sup>

V pogovorih z udeleženci raziskave se je nabralo za dobrih sto strani pripovedi, mnenj in predlogov. V nadaljevanju so razdeljeni po skupinah tisti, ki na zanimiv način opredeljujejo življenje in razmere v Ljubljani, ali pa izražajo življenske resnice, modrosti in vrednote. Nekatere so skrajšane, vendar na način, da je njihova sporočilnost s ključnimi besedami vred ostala nespremenjena.

### 6.1. Meščani do 75 let<sup>11</sup>

Jaz bi se kar pohvalila glede bivanja v Ljubljani, povezave so dobre, živimo v mirnem okolju. Sem zadovoljna zaenkrat.

Starejši porajta, če te tudi ta mlad' upošteva.

Ko se pripeljem z avtobusom, imam na poti proti domu klopco, se usedem nanjo, se malo odpočijem, potem grem pa počasi proti domu. Dolgo sem čakal, da sem dobil to klopco.

Vse kar je praznega, bi radi pozidali. Drugače je pri nas v redu, le županu je vsak zelen prostor preveč všeč. To mi pa ni všeč.

Prevečkrat spreminjajo cestni režim, tako da tik pred zdajci ugotoviš, da si ga polomil.

Mladi nas spoštujejo, kolikor smo jih mi naučili oziroma kolikor mi njih spoštujemo.

In prav hrepenim, kako bi se rada pogovarjala z ljudmi iz mlajše generacije, kako živijo, kakšne probleme imajo. Kar naenkrat so zrasli pred tabo ti lepi mladi ljudje, nič pa ne veš o njih.

Če te en mlajši pozdravi, je zame toliko vredno, kot če te dva starejša.

<sup>10</sup> Poizvedna skupina je nov slovenski izraz za angleški pojem »focus group«, za kar se pri nas običajno uporabljata izraza fokusna ali žariščna skupina. Izraz je predlagal vodja sektorja za slovenski jezik na Ministrstvu za kulturo gospod mag. Velemir Gjurin.

<sup>11</sup> Sestanek pozvedne skupine na Inštitutu Antona Trstenjaka, 26. novembra 2008



Dan je čisto drugačen, če dobiš kakšno prijazno besedo.

Če niso v zdravstvu prijazni, greš pa privat, ali pa kamorkoli.

Če povem iz svojih izkušenj, bi zelo trpela, če bi morala zamenjati stanovanje. Sem zelo navezana na dom. Zelo trpim, če grem kam na obisk ali pa kam za dalj časa, blazno trpim. Če bo treba, bom pa šla, kaj pa hočem.

Obveščanja je ogromno. Imaš radio, televizijo, časopise, internet. Kar hočeš, lahko izveš. Od Ljubljane, Slovenije, okolice, vse kar hočeš, izveš. Samo na gumb pritisneš, pa vse zveš. Samo časa včasih ni. Edino to je, časa ni. Časopisov je pa pol preveč.

Jaz se nimam s čim pohvaliti. Kamorkoli pridem, moram samo delati. Ni časa. Imam dom, pa še vikend, tako da ni časa, da bi se še kam vključila. Še za to, kar imam za delati, kar delam, ni časa.

Oče mi je velikokrat rekel, veš, lahko si ponosna, če lahko nekaj za boglonaj narediš. In še danes se me to drži.

Zdravstvo imamo mi super. Res je treba malo čakat, ampak pomislimo 10 let nazaj, kaj je bilo. Zjutraj je bolnik prišel ob sedmih, na vrsti je bil pa ob dvanastih. Tako je bilo. Zdaj se pa lepo naročiš, prideš na vrsto tisto uro, pa je stvar rešena. In zdravniki so dosti bolj prijazni, dosti bolj uslužni.

Na urgenco sem prišel ob pol sedmih zvečer, 10 minut pred pol peto zjutraj sem šel pa ven. Saj je bilo polno, ko sem prišel, od enajstih naprej je šlo čedalje bolj na redko, ob polnoči se je ustavilo, pa do štirih nič, čeprav so tri ambulante delale.

Najbolj lušno je živeti, če si zdrav.

Marsikdo pravi, da bi bil rad še enkrat mlad. Jaz pa pravim, mlad v današnjih časih, pa kar se danes dogaja, take svinjarije vsepovsod! Rad bi bil še starejši, kot sem!

Premalo se pogovarjamo, premalo družimo. Bi si morali najti čas sami zase, pa še kakšen problem bi rešili. Ker s pogovarjanjem se veliko reši.

## 6.2. Meščani do 75 let, premožnejši<sup>12</sup>

Ko sem bila mlajša, smo imeli več stikov, več prijateljstva, zdaj se moraš pa sam vključiti in poiskati tiste stvari, ki te zanimajo.

V Ljubljani ni težko za starejše ljudi. Dokler so pohodni, zdravi, da niso dementni, so vsi pogoji za normalno lepo življenje.

Moram povedati, da je zame prijetno živeti v Ljubljani. Vsi jo imamo radi. Spremljamo dogajanja. So plusi in minusi. Na splošno rečeno pa moram reči, da je veliko plusov.

V Ljubljani je skoraj povsod nekaj, ko izstopi starejši človek iz hiše na sprehod, ali je reka ali je park. V tem pogledu imamo srečo, da živimo v Ljubljani.

Večina mojih prijateljic ali gospa, s katerimi se občasno družim, pravi, da moraš v poznih večernih urah obvezno vzeti taksi ali pa priti s svojim avtomobilom. Takrat ni varno, da bi človek pešačil domov, pa čeprav je samo 5 minut.

Drugače pa moraš biti kar malo pozoren, treba je malo pogledati naokrog. Ko hodim, vedno strumno grem, s takim korakom, da že pokažeš, da si hraber ali da si še pri močeh.

Prej bi si upala zvečer peš iz Cankarja k meni domov, kot pa čez dan na Rožnik. Saj se čudno sliši, ampak je tako, da si tam bolj ogrožen kot na cesti zvečer.

Še vedno je mesto tisto, ki si mora prilastiti pravico, da stare zaščiti, ne samo takrat, ko te z rešilcem peljejo v bolnico, ampak tudi malo poprej.

Napadi na stare ljudi so vsepovsod in se v Ljubljani širijo. Nekoč jih ni bilo. Se širijo, jih je zmeraj več. To ni samo vprašanje prijazne Ljubljane, to je politično vprašanje, ki se mora reševati na drugačen način.

V policiji smo ukinili četrti, ukinili nekdanje miličnike, ki so imeli 4 do 5 ulic. Dano jim je bilo spoznati vse potencialne tatiče, vse potencialne asocialne, tiste, ki bi lahko kaj naredili ali lahko naredijo. Zdaj se policaji peljejo tam mimo enkrat čez dan in enkrat ponoči in dajo možnosti kriminalu.

<sup>12</sup> Sestanek pozvedne skupine na Inštitutu, 28. novembra 2008





Potrebujemo policista, ki se ne bo vozil, ampak hodil. To je signal, ki bi ga mesto moralo peljati naprej.

Jaz bi imela z javnim prevozom. Ne vem, če to sploh kaj koristi, da bi povedala. Voznik je tako potegnil, da sem padla na eno drugo zadaj. In sem bila srečna, da si nisem kaj polomila.

Nasprotujem temu, da bi se tržnica spremenila v garaže za tiste bolj premožne. Naj se to Plečnikovo vse ohrani.

Moram pa reči, da zdaj v zadnjem času, kar je ta župan, se vzdržuje zelenice mnogo bolj. Vse je mnogo bolj vzdrževano. In zdaj so tudi tlakovali, moram biti objektivna, tam blizu Stomatološke tlakujejo. Na to pa nekaj dajo! Moram reči, da je zdaj glede tega, čistoče in to, kar dosti boljše. Pa se vzdržuje. To pa ne vem, kaj so prejšnje županje delale.

Slovenec se vsede v avto in se vrne na stopnjo neandertalca. Meni ni nikoli jasno, kako to, da se človek v avtomobilu spremeni v neandertalca, je pa pripravljen nekje pomagati, tega ne razumem.

Ko se otroci odselijo od hiše, kjer so začeli svoje življenje, pustijo starše zaenkrat še varne na domu in pozabijo, da je treba vsake toliko časa telefonirati ali priti pogledati, ali so še zdravi, kako je z njimi, in potem najdemo primere, ko za starše izvejo šele takrat, ko so v Kliničnem centru.

Ko nekje izvejo za pereč problem družine, se okolje še kako hitro organizira, da jih izpelje iz najhujše krize. Da ljudje ne umirajo zapuščeni. V tem pogledu naša družba ni uboga.

Jaz sem že velikokrat doživela v avtobusu, kako je mlad človek vstal, to se mi je zgodilo trikrat, štirikrat, da je mlad človek vstal, starejši pa se je usedel, ne da bi rekel hvala.

Meni se je zgodilo že pred leti, da so mi vstali, pa sem sama pri sebi rekla, a sem res starejša?

Meni vstanejo. Pa potem pogledam po avtobusu in pravim, ali sem res tako obnemogla videti, da mi vstanejo? Res pa je, da se zahvalim.

Saj zato so pa zdaj začeli z varovanimi stanovanji. Včasih so po tri generacije skupaj živele, otroci, pa od otrok otroci, pa stari starši. Zdaj pa naši otroci nimajo nič časa za nas, imajo službe, pa neumne urnike. Pa v vrtec po otroke. Ni čudno, da je toliko nespozumov.

Prihodnja generacija, ki bo postala problem starosti, ne bo imela več težav s spletom.

Jaz mislim, da je grozno važno, da se pove npr. tamle plin spušča, ne hodite tja, tam se je to in to zgodilo, je poledica itd. Te informacije so pomembne za prijazno Ljubljano, ne pa da nekdo pride in reče, da je koncert v Križankah, ampak da se povedo stvari, ki so pomembne in ki olajšajo starost. To so informacije, ki bi jih morale dajati četrtne skupnosti, pa so kar nekako zamrle. Treba jih je aktivirati, da bomo vedeli, kaj je za nas dobro.

Ljudje, ki niso več aktivni, največ zvejo na društvih upokojencev, kdor hoče več informacij, pa ima Žurnal, pa revijo Ljubljana, potem greš v CD in dobiš vse sorte informacije tam. Potem pa Turistični biro na Tromostovju, ko mi pa zmanjka, pa grem kar na občino, pa vzamem Ljubljano. Nekaj pa na televiziji in po radiu.

Strinjam se, da tiste informacije, ki bi se mene dotikale, res nikjer ne najdeš.

Jaz se zelo izogibam zdravniku, sploh če sem prehlajena, nikoli ne grem k zdravniku.

Če moraš en pregled izvesti, se moraš žal poslužiti samoplačniških storitev, drugače pa čakaš. Lahko iz prakse povem. Jaz sem šla na en majhen črevesni pregled, pa sem čakala do aprila meseca. In ta pregled, ki je trajal 10 minut, je stal 88 evrov. Zdaj pa, če vzameš, da imaš enkrat to, enkrat ono, se mi zdi pa malo težko. Saj tudi odkrijejo, ko naredijo preiskavo, ampak do tiste faze je finančni zalogaj lahko zelo hud.

Socialne službe niso popolne in ne moremo pričakovati, da bi se vsemu posvetile.



Moderno je, da se obravnava mamilaše, njim se rejting dviga, en upokojenec pa ni tako pomemben.

Jaz sem veliko let skrbela za taščo, ki je bila zelo bolna in je doživela visoko starost. Velikokrat smo bili pri teh ali onih zdravnikih in moram reči, da je bila vedno obravnavana kot vsi ostali, kot bi bila stara 40 let.

Starosti prijazno mesto nujno zajema izpopolnitev socialne službene mreže, v katero bi bile vključene vse dobrodelne organizacije.

Ko nekdo umre, se pojavi polno sorodnikov. Prej bi jih bilo treba prisiliti z zakonom, da bi bolj sodelovali in skrbeli.

Starši, ki so vse otroku dali, mu omogočili, da se odseli od hiše, doživijo, da noče s starši nič sodelovati, tudi če jih službe pozovejo.

Vseeno je, če je cesta malo takšna, pa en pas malo drugačen, vseeno bomo še živeli. Za našo generacijo je zdravstvo najbolj pereč problem, tukaj bi morali največ narediti.

Vsi vemo, da imamo v Ljubljani ogromno možnosti udejstvovanja na vseh področjih in da ohranjamo svojo kondicijo in zdravje. Imela pa bi eno pripombo, da naša ljuba Ljubljana nima možnosti, kjer bi zvečer starejši takole malo poplesali, nek prostor, kjer bi se družili enkrat na teden, kot je bila včasih plesna šola mojstra Jenka.

Vprašanje prijaznosti mesta do svojih prebivalcev so npr. javne prireditve, ki so organizacijsko vprašanje, kjer smo padli zato, ker je zmagal denar, vložek ene skupine, ki v Križankah do treh ponoči izvaja svojo zabavo na račun spanja vseh ostalih. Jasno je, da se nihče od nas ne bo postavil na stališče, da mladi ne smejo imeti zabave, naj jo imajo, če mislijo, da bodo gluhi shajali na stara leta. Ampak naj mesto v tem primeru zaščiti nas, da ne bo dovolilo prireditve, da zvočnik s 4000 amperi tolče naravnost v moje okno in mi ne da delati. Ta vidik, da zaščiti vse, tako mlade, ki potrebujejo zabavo, kot tudi nas stare, ta vidik me najbolj tare. Zmaga vedno denar, vložek.

### 6.3. Meščani nad 75 let<sup>13</sup>

Stanujem na takem delu Ljubljane, kjer imam prav vse v bližini. Sem zelo zadovoljna z vsem, kar imam.

Živim v najlepšem delu Ljubljane, v Kosezah zraven bajerja. V vseh vidikih sem zadovoljen.

Rada sem v Šiški. Privadila sem se vseh ljudi in tako lepo cerkev imamo tukaj. Dobri ljudje prihajajo sem, se kaj pogovorimo in je kar lepa skupnost.

Vozim se z avtobusom, drugače pa hodim peš. Če grem na Žale, grem pa rada kar peš.

Zdaj živim 24 let v domu. Je po eni strani dobra rešitev, po drugi pa ne. Tam si številka. Ni tistih pristnih odnosov. Toplih medsebojnih odnosov. Ampak, če ni druge možnosti.

Ljubljana je mesto, kjer ima človek možnost spoznati veliko ljudi in tudi kaj narediti.

Živim v Trnovem, ki ni več Trnovo. Edino, kar je dobro je to, da imam vse na dosegu roke.

Samemu sebi sem prepuščen in sin bi rad dobil nekoga, da bi pri meni stanoval, pa sem mu rekel, tega mi ne naredi. Dokler sem sam, sem sam, ko bodo pa drugi ljudje notri, bodo pa spremenili.

Sem zelo rada sama, navadila sem se tako. Imam pa vse tukaj zraven.

Rada grem v cerkev, pa s tole gospo zapojeva. Ona tako rada vidi, da jaz pridem. To se vidi, da sem še nekemu malo potrebna.

V Ljubljani sem že zelo dolgo in sem zelo zadovoljna. In ne bi šla nikamor. Imam vse čisto blizu; trgovino, avtobus, cerkev, drugega pa ne rabim.

Dajte predlog, da bi sprehajalne poti pozimi orali in posipali. Marsikakšen stari gospod ali gospa gre od tam z nogo na urgenco. Če orjejo glavne ceste vsake tri ure, naj se pa potrudijo in še za pešce zorjejo.

Prehod čez cesto. Komaj dol stopiš, pa je že rdeča; če si na sredi poti, te že ozmerja skozi okno.

<sup>13</sup> Sestanek pozvedne skupine v župnišču v Šiški, 17. marca 2009



Če vidim, da je ta star avtobus, sploh ne grem gor. Enkrat sem šla gor, pa sem se prav izmučila, pa mi šofer pravi, zakaj pa ne počakate naslednjega avtobusa, ki bo nizek? Od takrat počakam drug avtobus, da lahko stopim gor in dol.

Eni so tako prijazni, da ti je prav težko, ko je tako ljubezniv.

Malo trgovcev ima nizke cene. So jih dvignili, zdaj pa s temi reklamami in znižanji. To je sama goljufija.

Mi smo v 8. nadstropju, mlajši so pa dol. In moram reči, da so do mene zelo pozorni. Če kaj nesem, a vam nesem? Saj kolikor morem, sama odnesem, ampak imaš prijeten občutek, če čisto tuj vidi, pa ti pomaga. Odnosi morajo biti.

Tiste, ki so se tukaj rodili in zrasli, gospodične fine, gredo po stopnicah dol kar mimo, moraš se pazit, da te ne bo podrla, so pa čisto tujci, so črnci, Amerikanci, Albanci, te bo pa zmeraj pozdravil.

Kaj vse po televiziji pokažejo! In s temi reklamami otroke zastrupljajo. Da kupiš artikle, ki sploh niso zdravi. To se pravi, absolutno bi bilo potrebno spremeniti televizijske programe. Same grozljivke, same kriminalke, vojne, kri teče.

Z zdravstvom je kar v redu. Zdravnica ima tako narejeno, da se naprej naročamo, tako da se kar držimo ure. To je v redu. Pa patronažna sestra pride večkrat, pa mi izmeri pritisk, vročino in tako, da je kar v redu.

Z zdravnico imam zmeraj dober razgovor, ko pridem in ima razumevanje za mene. Mi je pomagala, kolikor je mogla in sem ji zato zelo hvaležna. Sestra je tudi prijazna, ima vedno lepo besedo.

Patronažna sestra pride enkrat na mesec k meni na pogovor, mogoče za pol ure, mi pove kaj rabim, kaj ne, in gre. In pravi, če bo kaj narobe, tukaj imate mojo številko, pa me pokličite, pa bomo vse uredili.

Marsikateri star človek pride pred ambulanto, ker se hoče pogovoriti.

Pri zdravniku ni časa, da bi se pogovarjal; te ne bo vzel.

Zdravstvo, problem so čakalne dobe. Samo tukaj ne moremo nič, če bo tako, kot je, bo kar dobro, samo da ne bo slabše.



Mož je bil zelo bolan, srčni bolnik. Na koncu je kar naenkrat prišlo, pa sem klicala rešilca, pa so res hitro prišli, ampak ni bilo več pomoči, je bil že mrtev. V pol ure je bil že mrtev. Prišli so pa res hitro.

Jaz imam Delo naročeno. Ampak je čedalje več prilog zraven. In to je nemogoče, cel dan bi moral samo brati in nič drugega. Pa je Družina, pa je še pri Družini polno prilog. Včasih je bila, da si jo lahko prebral od začetka do konca. Vsega je preveč.

Sem ji rekla, jaz vem, da ne bom nikoli več tako mlada, kot ste vi. Če boste pa vi kdaj toliko stara, kot sem jaz, je pa veliko vprašanje. Mladi ne vedo, da bodo enkrat stari. Tako je to.

Pa te reklame! Poslušajte, koliko se stran zmeče! Jaz bom dala nalepko na nabiralnik. To je mučenje ljudi, pa poštarjev, ki morajo toliko vlačiti.

Meni cerkev veliko pomeni. Tu najdem duhovni mir, zelo me pomiri in sem srečna in zadovoljna.

V cerkvi je preveč politike in premalo duhovnega. Duhovno poglobljeno.

Jaz se ne obremenjujem, če mi kdo kaj žalega reče. Kaj čem, saj ne morem nič spremeniti. Drugič, ko ga srečam, ga spet pozdravim. Ja ne moreš, kako bi pa bilo, če bi vse zameril?

Ko govorimo o Ljubljani, mi je strašno všeč živilski trg in bi želela, da tako ostane.

Dostopnost do javnih objektov. Jaz bi tiste nadzorne, ki tam delajo, bi jih privezal na voziček, pa naj se pelje tam čez, kjer je on naredil.

#### **6.4. Meščani nad 75 let, premožnejši<sup>14</sup>**

Rad imam Ljubljano. Vedno sem počel tisto, kar sem rad počel in počel sem dovolj dolgo tisto, kar sem rad počel.

Po 70. letu človek izgubi stik z novimi zadevami. Saj ne, da bi se počutil odrinjenega, ampak opaziš, da te več ne rabijo.

Sem skoraj 80 let v Ljubljani. Rojena sem v Šiški. To je moje lepo mesto, ki ga nerada kritiziram.

<sup>14</sup> Sestanek pozvedne skupine na Inštitutu, 15. novembra 2008



Sem močno zdravstveno prizadet in sem vesel, da sem v Ljubljani.

Na sprejem v dom za starejše občane se čaka tudi zato, ker se ena oseba prijavi v več ustanov, potem se pa čakalne liste podaljšujejo. Potreben bi bil centralni register in je čudno, da zdaj, v obdobju računalnikov ne morejo preveriti, koliko ljudi je prijavljenih v več domov.

Ko so mi začeli v avtobusu vstajati, sem si rekla, sem pa res že stara.

Zadnjič sem na avtobusu videla eno gospo skupaj z možem, ki je težko stal. Pa sem rekla tam eni puncici, a se ti lahko prosim umakneš? In se je seveda umaknila. Če lepo rečeš, se umaknejo, posebej deklice. Nisem še naletela, da mi kdo ne bi vstal.

Z javnim prevozom nimam slabih izkušenj. Ponavadi mi že prvi mlajši da prostor, če ne, pa rečem. Tudi ko izstopam, mi dostikrat kdo pomaga.

Običajno sedimo po eden v avtu. Imamo to navado, da moramo pred vrati parkirati povsod, kamor gremo. Tega ni nikjer na svetu.

Starci prejemajo pokojnino, starci to, starci ono. Zakaj ne moremo reči star človek, kot rečemo stara hiša, stara jablana? Manjka samo besedica človek.

Otroci so rekli, ko bom star, bom palco mel, bom gluhi, bom tečen, bom imel zguban obraz. Podoba starosti je treba spremeniti.

Jaz pa ne priznam, da sem star. Sem pač dolgo časa na svetu.

Ljudem, ki gredo v domove, pravijo varovanci ali oskrbovanci. Meni bi se za malo zdelo, da me tam varujejo. Tiste, ki so v domu, se strokovno imenuje stanovalci doma. Nekateri to že vedo, novinarji pa večinoma še vedno govorijo o oskrbovancih in varovancih.

Kadar te rabijo, te poiščejo, drugače pa ni nikogar, ki bi te vprašal, kako si.

Nekatere voznike taksijev bi lahko naučili, kako se invalida prime, kako se s tistim vozičkom ravna. Tako da bi potem taksiji imeli tudi oznako, da so sposobni prevažati invalida.

Obveščanje je dobro. V Delu najdeš vse. Informacijski center pri Tromostovju vsak mesec izda knjižico »Kam?«. Tako da se da dobiti potrebne informacije.

Na televiziji so začele ženske s prehitrim govorjenjem. Tako hitro govorijo, delajo nelogične poudarke, da moraš zelo napeto poslušati, da sploh dojameš, kaj se dogaja. Te ženske naj se naučijo govoriti slovenščino, pa počasneje naj govorijo.

Pri nas so gromozansko dolga poročila.

Primer ženice, ki je prišla v pisarno, uradnik pa jo je napatil k internetu. Gospa je potem iskala gospoda Interneta, pa ga ni našla.

V stolpnici mi je dosti bolj všeč kot pa v lastni hiši. Stranke skupaj skrbimo za stolpnico. Super je.

Imam dosti kolegic, ki so doma v hiši, živijo same, hiše so zdaj stare 30, 40 let in so se začeli stroški s popravili, one pa ne popuščajo, nočejo sprejeti nobene stranke v hišo, raje jedo samo kruh in vodo, kot da bi koga spustile v hišo, ki je bila z mukami narejena.

Kar imam jaz izkušenj z zdravstvom, se moram zelo pohvaliti. V zdravstvenem domu imam sijajno zdravnico, tudi na polikliniki imam odlično zdravnico. Skratka, nimam pripomb.

Pred 20 in več leti je bila sijajna patronažna služba. Ampak je bilo vse na socialno zavarovanje, zdaj pa je to drugače.

Zdaj moraš za vse krepko plačati. Dobro, saj je razumljivo, da ni vse zmeraj zastoj. Ampak odnos. Čudno se vedejo.

Jaz sem zdravstveno v glavnem kar zadovoljen.

Ne mislite na bolezen, mislite na veselje, samo veselje vam podaljšuje življenje.

Držim se reda, pijem ne, kadim ne. Zato tudi še živim.

Ali je kje kakšna restavracija, kjer bi imeli diabetično hrano? Mi gremo samo na ribe, tam je sigurno za diabetike.

V primerjavi z drugimi mesti je Ljubljana kar dosti varno mesto.

Strah v nas. Tudi če ne doživiš, te je strah. Meni so doma pred lastno hišo torbico vzeli dol z rame. Pride do vas, prikoraka, pa vam vzame torbico. Pod lučjo mi jo je ukradel.



Bom rekel, da do smrti bomo. Ja pa ne vem, če bomo.

Smo še kar dobri za ponucat, ta stari; če bi mogli ta mladi vso varstvo najet, pa plačat, bi kar naneslo. Imamo še dosti doprinosa v družbi.

Včeraj sem se peljala z avtobusom in je bil poln mladine, ki je šla iz šole. Ja, to govorjenje poslušat, jaz vam povem, je groza. Saj sem tudi jaz v gimnazijo hodila, amapak da se pa takole pogovarjaš v javnosti, da jih ni sram! Dekle, ki usta odpre, kaj pride iz njenih ust!

Družba smo mi. Čim več bo vzgojenih, tem boljše bo.

Tak človek sem, da se prilagodim vsem, saj se tudi moraš. In potem lažje živiš.

Apeliram, da ne bi preišljevali samo, kaj je narobe, ker je tudi veliko dobrega, veliko lepega, veliko olajšav imamo. Dajmo biti pozitivno naravnani, dajmo gledati, kaj je dobrega, ne pa kaj je zanič.

Da bi nam bilo še naprej tako, kot nam je zdaj.

### 6.5. Negovalci<sup>15</sup>

Oskrbujem gospo, ki je stara 86 let. Zadnje čase je dvakrat padla, ker ima tako močna zdravila, da se ji vrti v glavi. Butala je po vratih, potem je pa le prišla do telefona.

Pogrešam ustanovo, kamor bi lahko dali sestro v oskrbo za kakšen dan, ali pa, da bi bili ljudje pripravljeni priti na dom.

Človek mora imeti pri teh starejših zelo živce na pecljih, močne živce, da te ne spravijo iz tira.

Človek ne živi samo od kruha, ampak še od marsičesa drugega. Ni zadosti, da je na suhem, na toplem in pod streho. Tudi duševno in duhovno življenje je v naši kulturi.

Grem tudi v dom za starejše. Tam so zelo samim sebi prepuščeni. Tam pridejo, naredijo in grejo. Včasih je res grozno, ko vidiš koga ležati v ranah, preležaninah, ali je žejen, pa niti pit ne dobi. To so grozne stvari.

Na urgenci čakaš dolgo in nič ne ukrepajo, da bi si doma lahko pomagal. Vzamejo ti kri, EKG, pa počakaš na rezultate, potem to

dobiš čez dve uri, pa te pošljejo tam nekam vizavi, kjer ti ponovno vzamejo kri pa EKG, pa potem spet čakaš rezultate ne vem koliko ur. Potem pa rečejo, da moraš iti k internistu. To se vleče še in še. Za starejše je to groza.

Pri zdravstvenih delavcih je zelo različno. Nekateri te sprejmejo z razumevanjem in spoštljivo, drugim se pa ponesreči in pravijo, ja kaj bi pa radi, saj ste stari. Da vzame vse veselje do življenja staremu človeku.

Starejši gospod, ki sem mu včasih pomagala, je pred bolnišnico, ko je šel obiskat ženo, padel skupaj. Rešilec ga je takoj odpeljal na urgenco, tam pa so ga pustili čakati 4 do 5 ur. Ga sploh ni noben pogledal, potem pa so ugotovili, da ga je zadela kap. Če bi ga oskrbeli v prvih dveh urah, bi seveda preživel, tako pa je po tednu dni v bolnišnici umrl. Ker so videli, koliko je star, so ga pustili tam čakati.

Včasih je res hudo ustreči človeku, da ga ne boš znerviral in da on tebe ne bo znerviral.

Se mi pa zdi pomembno za vse, ki smo v negi, da si pustimo dihati. Tega se moramo zavedati in tudi mi imamo pravico reči, danes imam pa jaz te in te zadeve.

Kako dati človeku vedeti, da postaja star?

V bloku ne vemo, kdo tam živi in kakšne potrebe ima.

Če se zamenja negovalc, bi bolnik verjetno želel obdržati tak odnos, kot ga je imel s prejšnim. Drugi pa tega ne ve. Tako da bi ta povezava s tistim, ki predaja službo, morala biti.

Starim dostikrat veliko pomeni, če gredo lahko v park sedet, če imajo kam. Niti ni nujno, da imajo kaj za govoriti, to ni nuja današnjega druženja.

Jana Čede je imela oddaje, kjer se je pogovarjala s starejšimi.

Ja, saj jih ima še.

A da so še?

Ja. Drugače pa ni nič pametnega.

Veliko je v tem, da starejše poslušamo. Dostikrat sem na mamu jezna, ko vedno eno in isto zgodbo govori in je težko vztrajati pri tem.

<sup>15</sup> Sestanek pozvedne skupine na Inštitutu, 31. januarja 2009



Aktivni starostniki danes ne kuhajo doma. Ta populacija je aktivna in gre ven na kosilo. Kaj pa potem, če bo situacija drugačna? Kako se bo pa ta generacija znašla?

Stari ali starejši zdravniki drugače gledajo na neurejeno osebo in ga sprejemajo kot takega. Drugače pa je, če so mladi ljudje.

Očeta sprejemam takega, kot je. Ga ne gnjavim, ampak počakam. Tako kot daš otroku čas, da se obuže copatek, pa da se bo usedel na kahlico, daš tudi temu človeku čas, dokler je to zmožen.

Ampak človek ima pravico biti utrujen, ima pravico imeti vsega dosti, pravico biti jezen na otroke, ki mu za vratom visijo, čeprav mu pomagajo.

Problem je tudi dostop do cerkve. Bilo bi dobro, če bi cerkev sama poiskala tiste ljudi, ki so zainteresirani, da se jih pride iskat, se jih pripelje in se tudi organizira nek prevoz, da lahko nekam pridejo.

Za taksi, oprostite, pa nima vsak.

Po starih hišah so stari ljudje. Kako naj si privoščijo selitev? Konec koncev so to stroški za njihove družine. Vprašanje je, če bo to kdaj drugače?

V Ljubljani se v zadnjem času ogromno gradi. Zakaj ne omogočajo menjave? Če že ima mesto na tem nekaj delati, potem naj da mlade v taka stanovanja, kjer so stopnice, stare pa v pritlična stanovanja.

Vsak ni za preselitev. Najprej se vsi upirajo, ker so navajeni na tisto okolje in se v njem dobro počutijo.

### 6.6. Izvajalci storitev v neprofitnem sektorju<sup>16</sup>

Starejši se v večernih urah, ko se stemni, ne upajo več na ulico.

Naša kultura je premalo usmerjena v pozornost do šibkejšega in starejšega.

S svojim dekletom sem se upal sprehajati po Tivoliju, pa se obema ni nič zgodilo, malo sva se bližje stisnila. Danes že samo zato, kar se dogaja sredi belega dne, to ni več mogoče.

Ob srečanju z Romi, ob srečanju s pijančki, ob srečanju s tako imenovanimi ubogimi, kaj povemo s to besedo, ubogimi? V naših očeh so nekaj manj.

To, kar je danes na glasbenem področju, ni ne za ušesa ne za srce.

Letos poleti je bilo 16. evropsko atletsko tekmovanje seniorjev in seniork za maraton, od 30 do 95 let. Da ne govorimo, koliko je bilo starih čez 80 let. Pa ni bilo nikjer nobene publicitete, nobene odmevnosti v tisku.

Tudi v Sloveniji umirajo ljudje, ki jih najdejo potem, ko morajo noter vdreti. Sama sem našla človeka, ki je ležal v mlaki krvi preko noči. Klical je na pomoč, ampak kdo te pa sliši v stolpnici med štirimi stenami?

Delam s populacijo, ki sama zase hoče nekaj narediti. Ki je še učljiva, ki se hoče učiti in me prav gane, ko imamo vpise v študijsko leto, ko pridejo k nam gospe, ker gospodje so ne vemo kje.

Včasih je bila v Ljubljani še živa patronažna služba, so bile rajonske ambulante, vse je bilo grupirano, mi se pa gremo ne vem kaj, pa dajmo se nazaj ozreti, pa kaj priklicati.

Starejši ko smo, bolj smo izključeni iz družbe. Ko si enkrat ven iz aktivnega življenja, izgubiš tudi tisto moč odločanja, ki si jo imel.

Marsikaj bi starejši lahko tudi sami uredili, samo jamranje ne bo ničesar dalo.

Mnoge usode, ki so se poigrale z ljudmi, niso več tako hude, če že dvakrat na teden pride v skupino, ali je to folklorna, ali orkester, že dvakrat na teden povrne samopodobo.

Starejši bi morali razmišljati, da posodobijo svoja stanovanja, država tega ne bo naredila. Za kaj vse gre denar, za zelo draga potovanja v pozna leta. Eksotična potovanja, da bi pa neke malenkosti uredil, kot je ograja navzgor, kaj šele sanitarije, kaj šele postelje, kjer se zgodi največ končnih nezgod.

Pri nas je 500.000 upokojencev in 5% jih je v domovih za starejše. In nikoli ne bodo mogli biti vsi. In vseh 95%, ki so zunaj, se morajo pobrigati vsak zase.

16 Sestanek pozvedne skupine na Inštitutu, 10. decembra 2008



Z dementnimi smo bili v živalskem vrtu. Bilo je zelo naporno za nas, doživetja pa so bila nepozabna. Četudi pozabijo, kje so bili, pa so občutki, čustva tisto. Mislim, da pri človeku čustva nikoli ne gredo. Če se nekje, ob nekom dobro počutijo, je to glavno. Vsak ve, s kom se dobro počuti.

Izpostaviti je treba ločenost ministrstva za zdravje in za socialo, ki bi morala v določenem segmentu delati z roko v roki. Delata pa vsak v svojo smer in zdi se mi, da se to zelo pozna pri osnovnem zdravstvu.

Sodelovanje smo ljudje in ne dokument.

TV je medij, ki je najslabši za razvijanje možganskih celic.

Dosti starejših rešuje križanke. To je zelo priljubljena zadeva pri starejših.

Prostovoljci so večkrat poudarili, da jim največ pomeni to, da dobijo tisto priznanje od teh starih ljudi, ko vidijo, da jim to res veliko pomeni. Ko pride prostovoljec k enemu staremu človeku in se eno uro z njim pogovarja, mu polepša dan. Velikokrat potem tudi stari ljudje rečejo, da komaj čakajo, da živijo za dan, ko bo spet prišel prostovoljec k njim.

Starejši bi morali sami zase več narediti. Seveda so skupine, ki tega ne morejo, ampak med 500.000 pa mislim, da je kar nekaj takih, ki lahko še marsikaj naredijo.

### **6.7. Izvajalci storitev v javnem sektorju<sup>17</sup>**

Nekateri starejši ljudje nimajo družabnega, skupnega načina življenja in se zatekajo v depresivnost.

Kadar vidijo, da ni ljudi, starejši vsak trenutek izkoristijo za pogovor. Nazadnje ugotoviš, da bolj rabijo pogovor kot pa zdravila.

Ni samo potreba tista, ki starejše pripelje v ordinacijo. Je tudi osamljenost.

Tehnologija razlikuje starejše na tiste, ki jo obvladajo, in tiste, ki je ne obvladajo. Ker čedalje več javnih služb prehaja na elektronsko poslovanje, so starejši hudo diskriminirani.

Starejši meščani imajo svoje navade in potrebe, ki jih želijo čim dlje ohranjati. Problem pa je, ker zdaj ta, zdaj oni član njihove skupine premine in se njihova socialna mreža vse bolj krči.

Pred kratkim smo naredili anketo: na prvo mesto so izpostavili željo, da bi živeli doma, potem je bil dom za starejše na vrsti in šele potem varovana stanovanja.

Mislim, da moramo vse aktivnosti od državne do mestne ravnati usmeriti v to, da bodo ljudje čim dlje časa doma in da je odhod v dom starejših res izhod v sili.

Meščane najbolj moti, da se pri hoji po mestu ne počutijo varne.

Iz svoje mladosti se spomnim, da je bil v našem okolju vedno en policist, ki je bil naš skupni. Tudi sedaj bi ga potrebovali, da se ga vidi in da se ve, kdo skrbi za varnost.

Leta niso pomembna, saj vemo, da imamo mlade starce in stare mladeniče.

V Parizu ali Trstu je že ob vходу ena firbčna hišnica, ki pa ve, kdo gre kam, katerega že dva dni ni bilo na spregled in drugo. Zelo narobe je, da smo v Ljubljani ukinili hišniška stanovanja.

Socialne stiske ljudje zelo skrivajo. Kar se tega tiče, niso odprti in težko potrkaajo na vrata socialnih služb.

Ko sem bila še pripravnica in mlada delavka v domu, smo 10 do 15 let hodili po znanje na Gerontološki inštitut v Trnovo. To je bila naša baza in zibelka vseh znanj. Ker delam tudi v gerontološkem društvu, vem, da se tam trudijo čimveč tega obdržati in se nenehno spominjajo profesorja Accetta. V Ljubljani bi morali imeti gerontološki inštitut, kjer bi se združevali.

V Ljubljani vidiš vedno ene in iste ljudi, ki so povsod. So na razstavi, so na koncertu, na festivalu za tretje življensko obdobje, na kavi jih vidiš. Nekaterih pa ni nikjer, nimajo nobenih informacij, se ne zanimajo in tudi niso pripravljeni dobronamerno sprejeti kakršnokoli informacijo.

<sup>17</sup> Sestanek pozvedne skupine na Inštitutu, 3. marca 2009



Zdravstveni odpadki so velik problem, za katerega nismo strokovno usposobljeni in kjer preventivno ni nič narejenega. S plenica mi obremenjujemo običajne zabojnike, tisti, ki si sami dajejo injekcije, mečejo igle direktno v smeti, problem je pri tistih, ki imajo MRSA, čeprav so predpisani posebni postopki za take smeti.

Po telefonu se pri zdravniku skoraj ne moreš naročiti. Če jih sploh dobiš, ti dajo muzko gor, potem pa pol ure muzko poslušáš. Na to so ljudje zelo alergični.

Če kličeš trgovski center, ti rečejo, za belo tehniko je ta tipka, za drugo druga. Preden prideš do konca, je starejši že zbeگان in odloži telefon.

Pri starejših informacija, ki gre od ust do ust, nekaj velja. To je preverjeno za njih. To je tisto tapravo.

Sem imela slepo mamo, kadarkoli sem jo peljala k zdravniku, je bila že prej tako znervirana, da bi bilo najbolje, če ne bi šli. Pa sem ji rekla, ja česa se pa tako bojiš? In mi je rekla, ko pridem notri, me zagrabijo, pa nikoli ne vem, kaj bodo z mano naredili? Kar nekaj delajo in nič ne vem, kaj bodo naredili.

Starejši razlage težje razumejo in že po pogledu vidiš, ali te je razumel ali ne. In potem vidiš olajšanje na koncu, da vendar razume, za kaj gre. To je povsod, v trgovini, za pultom, za šankom.

Gospa je stara 105 let in se je odločila, da bo vzela telefon z rdečim gumbom za večjo varnost doma. Aprila bo imela 106 let. Živi sama v svojem stanovanju. Ne rabi socialne oskrbe, ima samo telefon za primer, če bi se ji kaj zgodilo. 106 let aprila!

Nova tehnologija je problem. Biti bi morala bolj prijazna in uporabna za vse.

Zdaj ko so dnevni centri, lahko zjutraj tja pelješ starejšega tako kot otroka v vrtec. Ko greš iz službe, greš pa po njega.

Starejši so hitro hvaležni in hitro pohvalijo vsako majhno uslugo. Vedno pa pravijo, ko bi imeli le malo več časa za nas. To je tisto najbolj; beseda in čas.

Starejši zelo težko spregovorijo o svojih stiskah in tudi o nasilju, ki se dogaja v družini. O fizičnem in psihičnem nasilju, predvsem

zaradi materialnih dobrin. Nasilje je tudi pretirana nega in oskrba, da ja svojca, od katerega so materialno odvisni, ne bi izgubili.

Na Bokalcih mi je rekel direktor, danes imamo pa največ obiskov. Pa sem vprašala zakaj? Ja, je rekel, penzija, penzija!

Veliko smo naredili pri nasilju nad otroci, nad ženskami, starostniki so pa pri tem vedno zadnja točka dnevnega reda.

Prazen hladilnik, hladen obrok, ni hrane, ni pijače, ne umiti, ne previti – tudi taka je lahko oskrba na domu.

Ljudje pravijo, da so osamljeni, ko jih pa vprašáš, če bi koga sprejeli na dom, kakega prostovoljca, pa jih je v Ljubljani zelo malo, ki privolijo. V Ljubljani oskrbujemo 700 ljudi, pa jih je samo 5 bilo pripravljenih sprejeti prostovoljca. Strah in nezaupljivost. Osamljenost pa je zelo relativna.

Slovenci najbolj ohranjamo tiste socialne stike, ki so bili stikani v mladosti. Tisto, kar kasneje pridobiš, tisto je samo za tisti čas. Le z redkimi izjemami ostanejo prijatelji. Čim starejši si, težje se navezuješ.

Dnevni centri aktivnosti so za tiste do 80 let, ki so v dobri kondiciji. To je dobra možnost za tiste, ki si to želijo.

Vedno se sprašujem, ko vidim vse te družbe, pa vidim koncerte, pa ne vem, ali imajo moški druge aktivnosti ali so bolj doma? Ali kaj? Ne vem, kje so moški? Predvsem so ženske.

Pride neko obdobje, ko se mora človek znati omejiti in limitirati svoje aktivnosti. Vedeti, kaj je še dostojno za njegova leta. Če eden kar stalno divja in divja, je v tisti hiperaktivnosti tudi depresija.

Na avtobusu mladi sedijo, pa noge imajo na stolu in z nožki režejo stole. To bi bilo treba posneti in potem tem fantom, ki uničujejo avtobuse, pokazati in jim reči, glej, to si ti naredil, to bodo tvoji starši morali plačati.

Ko sem bil mulc, nas je bilo v bloku 10 takih in za žogami smo noreli. Starši so bili hudi, ker smo poškodovali avtomobile in smo jih poslušali. Danes pred blokom ni žive duše, vsi so nekje notri. Nobeden ne gre ven, nobeden ne gre v gozd. Ni tega. Vse se dogaja prek interneta, nič več ni osebnega stika.





## 6.8. Komercialni izvajalci storitev<sup>18</sup>

Prvi smo v Ljubljani za upokoјence okoli prvega, ko je pokojni-na, pripravili posebno ponudbo. Naša dolžnost je, da to razvijamo naprej tudi s prevozi na dom. Imamo pa velike težave s temi prevozi, zaradi količkov. Je pa to za nekatere starejše ljudi edini stik s svetom.

V Ljubljani se je veliko naredilo za starejše. O tem, kar je danes, smo pred 40 leti lahko le sanjali. Je pa seveda še veliko, kar lahko naredimo za prijetno bivanje.

Starejše življensko obdobje traja 30 let in predstavlja ga zelo velika skupina. Zato bi stanovanja morala biti prilagojena zanje. Problem pa je zaradi bogatejših in revnejših. Za bogatejše je prilagoditve lažje narediti kot za revnejše in tukaj bi bila potrebna pomoč, da bi vsi imeli prilagojena stanovanja.

Tisti, ki imajo več pod palcem, si lahko privoščijo, težje pa je za tistega, ki nima, še posebej v centru Ljubljane.

Mlajša populacija nima ne vem koliko sočutja do starejših.

Prostovoljci starejšega peljejo v trgovino, pa jim nesejo ven iz trgovine, pa jim spravijo, pa jih peljejo ven na sprehod. To srečujemo vsak dan in smo vsi zadovoljni, ko vidimo, da se nekaj dobrega lahko naredi.

Javni prevoz je zame takrat, ko je bolj ugoden kot osebni prevoz.

Želja starega človeka je, da ostane čimdlje doma, ne pa, da gre čimprej v dom.

Starejši so bolj čustveno navezani na okolico in se težje preselijo oziroma prilagodijo.

Slovenci smo taki, da se navežemo na stanovanje, neradi sprejmemo pomoč od drugega. Smo samozadostni.

Starejši ljudje ne vedo, kaj jim pripada, kam, na koga se lahko obrnejo, ker je premalo javnega obveščanja.

Tudi starostniki so včasih tečni, od vremena, pa polna luna vpliva na starostnike in otroke. Različni smo, dobro, ampak tako je življenje, drugače bi bilo preveč lušno.

Že z enim pogledom, z eno prijazno toplo besedo se da veliko narediti.

Družina kot celica je manj pomembna, kot je bila včasih. Če bi me zdajle Trstenjak slišal, bi me ven napodil.

V zdravstvu te pustijo čakati. Starejši si še na stranišče ne upajo, ker slabo slišijo. Niti na sendvič se ne upa, ko čaka 5 do 6 ur, da pride za 10 minut notri.

Ljubljana ima veliko osamljenih ljudi, pa tudi Slovenci smo taki, da smo radi osamljeni.

Cerkev je eno zatočišče, hkrati pa tudi druženje.

Naše bivše sodelavce, upokoјence, enkrat na leto povabimo na eno srečanje; vsi so veseli, vsi ga pričakujejo.

V službi pol življenja pustiš in imaš ogromno enih prijateljev in spominov. Če te firma povabi, ti s tem pokaže, da si človek.

Največ ljudi sem spoznal, ko sem imel psa, ko sem z njim hodil na sprehode. Vsem starostnikom naj Janković kupi enega psa, pa bo čisto drugačen svet.

<sup>18</sup> Sestanek pozvedne skupine na Inštitutu, 31. marca 2009



## 7. Kako naprej?

Za vzdrževanje aktivnosti pri uresničevanju *Starosti prijaznega mesta* sta potrebna sodelovanje in podpora tistih, ki jim je v prvi vrsti namenjeno, to je starejših meščanov, institucij in nevladnih organizacij, katerih dejavnosti so namenjene starosti in staranju. Učinkovita podpora se izkazuje povsod: na ulici, v soseski ali v mestni četrti. Prav tako je pomembno sodelovanje javnih in zasebnih izvajalcev storitev, županstva, mestnih svetnikov, politike in vladnih služb. V partnerskem sodelovanju naj se pripravljajo občasna srečanja z županom, mestnimi službami in izvajalci različnih storitev. Običaj je, da politika ali njeni visoki predstavniki podpirajo ali prevzamejo pokroviteljstvo nad posameznimi akcijami, ki se jih pripravlja ob različnih »dnevih«, ki so namenjeni reševanju nedorečenosti v družbi, pa tudi v mestih. Predvsem pa naj bi *Starosti prijazno mesto* med starejšimi meščani spodbujalo aktivno in zdravo pripadnost mestu, aktivno meščanstvo, to je dobrohotno sobivanje z življenjem v mestu in oblikovanju dobronamernih predlogov za odpravo opaženih pomanjkljivosti. Zadostno pozornost je projektu tako v posameznih mestih, kakor v slovenski javnosti treba vzdrževati s posamičnimi, vendar rednimi, medijsko opaženimi dogodki, npr. vsakoletna slovesna predaja predlogov županu, izdaja publikacij, pa tudi z rednim obveščanjem medijev o pomembnejših dogodkih oziroma uspehih. Pomembno je tudi sodelovanje s socialnimi in zdravstvenimi ustanovami, ki so po naravi svoje dejavnosti zavezane k varovanju in krepitvi javnega oziroma posamičnega zdravja.

V ta namen je v vsakem mestu koristno organizirati manjšo skupino seniorjev, ki so prepričani v koristnost projekta in pripravljani vložiti tudi nekaj navora v njegovo spremljanje. Njihova prizadevanja so na eni strani namenjena starostnim vrstnikom in njihovim vlogam v *Starosti prijaznem mestu*, na drugi pa sodelovanju z osebo, ki



je v okviru mesta zadolžena za spremljanje uresničevanja predlogov. Ta skupina seniorjev naj bi vsako leto obvestila javnost, kateri predlogi starejših meščanov so bili uresničeni v preteklem letu in za kaj si županstvo še prizadeva, da bi se uresničilo.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da se mesta, ki se odločijo pristopiti k gibanju starosti prijaznih mest, med seboj povežejo v nacionalno mrežo. V Sloveniji je ta mreža v nastajanju, trenutno so vanjo vključena mesta Ljubljana, Maribor, Celje in Velenje. Koordinator aktivnosti je Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, ki sodeluje s predstavniki posameznih mest in Svetovno zdravstveno organizacijo. Za učinkovito sodelovanje v mreži bo Inštitut Antona Trstenjaka organiziral neke vrste nacionalni kolegij Starosti prijaznih mest, ki ga bodo sestavljali predstavniki seniorjev in predstavniki županstev posameznih mest. Kolegij naj bi se redno sestajal zdaj v tem, zdaj v drugem mestu in pregledoval predloge, pa tudi njihovo uresničevanje. Pripravljaj naj bi tudi skupno letno poročilo o poteku projekta.

Sodelovanje v slovenski mreži *Starosti prijaznih mest* naj bi bilo kronano s pripravo nacionalnega načrta o uresničevanju projekta v naši državi. Inštitut Antona Trstenjaka bo v letu 2010 skupaj s sodelavci posameznih mest pripravil načrt nacionalnih aktivnosti. Te so že skoraj v celoti načrtane in so bile predstavljene v predhodnih odstavkih.

V letu 2010 je Svetovna zdravstvena organizacija zaradi številnih dobrih odzivov po svetu začela intenzivno oblikovati Globalno mrežo starosti prijaznih mest. Njen namen je spodbuditi čimveč mest, da bi se vključila vanjo. Mreža bo mesta povezovala tudi vsebinsko, znak *Starosti prijazno mesto* naj bi povsod razumeli in sprejemali na enak način. Svetovna zdravstvena organizacija želi z mrežo mestom nuditi tehnično pomoč in urjenje, povezovati mesta, spodbujati izmenjavo informacij in najboljših rešitev ter zagotavljati, da bodo aktivnosti, namenjene izboljšanju življenja starejših, ustrezne, sprejemljive in da jih bo mogoče povsod zagovarjati. Mesta, ki se bodo s podpisom župana vključila v mrežo in se zavezala, da bodo

spoštovala vsa projektna načela, bodo imela stik z vključenimi strokovnjaki, obveščena bodo o najnovejših dogajanjih po svetu v mreži, prejemale bodo navodila, kako uresničevati posamezne pristope, sodelovala bodo v razpravah o najboljših rešitvah in o odpravljanju težav in sklepala partnerstva s posameznimi mesti po svetu (WHO 2010). Slovenska mesta so že oddala vloge in so že člani globalne mreže.

Srečno, slovenska *Starosti prijazna mesta!*



## 8. Literatura

- AGE (2007). *Healthy Ageing; Good Practice Examples, Recommendations, Policy Actions*. Bruselj.
- Kesić Branko (1983). *Život i zdravlje – poruke onima koji dolaze*. Zagreb: Stvarnost; str. 467-72.
- Kickbusch Ilona (2005). The Health Society. V: *Promoting the Public's Health*, EUPHA 2005 Conference Book. Werbach-Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung; str.61-3.
- Hvalič Touzery Simona. (2007). *Družinska oskrba starih družinskih članov*: doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Ljubljanski potniški promet (2009). *Shema linij MPP*. V: <http://www.jh-lj.si>; 13.10.2009
- Mestna občina Ljubljana (2007). *Ljubljana – Glavno mesto*. Ljubljana: Center za informatiko - Služba za mestno statistiko in analize.
- Mestna občina Ljubljana (2008). *Statistični letopis Ljubljane 2008*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.
- Mestna občina Ljubljana (2009). *Življenje v Ljubljani*. V: <http://www.ljubljana.si>; 08.10.2009
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost – Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti; str. 81-6.
- Statistični urad RS (2003). *Popis prebivalstva, gospodinjstev in stanovanj, 2002*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Statistični urad RS (2008). *Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje*. Ljubljana; str. 10, 15-6.
- Statistični urad RS (2009a). *Statistične informacije, št. 27/2009*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Statistični urad RS (2009b). *Slovenske občine v številkah 2009*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Univerza za 3. življensko obdobje (2009). *Univerza za tretje življenjsko obdobje se predstavi*. <http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si>; 14.10.2009
- United Nations (2007). *The Millenium Development Goals Report 2007*. New York.



- Univerzitetni klinični center (2009). Predstavitev univerzitetnega kliničnega centra. V: <http://www3.kclj.si>; 13.10.2009
- Vlada RS (2006). *Solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva*; Strategija varstva starejših do leta 2010. Ljubljana.
- Voljč Božidar (2008). Priročnik svetovne zdravstvene organizacije za starosti prijazna mesta. *Kakovostna starost*, letnik 11, št. 1, str. 46-50.
- Voljč Božidar (2009). Partnerstva pri uresničevanju zdravstvenih in socialnih ciljev. *Kakovostna starost*, letnik 12, št. 1, str. 12-6.
- Voljč Božidar, Ramovš Jože (2009). *Starosti prijazna mesta*. Vademecum. Priročnik za člane častnega seniorskega odbora in druge sodelavce starosti prijaznega mesta. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. V: [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf)
- WHO (1996). *The Ljubljana Charter on Reforming Health Care*. V: [http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010927\\_5](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010927_5)
- WHO (2001). *Poverty and Health – Evidence and Action in WHO's European Region*. Dokument EUR/RC51/8, 18. Julij 2001.
- WHO (2003). *Climate change and Human Health – Risks and Responses*. Summary. Ženeva: str.14.
- WHO (2005). *The Health for All Policy Framework for the European Region, 2005 Update*. Copenhagen; str. 74-5.
- WHO (2006). *Vancouverski protokol: Metodologija projekta Starosti prijazna mesta*: program Staranje in življenjska pot. (Dostopno na Inštitutu Antona Trstenjaka, Resljeva 11, p.p. 4443, 1000 Ljubljana).
- WHO (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*. Ženeva.
- WHO (2007a). *WHO Age friendly cities project methodology: Vancouver protocol*. Ženeva: WHO Press.
- WHO (2008). *Performance Assessment Report, Programme Budget 2006 – 2007*. Ženeva: str. 43-8.
- WHO (2010). *World Health Day 2010. 1000 Cities, 1000 Lives*. V: [www.who.int/whd20100](http://www.who.int/whd20100), 7. 1. 2010.
- WHO (2010). *What is active ageing?* V: [http://www.who.int/ageing/active\\_ageing/en/index.html](http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html)
- WHO (2010). *Global Network of Age-friendly Cities*. V: [http://www.who.int/ageing/age\\_friendly\\_cities\\_network/en/index.html](http://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_network/en/index.html)
- Zdravstveni dom Ljubljana (2009). Predstavitev Zdravstvenega doma Ljubljana. V: <http://www.zd-lj.si/zdlj>; 13.10.2009.

## 9. Stvarno kazalo

- bivališča 17, 31, 35-56  
 cene javnega prevoza 50  
 čakalne dobe 69-70, 73, 82  
 čakalne liste 69, 84  
 čakalnice 69  
 častni seniorski odbor 18  
 dnevni center aktivnosti za starejše 25-26, 93  
 dnevno varstvo 25-26  
 dolgoživost 16-17, 37, 71  
 domovi za starejše občane 84, 86, 91  
 družabne aktivnosti 56-58  
 družabno življenje 31, 56-58  
 »družine« starejših 54  
 geriatrija 16, 71  
 gerontologija 16, 91  
 informacije 31, 35, 51, 65-68, 73, 79, 85, 91-92, 98  
 Inštitut Antona Trstenjaka 15, 26, 98  
 javna stranišča 45, 47-48  
 javnozdravstvena izhodišča 37 sl.  
 klopce 44, 46-47, 49, 51, 75  
 Ljubljana  
   - četrti 21, 97  
   - Mestna občina Ljubljana (MOL) 15  
   - predstavitev 21 sl.  
 medgeneracijsko  
   - druženje 60-61  
   - pogodba 40  
   - solidarnost 39-40  
   - sožitje 40, 56, 98  
 mediji 37, 41, 59-61, 65-66, 68-97  
 mesto  
   - Zdravo mesto 40  
   - mestni prevoz 48  
   - mestni promet 24, 48-50, 52  
   - mestno okolje 43, 47  
 nasilje 59, 66, 74, 92, 93  
 nega na domu 71  
 nizka rodnost 17, 37  
 »od spodaj navzgor« 40, 18  
 odstopanje sedežev 49, 52  
 odtujenost 53, 60  
 osamljenost 39, 62, 74, 90, 93, 95



- oskrbovana stanovanja 25, 27
- patronažna služba 70, 85, 89
- pločniki 18, 44, 46-47, 49-50, 52
- poizvedne (fokusne) skupine 30-35
- pokojnina 26, 39, 53, 55, 71, 84, 94
- postajališča mestnega prometa 49, 51-52
- prehod za pešce 45-47, 81
- primarna preventiva 37
- prostovoljstvo 56, 62-63
- rast mest 17
- raziskovalna metodologija 31
  - kvalitativna 29
  - kvantitativna 29
- raziskovalni tim 31-32, 34-35
- revščina 37, 39, 53
- skupina seniorjev 19, 98
- spoštovanje 31, 51, 56, 58-61, 63
- stanovanja 25, 27, 47, 53-56, 74, 76, 79, 88-89, 91-92, 94
- starejši meščani 15, 39, 58, 91
- starejši vozniki 50, 52
- starosti prijazna mesta
  - 8 področij 31, 35, 43 sl.
  - 84 priporočil WHO 16, 18, 43, 46 sl.
  - 87 priporočil ljubljanskih seniorjev 43, 47 sl.
  - mreže 15, 98-99
  - načela 15
- Strategija varstva starejših 17
- Svetovna zdravstvena organizacija (SZO, WHO) 15-19, 29-30, 34, 37-38, 40, 43 sl., 98
- trgovine 45, 47-48, 68, 81, 92, 94
- trgovski centri 66, 68, 92
- tržnica 46, 48, 78
- udobno in varno bivanje 53
- upokojenec 25-26, 31, 39, 45, 48, 53, 55, 62-66, 79-80, 89, 94-95
- upokojitev 62-65
- vademekum 18-19
- Vancouvrski protokol 29-31
- vandalizem 43, 48
- varnost 17-18, 25, 37, 43-44, 46-49, 51-55, 64-65, 68, 70, 91-92
- velecentri 45
- visoka starost 39, 53, 80
- vrednote 16, 38, 40, 43, 46, 54, 59, 68-69, 75
  - kriza vrednot 59
- vzdrževanje samostojnosti 68
- zakonodaja 63
- zdravje 18, 24, 37-39, 56, 68, 80
- zdravo in aktivno staranje 17
- zdravstvena varnost 68
- zdravstvo 23, 32, 38, 40-41, 69-72, 76, 80, 82, 85, 90, 95
- živa glasba 57





INŠTITUT  
ANTONA TRSTENJAKA