

## DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: dr. Simona Hvalič Touzery, dr. Tanja Pihlar, Mojca Slana, Martina Starc

### AVSTRALIJA: UMRLJIVOST V AVSTRALSKIH DOMOVNIH ZA STARE LJUDI

Podatki Oddelka za zdravje in staranje (angl. *Department of Health and Ageing*) v Avstraliji kažejo, da prvo leto po prihodu v dom za stare preživi manj kot tretjina starejših stanovalcev. Pri moških je število še višje, saj jih polovica umre v prvem letu in le 12 % jih živi v instituciji več kot pet let. Približno 45 % žensk ostane v domski oskrbi dve leti po prihodu in slaba četrtina biva v njem pet let ali več. Ena od razlag za to je, da vstopajo v domove za stare v višji starosti in z bolj zapletenimi zdravstvenimi težavami. Leta 1999 je bila povprečna starost osebe ob prihodu v dom za stare 81 let, danes, deset let pozneje, je ta starost že 83 let. Avstralsko zdravniško združenje meni, da mnogi oskrbovanci v domovih ne prejemajo ustrezne oskrbe in nege, saj jim primanjkuje zdravnikov in usposobljenih medicinskih sester. Slednjih je v domovih in negovalnih institucijah veliko premalo.

Vir: Packham Ben (2009). *Homes Seem Death Sentence for Elderly*. V: <http://www.globalaging.org/health/world/2009/deathsentence.htm> (sprejem 8. 6. 2009)

### AVSTRIJA: IGRIŠČA ZA STAREJŠE LJUDI

K aktivnemu in zdravemu staranju sodi tudi redna telesna dejavnost. Vendar nemajhen delež starih ljudi meni, da je ne potrebujejo: nekateri se izgovarjajo na to, da so zdravi, drugi imajo zdravstvene težave in se bojijo, da se bo njihovo zdravstveno stanje zaradi vadbe poslabšalo ... Raziskave so pokazale, da redna telesna dejavnost krepi srčno-žilni sistem in mišičevje. V zadnjih letih so aktivnosti, ki so namenjene starim ljudem, razširile posebno brezplačno ponudbo – z igrišči za starejše ljudi. V Španiji je neko podjetje postavilo takšna igrišča in jih opremilo s pisanimi igrali in napravami za fitness, pa tudi s šahom na prostem in gugalnicami, primernimi za starejše ljudi. Poleg orodij so

postavili table z napismi, katere dele telesa je mogoče z vadbo krepiti. Takšna nova oblika aktivnosti je naletela na dober odziv med starejšimi ljudmi in danes jih je v Španiji že štirideset. V tej evropski državi so dobro poskrbeli tudi za telesno dejavnost vseh generacij – na javnih površinah so namestili naprave za vadbo, ki jih lahko uporablja vsakdo. Ideja prihaja s Kitajske, kjer ljudje vseh starosti v jutranjih urah ali med opoldanskim odmorom po parkih izvajajo v skupini qigong in tai chi. Tovrstna igrišča so se razširila po vsej Evropi – imajo jih na Finskem, v Nemčiji, pa tudi v sosednji Avstriji so zgradili igrišče, da bi starejše Dunajčane spodbudili k telesni dejavnosti na svežem zraku. 'Vrt za gibanje', kot so ga poimenovali, stoji na zemljišču Splošne bolnišnice in je opremljen s številnimi napravami, na katerih se lahko izvajajo različne vaje. Po mnenju direktorja bolnišnice vadba zmanjšuje tveganje za srčno-žilna obolenja ali diabetes ter pripomore k splošnemu dobremu počutju.

Mnenja o tovrstnih pobudah so v javnosti deljena: nekateri igrišča za starejše toplo pozdravljajo, medtem ko drugi menijo, da želijo z njimi pootročiti starejše ljudi. Vsekakor pa je zelo koristna in dobrodošla vsaka pobuda, ki stare ljudi spodbuja k večji telesni dejavnosti na svežem zraku.

Vir: Krobath Peter A. (2007). *Seniorenspielplätze: Lust an der Bewegung*. V: *Geriatric Praxis*, št. 06/2007; <http://www.geriatrie-online.at/dynasite.cfm?dsmid=84199&dspaid=669093> (sprejem 3. 6. 2010)

### AVSTRIJA: NAGRADE ZA OSKRBO IN VARSTVO

Avstrijsko podjetje za socialne storitve in dobrodela organizacija *Volkshilfe Österreich* skupaj z internetno platformo za oskrbo ([www.pflegenetz.at](http://www.pflegenetz.at)) podeljuje nagrade za projekte s področja oskrbe in varstva. Komisijo sestavljajo strokovnjaki s področja

oskrbe, za kandidate iz negovalnih poklicev pa prek interneta glasuje širša javnost. Novembra 2009 so nagrado v okviru kongresa o oskrbi podelili že drugič; na svečani podelitvi je sodeloval tudi avstrijski minister za socialo Rudolf Hundstorfer. Zanj se je potegovalo 45 zelo kakovostnih projektov, izmed katerih so izbrali dva zmagovalca iz vsake kategorije – organizacija in družinski oskrbovalci. Letošnje leto je bil nagrajen projekt Razširjeno stalno omizje socialnega centra (nem. *Volkshilfe Sozialzentrum*) iz Jugendburga, ki je namenjeno usposabljanju družinskih oskrbovalcev, in projekt Medgeneracijska stanovanjska skupnost Neumargarten Avstrijskega gibanja mladih delavcev (nem. *Österreichische Jugendarbeitbewegung*), ki omogoča skupno bivanje študentov in starih ljudi v okolju, podobnem družinskemu. Med družinskimi oskrbovalci sta prejela nagradi Gertrude Rakusan, ki ima težko prizadeto hčerko in je ustanoviteljica društva Integrativno socialno dejavno življenje (nem. *Integratives Soziales Aktives Leben*), ter Anton Diestelberger, ki ima avtističnega sina in je dolgoletni predsednik društva Rainmanov dom (angl. *Rainman's home*). Prvič so bile podeljene tudi nagrade poklicnemu negovalnemu osebju, in sicer v treh kategorijah: diplomirani zdravstveni in negovalni pomočnik (nem. *Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen/Pflege-helferinnen*), socialni oskrbovalec za delo s starejšimi ljudmi (nem. *Fach-Sozialbetreuerinnen fuer Altenarbeit bzw. Altenfachbetreuerinnen*) in pomočnik v domovih za stare (nem. *Heimhelferinnen*). Nagrajenci so prejeli denarno nagrado, prav tako so bile izzrebane nagrade med tistimi, ki so oddali glasove po internetu. Nagrade so omogočili Zvezno ministrstvo za delo, socialo in varstvo potrošnikov, Novartis in avstrijska loterija.

Vir: <http://www.volkshilfe.at/12222.html> (sprejem 22. 3. 2010)

### NEMČIJA: PROJEKT ZDRAVA PREHRANA IN VEČ GIBANJA ZA STAREJŠE

Nemško Zvezno združenje seniorskih organizacij (nem. *Bundesarbeitsgemeinschaft der*

*Senioren-Organisationen – BAGSO*) je v okviru nacionalne pobude za zdravo prehranjevanje in več gibanja pripravilo projekt V starosti – V FORMI. Njegov namen je spodbuditi starejše ljudi k bolj uravnoteženi prehrani in redni telesni dejavnosti, kar ni pomembno le za ohranjanje zdravja, ampak vzbuja tudi veselje do življenja. V okviru projekta ponujajo brezplačna usposabljanja za širitelje nasvetov o zdravi prehrani, gibanju in zdravju zob. Organizirana so v sodelovanju s strokovnjaki iz Nemškega društva za prehrano (nem. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung*), regijskega združenja za varstvo potrošnikov, Nemškega društva za starostno zobozdravstvo (nem. *der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin*) in Nemške telovadne zveze (nem. *Deutscher Turner Bund*). Uvodno usposabljanje je namenjeno prostovoljcem, ki so brez kvalifikacij s področja prehrane. Tečajniki obravnavajo naslednje teme: prehrana v starosti, prehranska dopolnila, zobje v starosti, ohranjanje samostojnosti z gibanjem, preventiva padcev, življenjske situacije v starosti. Nadaljevalni tečaj je namenjen osebam, ki opravljajo poklice s področja prehrane, kot so npr. učitelji gospodinjstva, voditelji tečajev o prehrani, svetovalci ipd. Teme usposabljanja: prehrana pri nekaterih boleznih (sladkorna bolezen, osteoporoza, dehidracija), prehrana pri demenci, prehrana pri težavah z žvečenjem in požiranjem hrane, polnovredna prehrana, ohranjanje samostojnosti z gibanjem in življenjske situacije v starosti.

Zvezno združenje v okviru natečaja Akcija: v starosti – V FORMI podeljuje tudi nagrade širiteljem, ki si še posebej prizadevajo za širjenje projekta za zdravo življenje.

Vir: *Die BAGSO. Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen*. V: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/schulungen.html> (sprejem 28. 1. 2010)

### ZDA: KAKO SI POMAGAMO PRI NESPEČNOSTI

Na spletni strani ameriške organizacije senior.net ([www.seniornet.org](http://www.seniornet.org)) najdemo številne koristne

zdravstvene nasvete za starejše ljudi. Tu si bomo ogledali, kaj nam svetujejo v primeru nespečnosti.

Nespečnost je zelo razširjena in je povezana z najrazličnejšimi težavami glede spanja: nekateri ljudje zvečer ne morejo zaspati, drugi zaspajo brez težav, a se ponoči zbujajo in ne morejo ponovno zaspati, spet drugi se ponoči večkrat zbudijo in zelo redko spijo nepretrgoma celo noč. Številni jemljejo uspavala, učinki nespečnosti so vidni tudi v vsakdanjem življenju: ljudje, ki trpijo zaradi nespečnosti, so manj učinkoviti pri delu, pogosteje povzročajo avtomobilske nesreče, so slabšega splošnega zdravja (pomanjkanje spanja oslabi imunsko funkcijo telesa ipd.). Nespečnost ima številne vzroke: uživanje kave, alkohola in nekaterih zdravil učinkuje stimulatивно; poživilo je tudi nikotin; na težave s spanjem vplivajo tudi mastna in težko prebavljiva hrana, ki jo zaužijemo zvečer, pomanjkanje gibanja, stres, slabe spalne navade, neprimerno okolje v spalnici (premočna osvetlitev, hrup, neudobna postelja ipd.), bolezni, ki otežujejo dihanje (prehladi, alergije ipd.) in bolečine (artritis ipd.).

V članku nadalje svetujejo, kako si lahko pomagamo sami. Dobro je voditi dnevnik, v katerega si dva tedna zapored vsak dan zapisujemo, kaj smo zaužili prek dneva, vse naše dnevne dejavnosti, katera zdravila jemljemo in kaj nam povzroča stres. Prav tako je priporočljivo beležiti, kako dobro in kako dolgo smo spali. Tako bomo lahko ugotovili, kaj od naštetega vpliva na to, da slabše spimo. Za dober spanec je priporočljivo imeti dovolj veliko udobno posteljo. Ker tretjino življenja preživimo v postelji, je pomembno imeti udobne blazine in preizkusiti, katera žimnica nam najbolj ustreza. Kdor ima artritis ali težave s hrbtenico, naj poskrbi za dodatne blazine. Poskrbimo za to, da v spalnici ne bo hrupa. Težave s spanjem povzročajo predvsem nenaden hrup (ki ga je npr. povzročil motorist, ki se je pripeljal v soseško), manj moteča je izpostavljenost stalnemu hrupu (kot npr. bližina avtoceste). Zato je priporočljivo, da imamo v spalnici protihrupna okna. Prav tako

je dobro, če spimo v zatemnjeni sobi, kar dosežemo z roletami, žaluzijami ipd. Tudi ura ne sodi v spalnico: velika in osvetljena digitalna ura, na katero ponoči večkrat pogledamo, povzroča, da smo zaradi nespečnosti zaskrbljeni in ne moremo ponovno zaspati. Če imata oba partnerja različne spalne navade, je dobro, da imata vsak svojo posteljo oz. da spita v ločenih sobah. Tisti, ki imajo težave s spanjem, pogosto predolgo ostajajo v postelji; priporočljivo je, da se v posteljo odpravijo eno uro pozneje kot ponavadi. Ne trudimo se na vse pretege zaspati – spanca se ne da izsiliti. Da bi lažje zaspali, večina ljudi bere knjige, gleda televizijo ali posluša glasbo. Za boljši spanec je tudi koristno držati se reda: zaspimo in zbujamo se ob točno določeni uri, tudi ob koncih tedna. Koristni so tudi obredi pred spanjem – umivanje zob, ugašanje luči, skodelica toplega čaja, kramljanje s partnerjem, lahko branje, topla kopel ipd. Pomaga tudi, če si na list papirja zabeležimo seznam vsega, kar želimo postoriti čez dan, da ne bomo o tem premišljevali v postelji.

Vir: <http://www.seniornet.org/php/default.php?ClassOrgID=5337&PageID=6013> (sprejem 5. 3. 2009)

### ZDA: PROGRAM NIAGARSKI ČUVAJI

V Ameriki so razvili poseben program čuvajev. Namenjen je vsem tistim, ki imajo redne stike s starimi ljudmi; ob ustreznem usposabljanju prepoznajo znake, ki opozarjajo na to, da stari ljudje potrebujejo pomoč ter pomagajo pri njenem posredovanju. Program Niagarski čuvaji (angl. *The Niagara Gatekeepers Program*) je prva pobuda, ki jo izvajajo v zvezni državi Ontario. Uvedla ga je fundacija *Ontario Trillium Foundation*, na regionalni ravni ga upravlja regionalni usmerjevalni odbor, ki ga sestavljajo predstavniki zdravstvenih in socialnih služb, podjetij in skupnosti (na lokalni ravni so lokalni usmerjevalni odbori). Program vključuje tudi informacije, kako prepoznati znake nasilja nad starimi ljudmi. Njegov cilj je starim ljudem omogočiti, da ohrani

njo neodvisnost, in izboljšati kakovost njihovega življenja. Dolgoročnejši cilj projekta je, razširiti ga po celotni Niagarski regiji.

Program Niagarski čuvaji je namenjen zlasti ranljivim in socialno izoliranim starim ljudem, ki nimajo nikogar, ki bi ga lahko zaprosili za pomoč, ko se pojavijo težave z zdravjem, izgubljanje spomina, zmedenost ali depresija ipd. Običajno je preveč ovir, da bi stari ljudje pomoč poiskali sami. Zdravstvene težave se razvijejo postopoma, zato jih sami pogosto ne prepoznajo in se ne zavedajo njihove resnosti. Lahko se bojijo, da svojega življenja ne bodo sposobni več nadzorovati in bodo prisiljeni oditi v dom za stare. Program povezuje ranljive posameznike z ustreznimi službami v skupnosti. Usmerjen je v preventivo in identificira spremembe v vedenju ter pomaga starim ljudem, še preden pride do resnih težav.

Čuvaj je lahko vsakdo, ki je v stiku s starimi ljudmi; običajno so to uslužbenci podjetij, družb in drugih ustanov v skupnosti, ki imajo redno opravka s starimi ljudmi, npr. poštarji in raznašalci časopisov, bančni uslužbenci, obrtniki, ki opravljajo popravila na domu, farmacevti, trgovci, gasilci, policisti, gasilci, duhovniki, zavarovalniški izvedenci in svetovalci ipd. Če pri starem človeku opazijo neobičajne spremembe v njegovem zunanem videzu ali vedenju, pokličejo na posebno telefonsko linijo, na kateri deluje usposobljeno strokovno osebje (najpogosteje so to medicinske sestre). Takšni opozorilni znaki so npr. spremembe v sposobnosti komunikacije (zmedenost, pozabljivost, sovražnost, nasilnost ipd.), spremembe v zunanem videzu (slaba higiena, umazana in zmečkana oblačila ipd.), spremembe bivalnih razmer na domu (zanemarjenost, nered, slab vonj, zanemarjanje domačih živali ipd.), pešanje telefonskih zmožnosti (težave z govorom, sluhom, slabša gibljivost, nenadna izguba teže ipd.), nezmožnost ravnanja z denarjem, težave s prebolevanjem izgube v družini ali smrti hišnega ljubljence ipd. Klici čuvarja lahko ostanejo anonimni; svetovalac, ki je prejel njegov klic, glede na njegovo poročilo

izbere ustrezno ustanovo, ki bi lahko starejšemu nudila pomoč. Nato pokličejo osebo, ki jo je klic zadeval, in ji predlagajo ustrezno pomoč; stika s ustreznimi službami ne vzpostavijo brez njene osebne privolitve.

Primer iz prakse: Jean, ki je vedno prihajala v banko lepo urejena, je nenadoma začela prihajati v umazanih in zmečkanih oblačilih, zaudarjala je po urinu in po močnem parfumu. Zadnji teden je prihajala na banko štirikrat na dan, da bi naročila nove čeke, ne da bi vedela, da je to že naredila. Želela je unovčiti ček, ki naj bi ga prejela, vendar dejansko to sploh ni bil ček. Bančni uslužbenec, s katerim je običajno imela opravka, je opazil spremembe in dal telefonsko linijo za čuvaje. Svetovalki na telefonski liniji je povedal vse informacije, ki jih je imel o gospe in povedal, kakšne spremembe v njenem vedenju je opazil. Ta je takoj nato sprožila ustrezne postopke.

Vir: *Niagara Gatekeepers*. V: <http://www.niagaragatekeepers.org/WhoWeAre.html> (sprejem 5. 1. 2010)

### ZDA: PROJEKT DEDIŠČINA

Spletni portal Projekt dediščina (angl. *The Legacy Project*), ki ga najdemo na spletnih straneh [www.legacyproject.org](http://www.legacyproject.org), je ameriški izobraževalni medgeneracijski projekt, ki ga vodi Susan V. Bosak (med njegovimi partnerji so tudi Združene generacije (angl. *Generations United*)). Ponuja več različnih programov, med katerimi je še zlasti zanimiv program Med generacijami (angl. *Across Generations*), ki spodbuja medgeneracijsko sožitje. Bosakova je o njem dejala: »Naše izobraževalno delo se osredotoča na pojem dediščine, ki je v temelju najmočnejši koncept za reševanje izzivov v 21. stoletju. Slaba dediščina je breme, dobra dediščina pa je darilo. Združuje to, kar ti je bilo podarjeno, kar lahko ustvariš in kar boš dobil povrnjeno.« V ponudbi najdemo priporočene knjige, darila, CD-je in DVD-je, posterje, diplome ipd., pa tudi številne ideje in praktične nasvete, nasvete o druženju med različnimi generacijami v družinah, šolah, skupnostih

ob različnih priložnostih, kot je npr. praznovanje ameriškega praznika starih staršev. Ponudbo dopolnjuje tudi natečaj za pisanje esejev.

Za pokušino naj iz obsežne ponudbe predstavimo nasvete starim staršem za skupno branje z vnuki. Avtorica priporoča, naj bo vnuk že od najbolj ranih let obkrožen s knjigami in naj se mu jih pogosto daruje, pogosto naj se z njim obiskuje knjižnice in knjigarne. Priporočljivo je izbirati prave zgodbe za pravi čas: preproste, ponavljajoče se zgodbe z bolj umirjenimi temami so bolj primerne za večerno branje, preden gre otrok v posteljo; živahne zgodbe, ki zahtevajo miselno aktivnost, pa so bolj primerne za branje prek dneva. Ko beremo otroku, je dobro odstraniti vse moteče elemente (TV, radio, telefon ipd.) in se posvetiti le njemu. Pomemben je tudi telesni stik; z vnukom se namestita na udobnem kavču, med napetim delom zgodbe ga stisnite k sebi. Spodbujajte vnukovo sodelovanje: majhni otroci se že z obračanjem strani v knjigi vživijo v zgodbo; če se stavki v knjigi ponavljajo, jih ponavljajte skupaj z njimi; če je knjiga ena od njegovih najbolj priljubljenih, naj sam konča zgodbo. Če imamo knjigo prvič v rokah, je dobro, da jo z otroki beremo dvakrat: najprej jo preberemo, da otroci dojamajo splošni pomen zgodbe, nato pa se zadržimo pri posameznih delih zgodbe, jih povežemo med seboj, pozornost namenimo tudi ilustracijam. Avtorica svetuje, naj po branju knjige pogovor nadaljujemo z novimi idejami, ki so se porodile ob branju. Vnuke naj se spodbuja, da uporabijo svojo domišljijo in sami dopolnijo ali nadaljujejo zgodbo. Po mnenju avtorice je priporočljivo zgodbe »uporabiti« v vsakdanu: če ste z vnukom brali knjigo o naravi, ga peljite v naravo in mu v živo pokažite cvetlice in živali, o katerih je bilo v njej govora.

Od medgeneracijskih družabnih iger, ki so predstavljene na internetnih straneh, naj predstavimo igro, ki se imenuje Ali si kdaj...? Ta spodbuja stare starše in otroke, da izmenjajo svoje izkušnje in primerjajo svoje spomine. Vsak od udeležencev pove zgodbo na osnovi predla-

ganih tem in opiše, kaj se je zgodilo, kako je to doživljal in občutil. Predlogi: Ali si se kdaj ... vozil s čolnom, si kdaj ... videl leva, bil na kmetiji, obiskal cirkus, igral v kakšni igri, dobil nagrado, slabo oceno v šoli, sam spekel torto ipd.

Vir: *Legacy Project*. V: <http://www.legacyproject.org> (sprejem 22. 11. 2009)

### **EU: EVROPSKE INSTITUCIJE IN ZA STAREJŠE LJUDI RELEVANTNI PROCESI ODLOČANJA**

Pri *Age Platform Europe* je izšla tretja izdaja brošure o evropskih institucijah in za starejše ljudi relevantnih procesih odločanja, ki naj bi izboljšala javno znanje in razumevanje evropskih institucij ter ključnih procesov Evropske Unije, ki so pomembni za starejše ljudi. Njen cilj je pospešiti širše razumevanje novih zakonodajnih instrumentov EU in razložiti, kako se starejši državljani z namenom vplivanja na razvoj politik EU lahko aktivno vključijo v civilni dialog.

Brošura najprej predstavi bistvene spremembe, ki izvirajo iz Lizbonske pogodbe, nato pa pomembnejše evropske institucije in njihove vloge pri procesih odločanja v EU: Evropski svet, Evropski parlament, Svet evropske unije, Evropsko komisijo in druge institucije EU. Natančneje so razloženi tudi za starejše ljudi pomembni procesi EU, njihovo ozadje, trenutne in nove metode ter njihova relevantnost za starejše ljudi.

Brošura je dostopna v angleščini in francoščini na spletnih straneh *AGE Platform Europe*.

Vir: *AGE (2010). Introduction to the European Institutions and the European Union Policy-Making Processes of relevance to older people*. 40 str. V: [http://www.age-platform.eu/images/stories/EN/CoverAGE/EN/brochure\\_eu\\_institutions\\_final-en.pdf](http://www.age-platform.eu/images/stories/EN/CoverAGE/EN/brochure_eu_institutions_final-en.pdf) (sprejem 17. 5. 2010)

### **SVET: POMEN STAROSTNE STRUKTURE POPULACIJE**

Poročilo *Population Action International* obravnava predvidene svetovne demografske spremembe v nadaljnjih 15 letih. Strukturo

populacij v posameznih državah poveže z verjetnostjo konfliktov, demokratične ureditve, splošne blaginje in drugih kazalcev urejenosti držav. V svetovnem merilu se soočamo z največjo populacijo mladih ljudi v zgodovini človeštva, saj je na svetu kar 3,6 milijarde ljudi pod 30. letom starosti. Po drugi strani pa demografski trendi v razvitem svetu napovedujejo nadaljnje staranje populacije in nizko rodnost. Zelo mlade in mlade populacije so povezane z večjimi možnostmi konflikta, avtoritarnega vodenja in slabim ekonomskim položajem, zato poročilo poudarja potrebo po smiselnih politikah, ki bi z ustreznimi ukrepi zmanjšale smrtnost in rodnost v državah z najmlajšimi starostnimi strukturami. Zrele starostne strukture so v splošnem povezane z večjo stabilnostjo, vendar pa težko napovemo, kakšne bodo razmere v državah, kjer se bo prvič v zgodovini človeštva pojavila stara starostna struktura, v kateri odstotek populacije nad 60 let presega 30 %. Trenutno take starostne strukture na svetu še ni, glede na projekcije Združenih narodov pa lahko do leta 2025 z upoštevanjem srednje predvidene stopnje rodnosti pričakujemo dve taki državi (Italija in Japonska). Po napovedih z upoštevanjem nizke predvidene stopnje rodnosti pa bo takih držav osem, med njimi tudi Slovenija. Težko napovemo, kakšen bo vpliv stare starostne strukture na funkcionalnost države, jasno pa je, da je taka struktura potencialno zelo bremenilna za državno ekonomijo.

Vir: *Leahy Elizabeth, Engelman Robert, Gibb Vogel Carolyn, Haddock Sarah in Preston Tod (2007). The Shape of Things to Come: Why Age Structure Matters to a Safer, More Equitable World*. 100 str. V: <http://www.globalaging.org/health/world/2007/Shape.pdf> (sprejem 12. 5. 2010)

### **VB: EKONOMSKA VREDNOST ZDRAVEGA STARANJA**

Demografske spremembe napovedujejo povečanje stroškov zdravstva, pokojnin in dolgo-

trajne oskrbe. Strokovnjaki s področja ekonomije in drugih ved preučujejo možnosti, ki bi lahko upočasnile naraščanje stroškov. Stroški bi lahko bili manjši, če bi se hkrati z naraščanjem pričakovane življenjske dobe povečevalo tudi število let, preživetih v zdravju, in če bi zdravi stari ljudje delali dlje. Trenutno v Veliki Britaniji število let, preživetih v zdravju, narašča počasneje kot pričakovana življenjska doba, število let na delovnem mestu pa se od leta 1990 ni pomembno zvišalo.

Zaskrbljujoče je tudi razmerje med aktivno in vzdrževano populacijo. Ko to razmerje pada, pada tudi gospodarska rast. Povprečen Britanec lahko pričakuje, da bo v zdravju živel do 50. leta. Ko se populacija stara, upada razmerje med ljudmi, ki meje pričakovanih zdravih let življenja še niso dosegli, in tistimi, ki so jo že. Da bi ohranili trenutno razmerje, bi se moralo v naslednjih petnajstih letih pričakovano število zdravih let življenja povečati za 3,5. Za primerjavo lahko navedemo oceno, da bi vsesplošna opustitev kajenja kot enega od hudih zdravstvenih tveganj, dvignila povprečna pričakovana leta zdravega življenja le za 1,5 leta. Potrebne bi bile torej resnično korenite spremembe v življenjskem slogu ljudi. V primeru, da bi število let, preživetih v zdravju, v prihodnosti upadlo, bi močno padel tudi BDP, s tem pa blaginja in posledično možnost zdravstvene oskrbe. Povezanost zdravja in zmožnosti za delo bi torej morala biti glavna skrb tudi na ekonomskem področju.

Upoštevati pa je treba, da je na delovnem trgu veliko starostne diskriminacije. Mnogi, ki bi po 50. letu želeli nadaljevati z delom, tega ne morejo storiti. Kljub pomembnemu upadu ekonomske aktivnosti po 50. letu, starejši del populacije še vedno dela prostovoljsko in v vlogi starih staršev, te aktivnosti pa je težje ekonomsko oceniti in vključiti v projekcije rasti BDP. Potencialno slabša zaposljivost mladih je pogost protargument daljši delovni dobi, vendar bodo demografske spremembe v prihodnosti pomenile tudi manjšo dostopnost mlade delovne sile. Na trgu ni fiksne števila delovnih mest, zato je zapo-

slitvene dileme pogosto nesmiselno prikazovati polarno, v smislu stari ali mladi. Zagotavljanje delovnih mest za vse dela zmožne posameznike pa je ključna naloga vlade in zdrave ekonomije.

Vir: ILC-UK (2010). *The economic value of healthy ageing and working longer*. 16 str. V: <http://www.globalaging.org/health/world/2010/EconomicValue.pdf> (sprejem 12. 5. 2010)

### **ZDA: ZAKAJ INTELIGENTNI LJUDJE ŽIVIJO DLJE?**

V Winsconsinu so izvedli longitudinalno študijo, katere rezultati zavračajo trenutno uveljavljene razlage povezav med inteligenčnim kvocientom (IQ) in življenjsko dobo. Statistike kažejo, da bolj inteligentni ljudje v povprečju živijo dlje. Pretekle razlage so vključevale višjo izobrazbo inteligentnejših ljudi, zdravo vedenje, manjšo verjetnost zgodnjih možganskih poškodb pri inteligentnih ljudeh in dobro utečenost biološkega sistema, ki se kaže tako v zdravju kot inteligentnosti. Nekateri so opozarjali tudi na vse bolj zapleten zdravstveni sistem, ki naj bi ga nižje inteligentni slabše razumeli in si s tem zmanjševali kakovost zdravstvene oskrbe.

Zdajšnja študija pa kaže, da lahko povezanost inteligentnosti in dolgoživosti v celoti pojasnimo s šolskim uspehom, saj je šolski uspeh veliko boljši napovednik dolgoživosti. Povezanost inteligentnosti in dolgoživosti je posredna. Čista kognitivna sposobnost je za dolgo življenje manj pomembna kot zmožnost odgovornega, dobro organiziranega, pravočasnega in situaciji primerne vedenja. Gre za vedenjske vzorce, ki so pomembni tako za učni uspeh kot za zdravo življenje in so le deloma povezani z inteligentnostjo posameznika.

Študija je dolžino življenja napovedovala na podlagi srednješolskih ocen populacije sedemdesetletnikov. Verjetnost smrtnosti je bila v zgornji petini letnika več kot 40 % nižja kot v spodnji petini. Ker je bilo smrtnost mogoče napovedati na podlagi srednješolskih ocen, lahko sklepamo, da se stališča in vedenjski vzorci, ki so pomemb-

no povezani z zdravjem, v veliki meri vzpostavijo že do konca srednje šole. Za nadaljnje raziskave ostajajo odprta vprašanja, katera so tista vedenja, osebnostne značilnosti in stališča, ki prispevajo k dolgoživosti, kako je nanje mogoče vplivati in ali jih je mogoče spremeniti, tudi če v dobi mladostništva niso bila vzpostavljena.

Vir: Hauser Robert M. in Palloni Alberto (2010). *Why intelligent people live longer*. Center for demography and ecology. University of Wisconsin. 26 str. V: <http://www.globalaging.org/health/us/2010/Intelligent.pdf> (sprejem 10. 5. 2010)

### **ZDA: ZNANSTVENIKI OVRGLI TEZO O ŠKODLJIVOSTI NAMERNEGA ZMANJŠEVANJA TEŽE V STAROSTI**

Skupina raziskovalcev z univerze Wake Forest v Winston-Salemu je prva, ki je zavrnila razširjeno prepričanje, da namerno zmanjševanje teže v starosti povečuje tveganje za smrt. Študija je primerjala dve skupini starostnikov. Tisti, ki so z namenom izgube teže spremenili svoje gibalne in prehranjevalne navade, so v primerjavi z vrstniki, ki si za to niso prizadevali, prepolovili tveganje za smrt v nadaljnjih osmih letih. Pretekle študije so pokazale povezave med izgubo teže in smrtnostjo, vendar niso upoštevale različnih vzrokov za izgubo teže. Pred smrtjo starostniki pogosto shujšajo, vendar je ta izguba prej posledica bolezni kot pa namernega hujšanja. Po drugi strani pa zmanjšanje telesne teže pomaga pri različnih zdravstvenih težavah, kot so visok pritisk, holesterol, visok nivo glukoze v krvi ... Zdravniki so na podlagi preteklih študij neradi priporočali zmanjševanje teže, najnovejši podatki (ki zahtevajo dodatne ponovitve) pa kažejo, da namerno zmanjševanje teže ne prinaša pretiranih dodatnih tveganj in tako lahko prej zmanjša kot pa poveča smrtnost pri starejših s prekomerno telesno težo.

Vir: WFUBMC. *Belief that Intentional Weight Loss is Harmful to Seniors is Unfounded*. V: <http://www.wfubmc.edu/AboutUs/NewsArticle.aspx?id=30662> (sprejem 5. 5. 2010)