

## DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Tanja Pihlar, Martina Starc, Mojca Slana, Klemen Jerinc, Blaž Podpečan

### NEMČIJA: ZNAK KVALITETE ZA TRGOVINE, PRIJAZNE DO KUPCEV VSEH STAROSTI

Novembra 2009 so na Spodnjem Saškem začeli izvajati pilotni projekt Znak kvalitete za trgovine, prijazne do vseh generacij. Med njegovimi pobudniki so bili med drugim Deželna pobuda Spodnje Saške za življenje, prijazno do vseh generacij, zveza potrošnikov in trgovska podjetja. Znak kvalitete lahko prejmejo trgovine, ki so prislunile potrebam in željam vseh generacij in so to upoštevale pri opremljanju lokala. Takšne trgovine so prijazne do vseh strank, ne glede na to, ali gre za mamice z otroškimi vozički, za starejše osebe z nakupovalnimi vozički ali invalide. Težka vhodna vrata, stopnice do vhodnih vrat, majhne kabine za pomerjanje oblačil, nizke police z izdelki ipd. so lahko za marsikoga ovira pri nakupovanju. Trgovine, ki se potegujejo za pridobitev priznanja, ocenjujejo usposobljeni preizkuševalci iz vrst starejših ljudi, in sicer preverjajo njihovo dostopnost, storitve, prostore in servisno ponudbo. Trgovina, ki izpolnjuje kriterije, prejme certifikat, ki velja dve leti. Podelitev znaka kvalitete nameravajo v prihodnjem letu razširiti po celotni Nemčiji.

Vir: *Wirtschaftsfaktor Alter* (2009). *Ausgezeichneter Einzelhandel: „Wirtschaftsfaktor Alter“ unterstützt neues „Qualitätszeichen generationenfreundliches Einkaufen“*. V: <http://www.wirtschaftsfaktor-alter.de/wa/startseite-aktuelles/show/ausgezeichneter-einzelhandel-wirtschaftsfaktor-alter-unterstuetzt-neues-qualitaetszeichen/detail.html> (sprejem 5. 12. 2009)

### ŠVEDSKA: NEPREPOZNANE VRLINE STARANJA

Predstavljajte si, da ste kakega od svojih starejših sorodnikov povabili na praznovanje rojstnega dne. Takih praznovanj se je vedno rad

udeleževal, tokrat pa je vabilo zavrnil. Bi tudi vi postali zaskrbljeni, da se z njim dogaja nekaj nenavadnega? Je morda bolan ali depresiven, saj mu to vedenje ni podobno?

Lars Tornstam je švedski sociolog, ki je v gerontologijo vpeljal pojem gerotranscendence, staranje pa preučuje že 25 let. Trdi, da veliko starostnih sprememb prehitro razumemo kot znak nečesa slabega. Medtem ko sprejemamo, da se vrednote v času mladosti in srednjih let spreminjajo, pa tega po 50. letu ne pričakujemo, čeprav je to obdobje dolgo in se v njem dogajajo številne spremembe. Ljudje se razvijamo in spreminjamo celo življenje in ta proces se nadaljuje tudi v starosti. Napaka, ki jo delamo v srednjih letih, je pričakovanje, da kvalitetno staranje pomeni ostati enak, kot si bil pri petdesetih. Mogoče pa temu ni tako.

Povečana potreba po samoti, zmanjšanje socialnih stikov na le nekaj najbližjih, povečana spontanost, igrivost, spremenjen pogled na čas ipd. so lastnosti, ki jih dr. Tornstam pripisuje dozorevanju v starosti. Za sorodnika v prejšnjem primeru tako ni nujno, da se njegovo stanje slabša – morda se razvija v nekaj drugega, kot je bil v srednjih letih. »Ljudje nam pravijo, da so pri 80. letih drugačni,« razlaga dr. Tornstam. »Imajo nove interese, nekatere stvari so pustili za seboj.« Svoje delo je prvič predstavil sredi osemdesetih, ko so bile njegove ideje zelo neobičajne. Teorija gerotranscendence ima veliko skeptikov, saj obrne ideje »uspešnega staranja« na glavo. Namesto ohranjanja produktivnosti in oblikovanja novih socialnih odnosov predlaga umik v lastno zavest. Ideje dr. Tornstama temeljijo na številnih intervjujih in vprašalnikih, rezultati njegovih raziskav pa kažejo, da nekatere spremembe, ki jih preziramo ali zaradi katerih stare ljudi pomilujemo, niso nujno slabosti ali pomanjkljivosti starosti.

Pri razlaganju starostnih sprememb je potrebna velika mera previdnosti, saj so nekatere starostne spremembe v resnici znak bolezni. Dr. Tornstam želi tako predvsem sporočiti odraslim otrokom, da se lahko njihovi starši v starosti razvijejo v drugačno osebo, kot so bili v srednjih letih, in da ne smemo avtomatično označiti njihovih misli, dejanj in besed za simptome nečesa slabega.

Vir: *Span Paula* (2010). *Aging's Misunderstood Virtues. The new old age: Caring and coping. The New York Times*. V: <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2010/08/30/appreciating-the-peculiar-virtues-of-old-age> (sprejem 1. 10. 2010)

### SLOVENIJA: SVETOVNI DAN PREPREČEVANJA SAMOMORA

Svetovna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sta leta 2003 razglasili 10. september za Svetovni dan preprečevanja samomora. Namen tega dne je v ljudeh vzbuditi zavedanje o problemu samomora, zmanjševati stigmo, ki jo ta povzroča, in predvsem opozarjati na to, da gre za obliko t. i. prezgodnje umrljivosti, ki jo je mogoče preprečevati. Geslo letošnjega 10. septembra je bilo: »Mnogo obrazov, mnogo krajev: Preprečevanje samomora po vsem svetu«. Glede na mednarodno primerljive podatke o umrljivosti zaradi samomorov se Slovenija že več desetletij uvršča med bolj ogrožene države, in sicer med deset najbolj ogroženih evropskih držav. Kljub temu pa je spodbuden podatek, da umrljivost zaradi samomora pri nas v zadnjem desetletju nekoliko upada. Gledano po statističnih regijah je umrljivost zaradi samomora zelo različna, strokovnjaki jo povezujejo tudi s temperamentom prebivalcev in z gospodarskim položajem regije. Leta 2009, ko je bila stopnja umrljivosti zaradi samomora (število smrti zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) v celotni Sloveniji 22,0, je bila v pomurski statistični regiji 30,1, v koroški 29,0, v jugovzhodni pa 28,3;

redkejši pa so bili samomori v osrednjeslovenski (15,3), goriški (16,0) in obalno-kraški statistični regiji (17,5). Kakor v drugih razvitih državah je tudi v Sloveniji večje tveganje za samomor med moškimi; razmerje med samomori pri moških in samomori pri ženskah je 3,9:1. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja se samomorilnost med moškimi v Sloveniji s starostjo povečuje in je pri starejših moških pogostejša kot pri starejših ženskah; razmerje med njimi je skoraj 5:1. V svetu in v Sloveniji so vrednosti koeficienta samomorilnosti med starostniki (osebe, stare 65 let in več) na splošno višje kot v celotni populaciji. Tudi poskusi samomora se pri starejših osebah pogosteje končajo s smrtjo kot v celotni populaciji. Prav tako se s staranjem pojavlja vse več dejavnikov tveganja za samomorilno vedenje – kronične telesne bolezni, slabši socialno-ekonomski status, partnerjeva smrt, osamljenost in pešanje fizičnih moči ipd.

Vir: *Vertot Nelka* (2010). *Svetovni dan preprečevanja samomora 2010. Statistični urad Republike Slovenije*. V: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=3380](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3380) (sprejem 21. 10. 2010)

### SLOVENIJA: VARNI DOMA IN NA ULICI

Mestna zveza upokojencev Ljubljana je v sodelovanju s Policijsko upravo Ljubljana izdala zloženko z naslovom *Varni doma in na ulici*. Zloženka je razdeljena v tri sklope. Prvi z naslovom Ropi na domu vsebuje koristne praktične nasvete, s katerimi si zagotovimo večjo varnost doma. Roparski napadi v mestu je naslov drugega sklopa zloženke, ki vsebuje nasvete, kako ravnati z večjimi zneski gotovine, ki jih dvignemo na banki, kako se obnašati na ulici, kam pospraviti denarnico in kako ravnati z dokumenti in vrednejšimi predmeti v tujini. Zadnji sklop z naslovom Žeparji predstavi nasvete, ki nam pomagajo preprečiti napade žeparjev in poda napotke, kako se odzvati, če do napada pride. Policija ob koncu svetuje, naj sami ne poskušamo prijeti vsiljivca.

Policiji bomo najbolj v pomoč, če bomo vsiljivca dobro opisali.

Vir: *Varni doma in na ulici*. V: <http://www.policija.si/images/stories/PULJ/PDF/preventiva/zlozenke/VarniDoma.pdf> (sprejem 25. 11. 2010)

### SLOVENIJA, ZDA: ZAHTEVNA TEKAŠKA PREIZKUŠNJA V VSEH OBDOBJIH ŽIVLJENJA

V Ljubljani je v nedeljo 24. oktobra potekal tradicionalni, tokrat že 15. Ljubljanski maraton. Letošnji maraton je bil rekorden po udeležbi, saj se ga je udeležilo skoraj 17.000 tekačev iz Slovenije in tujine. Najbolj zahtevni tekaški preizkušnji – maraton (42,195 km) in polmaraton (21,098 km) – je preteklo tudi okrog 900 ljudi, starih več kot 50 let. Med njimi je bila najstarejša tekačica legendarna ga. Helena Žigon (roj. 1928), ki je pretekla polmaraton v odličnem času 2:39:02 ure. Gospa Žigon se udeležuje Ljubljanskega maratona od njegovega začetka. S tekmovalnim tekom se je začela ukvarjati leta 1946 in se doslej udeležila že več kot 400 tekaških prireditev, med njimi tudi maratona v New Yorku leta 1995. Tudi za ta maraton velja, da se ga udeležujejo tekači v visokih letih, ki pa so v odlični psihofizični kondiciji. Časopis *New York Times* je nekaj dni pred letošnjim maratonom poročal o 90-letniku, ki se ga namerava udeležiti. Joe Mendes, veteran druge svetovne vojne ter korejske vojne, se je nekaj dni po 90. rojstnem dnevu odločil udeležiti tudi maratona, zanj že 12. po vrsti. Leta 2005 je bil s 85. leti najstarejši tekmovalac v zgodovini tega maratona, s postavljanjem rekordov pa hoče nadaljevati, saj se namerava udeležiti maratona tudi leta 2014, ko bo star že 94 let. Pred maratonom je g. Mendes opravil test vzdržljivosti, ki je pokazal, da je v »fenomenalni formi«, njegov kardiolog pa je dejal, da je funkcionalno stanje g. Mendesa na ravni 60-letnika.

Viri: Štucin Luka (2010). *Ljubljanski maraton najbolj množičen doslej*. Delo.si. V: <http://www.delo.si/clanek/126446> (sprejem 24. 10. 2010)

*Ljubljanski maraton*. V: <http://www.ljubljanskimaraton.si/index.asp?s=10&p=1&l=sl> (sprejem 24. 10. 2010)

Sinkovič Janja (2007). Helena Žigon - častna članica Kluba Polet. Klubpolet.si. V: [http://www.klubpolet.si/index.php?Itemid=26&id=196&option=com\\_content&task=view](http://www.klubpolet.si/index.php?Itemid=26&id=196&option=com_content&task=view) (sprejem 24. 10. 2010)

Longman Jeré (2010). *After 90 Years, What's Another Marathon?* Nytimes.com. V: [http://www.nytimes.com/2010/11/07/sports/07marathon.html?\\_r=1&ref=elderly](http://www.nytimes.com/2010/11/07/sports/07marathon.html?_r=1&ref=elderly) (sprejem 24. 10. 2010)

### ZDA: DOSTOJANSTVENO HRANJENJE PRI PACIENTIH Z DEMENCO

Pacienti z Alzheimerjevo boleznijo se proti koncu bolezni pogosto ne zmorejo več prehranjevati sami. Hrano težko prežvečijo, veliko kašljajo, pljuvajo in pojedjo le malo. Sorodniki se morajo v teh trenutkih soočiti s težko odločitvijo, ali ostarelemu sorodniku vstaviti cevko za hranjenje ali ne. Pogosto jim je ta odločitev predstavljena kot odločitev med hranjenjem ali stradanjem. Vendar pa obstaja tudi tretja možnost, in sicer ročno hranjenje v majhnih količinah. Zdravniki tej možnosti v paliativni negi pravijo 'hranjenje za udobje' (ang. *comfort feeding only*). Ta oblika hranjenja je tema razprav tudi zato, ker ni nujno, da cevke za hranjenje podaljšajo življenje posameznikov z napredovano demenco. Veliko pacientov pravi, da raje izberejo smrt kot takšno obliko hranjenja, vendar pa je misel, da ljubljena oseba strada, stresna tudi za bližnje. Hranjenje za udobje predstavlja alternativo, ki ponuja dodatno človeško interakcijo in intimen kontakt, saj hranjenje povezujemo z ugodjem, ljubeznijo in nego. V paliativni negi se cevke za hranjenje uporabljajo pri pacientih z napredovano demenco deloma tudi zato, ker domove skrbi, da bodo nadzorniki odkrili zmanjševanje teže pri pacientih. Dodatni razlog je tudi to, da je ročno hranjenje časovno obremenjujoče, saj lahko traja uro ali več z večjim ali manjšim uspehom. Vendar pa so cevke lahko zelo neudobne za paciente; mnoge omamijo ali

privežejo, da si jih ne bi izpulili, zato je za kakovost njihovih življenj možnost dostojanstvenega hranjenja ključnega pomena.

Vir: Rabin Roni Caryn (2010). *Feeding Dementia Patients With Dignity*. *The New York Times*. V: [http://www.nytimes.com/2010/08/03/health/03feed.html?\\_r=1](http://www.nytimes.com/2010/08/03/health/03feed.html?_r=1) (sprejem 23. 8. 2010)

### ANGLIJA: SPLETNO NAKUPOVANJE – POMOČ STARIM LJUDEM PRI VARČEVANJU

Organizacija *Age Concern England* je v preteklosti po državi organizirala tečaje za stare ljudi, kako s spletnim nakupovanjem prihraniti denar. Za vedno večje število ljudi so vedno bolj pomembni ugodni nakupi. V omenjeni organizaciji so se odločili, da v okviru programa IT čaj in piškoti (angl. *ITea and Biscuits*) seznanijo tečajnike tudi s spletnim nakupovanjem. Stari ljudje v Angliji na takšen način prihranijo v povprečju 268 funtov na leto. Nakupovanje prek spleta ima nedvomno številne prednosti: na spletu lahko primerjajo cene med različnimi ponudniki in nakupujejo iz naslonjača, prihranjeno jim je tudi nošenje nakupljenih stvari domov. Tečajnike so seznanili tudi z varnostjo na internetu in kako naj se obvarujejo pred nezaželenimi elektronskimi sporočili. Uporaba interneta je med upokojeanci postala zelo priljubljena, celo bolj priljubljena od vrtnarjenja in hobija »domači mojster«, saj po podatkih preživijo na internetu v povprečju šest ur tedensko.

Vir: <http://www.ageconcern.org.uk/AgeConcern/83B09D758C034A1EB998E12513949DA2.asp> (sprejem 28. 1. 2010)

### SLOVENIJA: NAJ OSTANEJO TAKŠNI, KOT JIH POZNA MO

*Janssen-Cilag*, farmacevtski del podjetja *Johnson&Johnson* je omogočil izdajo vodiča za svoje in negovalce starejših z vedenjskimi in psihičnimi spremembami pri demenci. Pri pripravi knjižice so sodelovali Ingrid Velikonja, dr. med., spec. psihiatrije, prof. dr. Janko Kersnik, dr. med.,

spec. splošne medicine, Aljoša Oštir, dr. med., Melita Tovornik, mag. farm., Hedi Zupančič, mag. farm. in Helena Kutin, mag. farm. Pri pripravi 2. obnovljene izdaje je sodeloval tudi doc. dr. Aleš Kogoj, dr. med., spec. psihiatrije. Knjižica je razdeljena na tri dele. V prvem delu so opisane vedenjske in psihične spremembe pri demenci. V drugem delu najdemo posledice vedenjskih in psihičnih sprememb pri demenci. Tretji del pa predstavi kratke pripovedi oseb, pri katerih so vidne vedenjske in psihične spremembe pri demenci. Na koncu knjižice je vprašalnik za oceno vedenjskih in psihičnih sprememb pri demenci. Vprašalniku pa sledijo še informacije, ki so v pomoč ljudem, ki imajo dementne svojce.

Vir: *Naj ostanejo takšni, kot jih poznamo*

### ZDA: POMOČ ŽRTVAM SLEPARSKE PRODAJE PO TELEFONU

V ZDA je prodaja po telefonu zelo razširjena in včasih je težko razlikovati med zakonito in sleparsko prodajo, ki je kazniva. Še zlasti pogosta tarča so stari ljudje, ki so običajno preveč vljudni, da bi klic prekinili. Po podatkih ameriškega narodnega centra za goljufije (angl. *National Fraud Information Center*) je vsaka tretja žrtev tovrstnih goljufij stara 60 let in več. Pogosto sploh ne prepoznajo, da gre za goljufijo, kajti goljufi so po telefonu zelo prepričljivi in prijazni, kot pravi prodajalci. Starejši ljudje so zaupljivi, radi verjamejo, da so osvojili dragoceno nagrado, brezplačen izlet ali da gre za dobro investicijo. Svarilni znaki, ki opozarjajo na goljufijo, so med drugim: obljube, da lahko dobiš denarno nagrado, na hitro zaslužiš ali si na preprost način izposodiš denar; svarilo za takojšen odgovor ali pa bo ugodna prilika zamujena.

Leta 1998 so v Los Angelesu ustanovili Narodni center za žrtve sleparske prodaje po telefonu (angl. *National Telemarketing Victim Call Center*); gre za skupni program, ki ga izvaja več organizacij in ustanov, in sicer *WISE Senior Services*, *FBI*, *U.S. Postal Inspectors*, *AT&T Wireless*. Usposobljeni

prostovoljci iz prostovoljskih programov za upokojence in starejše ljudi navezujejo telefonske stike s potencialnimi žrtvami in žrtvami sleparske prodaje po telefonu, jih obveščajo o možnostih preventive, svarilnih znakih, morebitnih posledicah in pomoči. Pri njihovi izbiri imajo pomembno vlogo sezname žrtev, ki jih je FBI odkril pri storilcih tovrstnih kaznivih dejanj. V prvem letu od ustanovitve je center poklicalo 20.000 oseb.

*Vira: National Fraud Information Center. Telemarketing Fraud. V: <http://www.fraud.org/telemarketing/teleinfo.htm> (sprejem 3. 6. 2010);*

*TVCC. V: <http://losangeles.fbi.gov/telemarket/tele2.htm> (sprejem 3. 6. 2010)*

### NEMČIJA: UGODNOSTI NEMŠKIH ŽELEZNIC ZA STAREJŠE LJUDI

Nemške železnice imajo v svoji ponudbi več ugodnosti za starejše ljudi. Potovalni paket, ki ga ponujajo na več kot 70 železniških postajah, vključuje rezervacijo sedeža, pomoč pri vstopanju in izstopanju z vlaka, pomoč pri prestopanju na drugi vlak ter nošenje prtljage. Potniki dobijo tudi bon za 2,5 evra, ki ga lahko unovčijo v restavraciji na vlaku. Ljudje, starejši od 60 let, imajo posebne ugodnosti tudi pri nakupu vozovnice – *Die BahnCard 50* omogoča 50% popust na običajno ceno in fleksibilne vožnje. Tovrstno vozovnico lahko koristijo tudi njihovi partnerji, namenjena je tudi ljudem, ki so se upokojili zaradi nezmožnosti za delo in invalidom.

*Vir: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2008). Alter schafft Neues – Initiativen und Informationen für ältere Menschen, str. 71.*

### ZDA: POMOČ PRI STARANJU NA DOMU

Porast populacije starejših ljudi je v soseskah na podeželju ZDA sprožila t. i. vaško gibanje za pomoč pri staranju na domu. V zadnjem desetletju se je od Kalifornije in Kolorada do Nebraske in Massachusettsa v sistemu »sosed-pomaga-sosedu« razširilo več kot 50 vasi, ki prebivalcem

omogočajo razne storitve, kot so npr. prevozi, dostava živil, popravila doma in sprehajanje psa. Večinoma jih vodijo prostovoljci, financirane pa so s pomočjo subvencij in članarin. Članarina znaša od 25 do 600 ali več dolarjev na leto, odvisno od tipa storitev, ki jih oseba želi koristiti. Medtem ko imajo nekatere vasi plačano osebje, druge v celoti vodijo prostovoljci. Večina vasi je v boljših soseskah ali predmestjih, vendar vse zagotavljajo popust za starejše ljudi z nižjimi prihodki.

Začetki vasi segajo v leto 2001 v Beacon Hill Village v Bostonu. Ker tudi ljudje iz drugih krajev ZDA želijo ustanoviti podobne skupnosti, se je Beacon Hill povezala z neprofitno skupino za razvoj skupnosti, da so ustanovili mrežo *Village-to-Village*, ki jo podpirajo različne fundacije.

Vasi ljudem omogočajo, da tudi v visoki starosti živijo doma in tako, kot sami želijo. Ga. Maurine Phinisee, stara 90 let, je leto dni bivala v domu za nego starejših ljudi, vendar ji tam ni bilo všeč. Pravi, da ni pripadala tja. Gospa se lahko normalno giblje, vendar potrebuje pomoč pri odpiranju kozarcev, doseganju stvari in manjših hišnih popravilih. Ker sedaj živi v eni izmed takšnih sosesk, omenjene nezmožnosti niso več težava. Gospa namreč preprosto pokliče vaško pisarno, od koder ji pošljejo nekoga, ki ji počisti vrt, popravi ograjo, okna, prinese živila ali jo pelje na banko.

Ed in Margaret Missiaen, upokojenca, stara skoraj sedemdeset let, sta prav tako člana omenjene soseske, vendar prostovoljca. Margaret npr. uredi vrt ge. Phinisee, Ed pa popravi njena okna. Oba pričakujeta, da bo tudi zanju nekdo tako poskrbel, ko sama več ne bosta zmogla.

Vasi, kot je Beacon Hill, niso celostni odgovor za reševanje problematike nastanitve in oskrbe starejših ljudi, so pa zagotovo ena izmed dobrih možnosti.

*Vir: El Naser Haya (2010). 'Villages' let elderly grow old at home. USA Today. V: [http://www.usatoday.com/news/nation/2010-07-26-aging26\\_ST\\_N.htm](http://www.usatoday.com/news/nation/2010-07-26-aging26_ST_N.htm) (sprejem 21. 8. 2010)*