

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

IME IN PRIIMEK: Darja Sakelšek

NASLOV NALOGE: Primerjava preživljanja prostega časa starih ljudi v domačem okolju in
v Domu starejših Šentjur

KRAJ: Ljubljana

LETO: 2007

ŠTEV. STRANI: 90 ŠTEV. SLIK: 1 ŠTEV. TABEL: 5 ŠTEV. GRAFOV: 10

MENTORICA: viš. pred. spec. Vida Milošević Arnold

SOMENTORICA : as. dr. Jana Mali

DESKRIPTORJI: prosti čas, prostočasne dejavnosti, starostniki, starost, dom za stare

POVZETEK

V diplomski nalogi sem želela raziskati, kako preživljajo prosti čas starostniki v domačem okolju in v domu za stare ljudi. V prvem delu gre za predstavitev prostega časa, prostočasnih aktivnosti, pojma starost in staranje, v drugem delu pa so predstavljeni rezultati kvantitativne analize podatkov, ki sem jih pridobila na osnovi anketnega vprašalnika. Anketni vprašalnik sem izvedla med starostniki, ki živijo v domačem okolju, in med starostniki, ki živijo v Domu starejših občanov Šentjur. Izkazalo se je, da obstajajo razlike v pogostosti in vrsti opravljanja prostočasnih aktivnosti. Anketirani stanovalci v Domu starejših Šentjur izkoristijo in preživijo svoj prosti čas aktivneje, saj so njihove prostočasne aktivnosti pestrejše in vključevanje v njih je pogostejše kot pri starostnikih v domačem okolju.

TITLE: Comparison of spending leisure time of old people living at their homes and residents of Home for the elderly Šentjur

DESCRIPTORS: leisure time, leisure time activities, seniors, old age, home for the elderly

ABSTRACT:

In present work I intend to find out how seniors living in the community spend their free time and how they spend it at home for the elderly. The first part introduces the leisure time, leisure activities, the concept of old age and ageing. In the second part the results with quantitative analysis are introduced which I gained on the questionnaire form. The investigation has been performed among elderly who live in home environment and the ones who live in Home for the elderly in Šentjur. The results show differences in frequency and type of leisure time activities. The residents in home for the elderly in Šentjur spend and take advantage of their leisure time more dynamicly, because the activities are more interesting. So elderly who live in home environment don't spend their time so dynamicly as residents in home for the elderly.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**PRIMERJAVA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA STARIH
LJUDI V DOMAČEM OKOLJU IN V DOMU STAREJŠIH
ŠENTJUR**

Mentorica: viš. pred. spec. Vida Miloševič Arnold

Somentorica: as. dr. Jana Mali

Darja Sakelšek

Ljubljana, 2007

UPOČASNIL SE JE MOJ KORAK

Upočasnil se je moj korak.

Ne, da bi si to želela.

Dohitela so me siva leta,

a še so lepa in vesela.

Pomlad razkošna je že odcvetela,

s sončkom me radostno je objela,

da bila bi ji jesen enaka,

je moja želja v starosti jaka.

Da imela zdrave, čvrste bom kosti,

skrbim za ples, pohode in telovadne vaje.

Veselje do tega mi življenje daje.

Velja za vse živahne okrog mene.

Naj jim veselje do življenja ne ovane,

saj nas naša vest tako uči.

Minka Pušnik

PREDGOVOR

Zaposlena sem v ZD Šentjur in se pri svojem delu pogosto srečujem s starimi ljudmi. Šentjur ima tudi dom za stare, ki ga vsakodnevno skupaj z ambulantnim zdravnikom obiskujemo tudi medicinske sestre. Stare ljudi imam rada, rada se pogovarjam z njimi, saj vsak v sebi skriva nekakšen zaklad. Delo s starimi ljudmi me veseli in to me je vzpodbudilo, da sem se odločila za pisanje te naloge. Zanimal me je prosti čas starih ljudi v domačem okolju in v domu za stare, zato sem se odločila za primerjavo preživljanja prostega časa starih ljudi v domačem okolju in v Domu starejših občanov Šentjur pri Celju.

Starost je čas, ko dogodki in življenje dobijo drugačen pomen. Težave in strahovi, ki so posledica predsodkov in nepoznavanja starih ljudi, imajo večkrat kar prevelike razsežnosti. Danes se prebivalstvo po vsem svetu hitro stara. Pričakovana življenjska doba se nenehno povečuje.

Ob upokojitvi se življenje posameznika zelo spremeni, kar naenkrat mu prične ostajati veliko prostega časa, ki ga je potrebno zapolniti. Zato je pomembno, da se sprijazni z dejstvom in si prizadeva prilagajati na nove razmere, hkrati pa si, tako kot v prejšnjih letih, zastavlja cilje, ki jih želi doseči. Lahko se posveti različnim dejavnostim, s katerimi se je ukvarjal prej in ga zadovoljujejo, ali pa si poišče druge, pri katerih lahko sklepa tudi nova poznanstva.

Svoj prosti čas starostniki porabljajo zelo različno, kar je razvidno iz naloge. Anketirani stanovalci v Domu starejših Šentjur izkoristijo in preživijo svoj prosti čas aktivneje, saj so njihove prostočasne aktivnosti pestrejše in pogostejše. Vse to pa je odraz aktivnega sodelovanja stanovalcev pri kreiranju življenja v Domu starejših Šentjur. Za anketirane starostnike v domačem okolju lahko iz rezultatov razberemo, da so dobro informirani, da je veliko starih ljudi mnenja, da je za prosti čas dobro poskrbljeno, se pa aktivnosti udeležujejo manj krat in so manj pestre.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, viš. pred. spec. Vidi Milošević Arnold, in somentorici, as. dr. Jani Mali, za pomoč, strokovno podporo ter usmerjanje pri pisanju diplomske naloge. Hvala tudi vsem ostalim, ki so mi ves čas študija stali ob strani, me vzpodbujali in dajali moralno oporo, predvsem moji družini in sodelavcem Karmen, Srečku in Kristini.

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD	9
1.1 STAROST IN STARANJE	9
1.2 PROSTI ČAS STARIH LJUDI.....	11
1.3 PRIPRAVA NA STAROST IN STARANJE	14
1.4 DEJAVNIKI, KI POSPEŠUJEJO IN ZAVIRAJO STARANJE.....	15
1.5 POLOŽAJ STARIH LJUDI V SODOBNEM SVETU.....	18
1.6 SMISELNO ŽIVLJENJE V STAROSTI.....	24
1.7 DRUŽINA IN STAR ČLOVEK.....	28
1.8 PROSTOČASNE AKTIVNOSTI V STAROSTI.....	30
1.9 SOCIALNO VARSTVENI PROGRAMI ZA STARE LJUDI.....	34
1.10 INSTITUCIONALNA OBLIKA BIVANJA ZA STARE LJUDI.....	39
1.11 SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI.....	42
1.12 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR.....	46
2. PROBLEM	51
3. METODOLOGIJA	53
3.1 VRSTA RAZISKAVE	53
3.2 SPREMENLJIVKE	53
3.3 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	53
3.4 POPULACIJA	54
3.5 ZBIRANJE PODATKOV	54
3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	55
4. REZULTATI	56
4.1 STAROST ANKETIRANCEV	56
4.2 STAROSTNIKI PO SPOLU	58
4.3 KRAJ BIVANJA	59
4.4 ŽIVLJENJSKA SKUPNOST STAROSTNIKOV.....	59
4.5 IZOBRAZBA ANKETIRANIH STAROSTNIKOV	60

4.6 ZDRAVSTVENE TEŽAVE ANKETIRANIH	61
4.7 TELESNE AKTIVNOSTI	62
4.8 KAKO POGOSTE OBISKE IMAJO STAROSTNIKI	63
4.9 PROSTOČASNE AKTIVNOST	64
4.10 POGOSTOST PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI GLEDE NA IZOBRAZBO	65
4.11 POGOSTOST PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI	66
4.12 OBVEŠČENOST O PROSTOČASNIH DEJAVNOSTIH	67
4.13 DEJAVNIKI, POMEMBNI ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA	68
4.14 MOŽNOSTI ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČAS	69
4. 15 ODGOVORI NA HIPOTEZE	70
5. RAZPRAVA	72
6. SKLEPI	77
7. PREDLOGI	80
8. LITERATURA	82
9. POVZETEK	84
10. PRILOGA	86

KAZALO TABEL

Tabela 1: Starostna struktura anketirancev po spolu.....	56
Tabela 2: Zdravstvene težave.....	61
Tabela 3: Preživljanje prostega časa.....	64
Tabela 4: Pogostost prostočasnih aktivnosti glede na izobrazbo.....	65
Tabela 5: Dejavniki, potrebni za preživljanje prostega časa.....	68

KAZALO GRAFOV

Graf št. 1: Starostna struktura.....	57
Graf št. 2: Starostniki po spolu.....	58
Graf št. 3: Kraj bivanja.....	59
Graf št. 4: S kom živijo anketirani.....	59
Graf št. 5: Izobrazbena struktura.....	60
Graf št. 6: Vrsta telesne aktivnosti.....	62
Graf št. 7: Pogostost obiskov.....	63
Graf št. 8: Pogostost prostočasnih aktivnosti.....	66
Graf št. 9: Obveščenost o prostočasnih dejavnostih.....	67
Graf št. 10: Ali je v občini in domu starejših dobro poskrbljeno za preživljanje prostega časa.....	69

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 STAROST IN STARANJE

Pojma starost in staranje imata različna pomena. Starost je stanje človeka oz. posameznika ali naroda, staranje pa je proces, ki traja od rojstva do smrti.

Po Accettu (1987: 20) je starost živega bitja čas, ki je pretekel od trenutka njegovega nastanka. Starost celic, tkiv, organov in organizma kot celote je le ena izmed postaj v človekovem življenju na poti od rojstva do smrti. Staranje je normalno dogajanje, ki mu je podvrženo vsako živo bitje. Staramo se od rojstva naprej, zato je težko določiti, kdaj je kdo star.

Starost je proces, ki se začne že ob rojstvu. Čeprav se v mlajših starostnih obdobjih ne zavedamo sprememb, ki prihajajo z leti, se vsi staramo že od tistega trenutka, ko smo se rodili. Do tridesetega leta te spremembe označujemo kot razvoj in zorenje, po tej starosti pa prihaja do dodatnih sprememb, ki pomenijo počasno in normalno slabšanje vseh organskih sistemov. Ta pojav imenujemo senesenca. Senesenca vpliva na to, da se poveča občutljivost za različna obolenja. To je zadnja stopnja v razvoju organizma (Milošević Arnold 2003: 2).

Pri nekaterih ljudeh se procesi staranja začno prej, pri drugih kasneje. Napredovanje teh procesov je odvisno od vsakega posameznika, od njegove dedne, biološke osnove in od osebnega načina življenja. Ljudje ne moremo dosti vplivati na to, kakšne značilnosti staranja bomo prejeli od svojih staršev, lahko pa vplivamo na to, da svoje življenje živimo bolj zdravo.

Zaradi sprememb v starosti ljudje postanejo ranljivejši, stopnja tveganja je zaradi povečane izpostavljenosti različnim zdravstvenim in socialnim težavam večja kot pri ljudeh srednje generacije.

O staranju je veliko različnih teorij, znane so predvsem biološke, psihološke in socialne teorije. Vsaka od njih razčlenjuje staranje iz svojega zornega kota:

Biološke teorije povezujejo procese staranja predvsem z vidnim upadanjem telesne zmogljivosti človeka, ki nastopi pri posameznikih v različnih starostnih obdobjih in se konča s smrtjo.

Psihološke teorije govorijo o staranju kot o obdobju, v katerem se zmanjšujejo senzorične in intelektualne funkcije človeka, zmanjšuje pa se tudi sposobnost za prilagajanje na nove življenjske okoliščine.

Socialne teorije govorijo o staranju kot o pojavu, ko se človek začne umikati iz dotedanjega aktivnega življenja in postaja pri zadovoljevanju svojih potreb vedno bolj odvisen od pomoči drugih (Milošević Arnold 2003: 3).

V zadnjem obdobju je vse bolj aktualna teorija aktivnosti, ki trdi, da večina normalnih starih ljudi ostane dejavna tudi v starosti; da je aktivnost in pasivnost starih ljudi odvisna zlasti od življenjskega sloga v aktivnem obdobju ter od socialnih in ekonomskih okoliščin; da je vzdrževanje in nadziranje telesne, mentalne in socialne aktivnosti nujno za uspešno staranje (Milošević Arnold 2003: 3).

Velikokrat smo presenečeni, ko kakšna oseba pove svojo starost. Ponavadi vzkliknemo: »Vi pa res ne kažete svojih let!« Če oseba kaže več let, kot jih dejansko šteje, običajno molčimo. Pogosto se srečujemo z osebami, katerih zunanji videz kaže manj let, kot je njihova dejanska kronološka starost.

Pri vsakem človeku lahko razlikujemo tri vrste starosti:

Kronološka starost pomeni, koliko je kdo star po koledarju (je merilo za določitev življenjskega obdobja). Kronološka starost je določena z rojstnim datumom in nanjo ne moremo vplivati. Vendar pogostne ugotovitve, da človek izgleda drugače, kot bi sodil po njegovih letih, pričajo o tem, da je kronološka starost nezanesljiv podatek.

Biološka starost pomeni, koliko je staro telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov (objektivno stanje človeka pri določeni starosti). Kaže se v tem, koliko zmore človek samostojno opravljati temeljna življenjska opravila in koliko je zdrav.

Psihološka (doživljajska) starost pomeni, koliko starega se kdo počuti (osebno doživljanje lastne starosti). Kaže se v tem, kako človek sprejema in doživlja svojo starost in vse, kar je z njo povezano (Hojnik – Zupanc 1997: 3-4).

V sedemdesetih letih je bila meja za določitev starosti 60 let, sedaj je 65 let. Gerontologi so že okoli sredine prejšnjega stoletja razvili pojmovanje tretjega življenjskega obdobja, sodobni strokovnjaki s področja starosti in staranja pa danes že upravičeno govorijo o četrtem življenjskem obdobju.

Starostno obdobje danes delimo na več faz, ki jih tudi poimenujemo glede na pričakovano vitalnost ljudi v posamezni kategoriji, in sicer:

- ❖ od 65 – 74 let, to so »mladi stari«,
- ❖ od 75 – 84 let, kamor sodijo »srednje stari«,
- ❖ 85 let in več, to so »stari stari« (Cox, Parsons 1994 v Milošević Arnold 2003: 3).

V tretje življenjsko obdobje, kot ga pojmuje danes, se uvrščajo mladi in srednje stari ljudje, v četrtem življenjskem obdobju pa so »stari stari« (Milošević Arnold 2003: 4).

Slovenski psiholog Vid Pečjak (2007: 14) je razdelil starost na obdobja:

- od 55. – 65. leta so pozna srednja leta;
- od 65. – 75. leta je zgodnja starost;
- od 75. – 85. leta je srednja starost;
- od 85. leta naprej je visoka starost.

1.2 PROSTI ČAS STARIH LJUDI

Preživljanje prostega časa predstavlja v razvitem svetu, pa tudi pri nas, vse pomembnejši del vsakdanjega bivanja in posameznikove dolgoročne eksistence ter njegovih načrtov.

Veliko definicij je, ki govorijo, kaj je prosti čas, vendar je po mojem mnenju najprimernejša ta, da je prosti čas tisti čas, v katerem je možna svobodna izbira aktivnosti.

Prosti čas je za nekatere ljudi ločen del življenja, pri drugih pa je prepleten z drugimi vidiki življenja. Doživljamo ga ob najrazličnejših priložnostih in ravnanjih, v prostem času se lahko brezdelno sončimo na plaži, lahko se zabavamo, lahko naporno delamo ali telovadimo. Prosti čas je težko opredeliti in velikokrat ga je težko strogo ločiti od dejavnosti, ki jih običajno ne

prištevamo k prostemu času, npr. od poklicnega in službenega dela, spanja.

Preučevanje prostega časa se je v zadnjih letih močno razmahnilo, ker se ure prostega časa povečujejo. Seveda to ne velja za ljudi vseh starosti. Ker se vedno bolj daljša povprečna življenjska doba in s tem čas od upokojitve do smrti, se je prosti čas starih ljudi podaljšal, zato je izkoriščanje tega časa za stare ljudi dobilo poseben pomen.

Tisto, o čemer mladi ljudje samo sanjarijo, to je »imeti cel dan samo zase«, je v starosti potemtakem povsem običajno. Na žalost to dejstvo le redko prinaša tisto zadovoljstvo, ki ga zaposleni ljudje pričakujejo od prostega časa. Namesto da bi bil prosti čas vir brezskrbnosti, zabave in uresničevanja interesov in želja, ki se jim med zaposlenostjo in sredi domačih skrbi ob negi in vzgoji otrok niso mogli posvetiti, je prosti čas v starosti pogosto izvor dolgočasje, nemira, skrbi, obupa in osamljenosti. Vzroki za tako negativen učinek prostega časa v starosti so različni, vendar največkrat omenjeni trije:

1. Prosti čas v starosti je pravzaprav posledica prisile, ker se starejši zanj največkrat ne odločajo sami, saj se morajo ob določeni starosti upokojiti in tako zapustiti poklicno delo.
2. Ker se prosti in delovni čas ne izmenjujeta več tako kakor pri zaposlenih, prosti čas izgubi svojo privlačnost.
3. Zaradi enostranskega poklicnega dela in časa, ki mu ga ljudje posvečajo, večinoma ne razvijejo interesov, spretnosti ali osebnostnih potez, s katerimi bi lahko izpolnili obilje prostega časa v starosti. Posledica tega je, da je za mnoge v starosti čas nekam prazen in se le dolgočasijo. Vse to velja še posebno za upokojence v mestih ali primestnih naseljih, medtem ko doživljajo kmečki ljudje prosti čas nekoliko drugače (Požarnik 1981: 125-126).

Imeti čas zase in za tiste, s katerimi se želimo družiti, je pogoj za ohranjanje psihofizičnega ravnotežja in uspešnega delovanja tudi na drugih življenjskih področjih. Človek je od nekdaj imel različne izgovore, da ne more narediti tega ali onega, ker nima dovolj časa, denarja, volje in nenazadnje, da je prestar. Je to res ali pa se za izgovori skriva kaj drugega? Zagotovo drži, da je danes za večino aktivnosti potrebno imeti denar.

Izraba prostega časa je torej v veliki meri povezana z denarjem. Stari ljudje, ki so finančno neodvisni, si lahko privoščijo najrazličnejše aktivnosti. Na izrabo prostega časa pa odločilno

vpliva optimizem, zadovoljstvo z življenjem in zavedanje, da starost ni ovira. Prosti čas naj bi bil skupek svobodnih in neobveznih človekovih dejavnosti.

Vsakdo, mlad ali star, potrebuje aktivno, spodbudno okolje in dinamično medsebojno vplivanje v odnosih z ljudmi vseh starosti. Za starejše ljudi, ki so telesno sposobni in gibljivi, je mnogo priložnosti za uživanje aktivnega družabnega življenja izven lastnega doma. Centri za dnevno bivanje navadno nudijo nekaj oskrbe za stare in so čudovita priložnost za srečevanje z drugimi, za klepet, izmenjavo sporočil, prijateljevanje itd. Koristni so zlasti za tiste ure, ko morajo sorodniki na delo ali pa, kadar bi starostniki radi prekinili vsakdanjo rutino. Centri organizirajo različna srečanja, družabne prireditve in številne dejavnosti. Prav tako obstajajo možnosti za sodelovanje pri ročnih delih ali igrah, pri kartanju, balinanju in šahu (Stoppard 1991: 143).

Prosti čas se po obsegu in vsebini s starostjo spreminja, hkrati z njim pa tudi načini, kako se ga preživlja. S starostjo je navadno pogojena tudi racionalna izraba prostega časa, vendar to ni pravilno. Krivulja intenzivnosti preživljanja prostega časa z leti upade. Skoraj vse interesne dejavnosti v prostem času, od rekreativnega do tekmovalnega športa, enako velja tudi za zabavo, kulturne dejavnosti in izlete, lahko pojasnimo s trošenjem energije. Vložena energija je odvisna od osebe in od načina izrabe prostega časa, saj se spreminja od preprostega počivanja, zabave, športa, do miselno in kulturno zelo zahtevnih dejavnosti v prostem času (Strojin 1986: 103-106).

Za človeka je zelo pomembno, da tudi na starost ostane miselno aktiven, da se izobražuje. Najpogosteje to počne sam, z branjem, poslušanjem radijskih in gledanjem televizijskih oddaj, v pogovorih z ljudmi, z udeležbo na kulturnih prireditvah in podobnim. Eden od zelo obetavnih znakov, da se kakovost življenja na stara leta dviga, je čedalje bolj množično vključevanje ljudi po upokojitvi v organizirane oblike izobraževanja, kakršna je univerza za tretje življenjsko obdobje (Ramovš 2003: 109).

1.3. PRIPRAVA NA STAROST IN STARANJE

Na dejavno starost se je potrebno ustrezno pripraviti. Človek si mora narediti načrte, kako bo preživel to obdobje. Priprava na starost naj bo celovita, kar pomeni, da je treba hkrati ozaveščati svojo življenjsko pot in odnos do najpomembnejših dogodkov, ki so nam krojili življenje, zavestno analizirati vse spremembe, ki se dogajajo v našem telesu, v naši psihi (duši) in v okolju ter pripraviti »program« rednega dejavnega življenja, ker nedejavnim ljudem hitreje upadajo življenjske funkcije (Hojnik – Zupanc 1997: 8).

Čas za pripravo na starost je vse od otroštva naprej. V otroštvu in mladosti mora človek spontano doživljati starost v osebni sožitju svoje družine s starim človekom. V zgodnjih in osrednjih srednjih letih pa naj bi bil sam v osebni stiku s starim človekom in se začel zavestno pripravljati na svojo starost. Človek si mora izoblikovati pozitivno stališče do starosti. Starosti ne sme podcenjevati niti si o njej delati rožnatih iluzij. Takoj ob upokojitvi pa si mora človek pripraviti osebni načrt življenja po upokojitvi, narediti vsakdanji urnik, naučiti se v življenje vpeljati nove dejavnosti, poiskati nove socialne stike in napraviti obračun čez svoji pretekli obdobji življenja (Ramovš 2003: 243-248).

Jana Mali(2006: 3-4) govori o času upokojitve, ki ga današnja družba določa na podlagi starosti in delovne dobe, ne upošteva in verjame v možnosti in zmožnosti. S tem zelo negativno vpliva na ljudi, ki so radi delali, še predvsem na tiste, ki so v svojem poklicnem delu našli vsebino in smisel svojega življenja. Tem ljudem pomeni upokojitev veliko nezadovoljstvo, ki ji lahko sledi depresija in upad duševnih funkcij. Pri njih pride do reverzibilnega procesa, saj se ne upokojijo zato, ker so stari, ampak se postarajo zato, ker so se upokojili.

Upokojitev predstavlja sprejem nove družbene vloge in zato pomeni veliko več kot le opustitev dela in delovnih navad. Ta vloga se kaže v spremembi vedenja, vsakodnevnega ritma življenja, drugačnih odnosih med ljudmi, do ljudi in do družine, v premiku interesov od dela k prostočasnim dejavnostim, v spremembi ekonomskega statusa.

Pri večini ljudi pa se dejansko pojavijo problemi ob upokojitvi. Ti problemi so povezani z naslednjimi spremembami:

- izraba časa je drugačna,

- medsebojni odnosi se spremenijo(zmanjšajo se socialni stiki),
- spremeni se ekonomski status (sredstva za preživetje se zmanjšajo,preživetje se opira na prihranke),
- občutek lastne vrednosti je spremenjen (Mali 2006: 4).

V Sloveniji so pri premagovanju individualnih težav ob upokojevanju zelo uspešne Skupine starih ljudi za samopomoč.

Upokojitev je obdobje, ko lahko več časa posvetimo dejavnostim, s katerimi smo se ukvarjali že takrat, ko smo bili zaposleni, vendar zanje ni bilo dovolj časa. To življenjsko obdobje je tudi izziv za nove konjičke, ki nas veselijo. Koristno je, da se na novo dejavnost začnemo pripravljati že takrat, ko smo zaposleni: začnemo iskati ustrezno literaturo; oglase, ki ponujajo informacije o tem, kar nas zanima; ljudi, ki se že ukvarjajo s takim konjičkom. To je tudi dobra priložnost, da spoznamo nove ljudi in sklenemo nova prijateljstva (Hojnik – Zupanc 1997: 9-10).

Stari ljudje imajo danes možnost vključitve v medgeneracijske skupine za kakovostno starost. To so skupine za samopomoč, skupine, ki združujejo ljudi iz treh generacij, njihov namen pa je preprečevanje osamljenosti v starosti. To dosežejo s pristnimi človeškimi druženji, ki koristijo vsem generacijam. Skupine organizirajo in vodijo usposobljeni prostovoljci srednje generacije. Ljudje, ki živijo doma ali v domu za starejše občane, si lahko preženejo osamljenost tudi tako, da se vključijo v društva upokojencev, kjer organizirajo številna družabna srečanja, skupaj potujejo, imajo razne članske ugodnosti in so redno informirani o novostih. Pogoj je seveda mobilnost in zadovoljivo zdravstveno stanje, ki vse to dopušča.

1.4 DEJAVNIKI, KI POSPEŠUJEJO IN ZAVIRAJO STARANJE

V procesu staranja pride do bioloških, psiholoških in socialnih sprememb. Med psihološkimi spremembami, s katerimi se soočajo stari ljudje, sta morda po mojem mnenju najhujši osamljenost in potreba po prilagajanju. Ne le da se s starostjo zmanjšuje seznam socialnih vlog, stare ljudi pogosto prizadene ločitev od družine in predvsem izguba bližnjih. Za starega človeka je žalostno že prebiranje osmrtnic za prijatelji in znanci; smrt zakonskega partnerja pa je pogosto udarec, od katerega si starostnik ne opomore več.

Požarnik (1981: 101-102) pravi, da je pomemben dejavnik, ki vpliva na starost, osebnost. Če bi ugotavljali, kateri ljudje imajo pri tem največ težav, bi se pokazalo naslednje:

Posebno težko se na staranje in starost prilagajajo samovšečni, vase zaverovani, storilnostno in avtoritativno usmerjeni ljudje, nadalje tisti, ki imajo o sebi negativno podobo, ki so negotovi in nesamostojni, ljudje, ki nimajo pravih življenjskih ciljev in vrednot in ljudje z občutki manjvrednosti. Ti ljudje pri sebi tudi prej začitijo staranje, posebno ženske.

Težje je tudi tistim, ki ves čas mislijo, da so prav oni v življenju prikrajšani, da niso imeli »nič od življenja«. Na staranje in starost se težje prilagajajo osamljeni ljudje, posebno če so osamljeni zaradi smrti zakonskega partnerja, otroka, prijatelja, ali če živijo sami v tujini.

Več težav imajo tudi ljudje, ki črpajo občutke lastne vrednosti predvsem iz telesne moči, spretnosti ali zunanega videza. Ti ljudje pri sebi zelo zgodaj opazijo staranje. Težje se prilagajajo tudi pretirano občutljivi ljudje in tisti, ki se nagibajo k temu, da se na razna razočaranja odzivajo z agresijo, potrlostjo, trmo, umikom vase ali sumničavostjo.

Prilagajanje na starost je odvisno tudi od tega, kako je človek premagoval posamezna življenjska obdobja. Tisti, ki so uspešno premagali težave ob prehodu v razne nove življenjske okoliščine in obdobja, uspešno premostijo tudi težave ob prehodu v starost.

Prilagajanje zahteva nekaj sposobnosti za prehajanje iz ogrožajočega v manj ogrožajoč položaj. Prav te sposobnosti pa ima človek v starosti manj in se zato težje prilagaja. V starosti namreč človeku delno upade sposobnost, da bi se uspešno spoprijel s problemi (npr. zaradi bolezni). Zmanjša se tudi realna možnost, da bi spremenil življenjske okoliščine (težje se na primer razveže, če pride do resnih nesporazumov v zakonu, ima manjši družbeni vpliv).

Starejši človek se težje prilagaja, če ni življenjsko in socialno ustaljen, ker se tedaj težje znajde in težje najde pravo strategijo. Pri tem mu življenjske izkušnje le malo pomagajo. V današnjem času se to dogaja. Starejši so zbegani, a ne zato, ker so stari, pač pa zato, ker je svet, v katerem danes živimo zmeden in nejasen.

Mnogi starejši ljudje želijo ohraniti kontinuiteto svoje identitete s tem, da so na nek način produktivni in želijo delati nekaj koristnega za druge. Občutek biti komu potreben je povezan z občutkom zadovoljstva v življenju, z zdravstvenim stanjem in zakonskim stanom. Tisti, ki pozitivno ocenjujejo svoje zdravstveno stanje, ki so poročeni in zadovoljni z življenjem, izražajo večji občutek, da so nekomu potrebni. Aktivno življenje ohranja telesne in miselne sposobnosti, ki so pogoj za samostojnost v starosti. Tako aktivni ljudje izražajo večje zadovoljstvo kot tisti, ki upokožitev preživljajo pasivno (Hojnik - Zupanc 1999: 83).

Tisti, ki imajo prihranke in osebno premoženje, si lahko zagotovijo kakovostnejše življenje, saj imajo več možnosti za razne aktivnosti, izlete, zdravljenje v zdraviliščih, in lahko dobijo pomoč v gospodinjstvu, če živijo sami in so pomoči potrebni. Ponavadi so starostniki v zgodnji in srednji starosti še aktivni. Lastno delo, seveda dokler ga zmorejo, je za starostnike zelo pomembno, saj jim zagotavlja materialno varnost in občutek, da so koristni in nekomu potrebni. Seveda pa lahko pomeni upokožitev stresni dogodek predvsem za tiste, ki morajo iti v pokoj neprostoovoljno zaradi slabega zdravja, propada podjetja ter imajo po upokožitvi zdravstvene in finančne težave.

Številni avtorji so raziskovali povezanost med starostjo organizma ter socialnimi in osebnimi dejavniki. Omenila bom tiste dejavnike, ki po Hojnik – Zupanc (1997: 5-6) staranje zavirajo:

- srečen zakon (ali zadovoljujoče trajno razmerje),
- zadovoljstvo pri delu,
- občutek osebne sreče,
- sposobnost smejanja,
- zadovoljivo spolno življenje,
- sposobnost pridobiti in obdržati prijatelje,
- redno delo,
- vsaj en teden počitnic na leto,
- občutek, da obvladujemo zasebno življenje,
- prijetno preživljanje prostega časa, zadovoljujoči konjički,
- sposobnost izražanja čustev,
- optimistično gledanje na prihodnost,
- občutek finančne varnosti, zadostna življenjska sredstva.

Pomen vsakodnevnne in delovne rutine poudarjajo skoraj vse študije, ki raziskujejo dolgo življenje. Vsakodnevna rutina naj bi bila kot zaviralni dejavnik staranja trikrat bolj pomembna kot zadovoljivo spolno življenje; optimistično gledanje na prihodnost pa odtehta negativne posledice tega, da nimamo konjička. V času zaposlitve je nezadovoljstvo z delom najodločilnejši dejavnik tveganja za srčni infarkt. Tisti, ki s svojim delom niso zadovoljni, so mnogo bolj izpostavljeni srčnemu infarktu kot tisti, ki svoje delo opravljajo z veseljem in so zadovoljni s svojimi rezultati.

Veliko raziskav tudi potrjuje dejstvo, da se psihološka in biološka starost ujemata. Psiholog s kalifornijske univerze, ki je raziskoval razlike med odprtimi in zaprtimi ljudmi, je ugotovil, da se odprti, ljubeznivi ljudje lepše starajo (Hojnik – Zupanc 1997: 6).

Že pred petdesetimi leti je ameriški psiholog Vaillant (Hojnik – Zupanc 1997: 6) ugotovil, da ljudje dobrega duševnega zdravja dejansko urijo svoje telo, da se lepo stara; depresivni, negotovi in nesrečni ljudje pa učijo telo, da se slabo stara. Po njegovih ugotovitvah bolezni ne povzroči sam stres, ampak notranja neprilagojenost na stres. Največja nevarnost za življenje in zdravje je občutek, da nimamo za kaj živeti, ta pa pogosto vodi v depresijo. Depresivnost običajno vodi k prezgodnjemu staranju, kroničnim boleznim in prezgodnji smrti.

1.5 POLOŽAJ STARIH LJUDI V SODOBNEM SVETU

Odnos do starosti in razdvojenost generacij v današnjih življenjskih razmerah stare ljudi potiskata na rob, v osamo in nekoristnost.

Izguba vloge izključuje stare ljudi iz aktivnega sodelovanja v družbi in jih tako na nek način razvrednoti. Ko preneha njihova ekonomska koristnost, jih družba sicer še tolerira, vendar jih porine na rob in jih posebej označi, postanejo marginalizirani in stigmatizirani, češ, da so mlajšim generacijam le v breme (Milošević Arnold 2003: 5).

Visok odstotek starih ljudi je za vsako družbo velika obremenitev, saj ob denarju za pokojnine zahteva tudi dobro mrežo socialnih, zdravstvenih in drugih storitev. Danes imajo starejši

ljudje družbeno moč tudi zaradi svoje številčnosti. Upoštevati jih morajo politiki, stranke, trgovci, turistični uradi.

Ljudje imajo različen odnos do starosti; nekateri se iz staranja norčujejo, drugi hočejo svojo starost skriti, ker zanje pomeni znak razvrščanja in pečat.

Vsi ljudje bolj ali manj sprejemajo staranje kot nekaj normalnega, kot neizbežen pojav, ki mu je podvrženo vsako živo bitje. Samopodoba kot zrcalo človeka je pomembna za vsako osebo, tudi za starostnika.

Po Pečjaku (2007: 75) razlikujemo tri značilne reakcije na starost:

1. Pretirano dobra samopodoba

Nekateri posamezniki se ocenjujejo višje, kot je njihovo resnično stanje, se imajo za pomembnejše, močnejše, lepše kot so v resnici. Takemu mnenju pa prej ali slej sledijo razočaranja. Ženska, ki je bila nekoč zapeljiva in misli, da je še vedno, ob prvih poskusih zapeljevanja spozna bridko resnico, da je njen mik samo še »papirnati tiger«.

2. Pretirano slaba samopodoba

Posameznik se ocenjuje slabše, kot je njegovo stanje, pritožuje se čez upadanje mentalnih funkcij, zdravja, videza, in meni, da je odpovedal na »vsej fronti«.

Takšno stališče vodi v pesimizem, depresijo in človeka onespособlja, da bi pokazal to, kar še vedno zmore.

3. Resnična samopodoba

Posameznik se ocenjuje stvarno in se vidi takšnega, kot je v resnici. Taka samopodoba ustreza mentalno zdravim osebam. Vendar je primernejša predobra kot preslaba samoocena, ker prva spodbuja k večji aktivnosti, medtem ko jo druga blokira.

Stereotipi opredeljujejo starostnike kot nesamostojne in odvisne od drugih. Postavlja se vprašanje, ali se tako vidijo tudi sami. Z naraščanjem kronološke starosti splošno gledanje družbe na starost večkrat prevlada nad individualnim. Vendar ne smemo zanemariti individualnih razlik, ki nastopajo kot spremenljivke v interakciji človek - okolje. Potrebe v

starosti se nam zdijo na zunaj podobne, vendar pa se posamezniki s podobnimi potrebami med seboj razlikujejo. Na splošno lahko opazimo zmanjševanje samostojne aktivnosti v okolju in obvladovanju telesa. Zmanjšana prostorska mobilnost, ki osebo omejuje na stanovanje in ji onemogoča biti subjekt aktivnega delovanja, lahko vodi v družbeno izolacijo ali vključitev različnih podpornih mehanizmov iz okolja. Ob tem se postavlja vprašanje, koliko je sistem občutljiv, da lahko upošteva različne potrebe ljudi. To pa pomeni, da okolje s prostorsko družbenimi dejavniki lahko deluje na samostojnost človeka spodbudno ali pa zavirajoče in na ta način krepi ali omejuje njegovo moč vpliva na sistem (Hojnik - Zupanc 1997: 16).

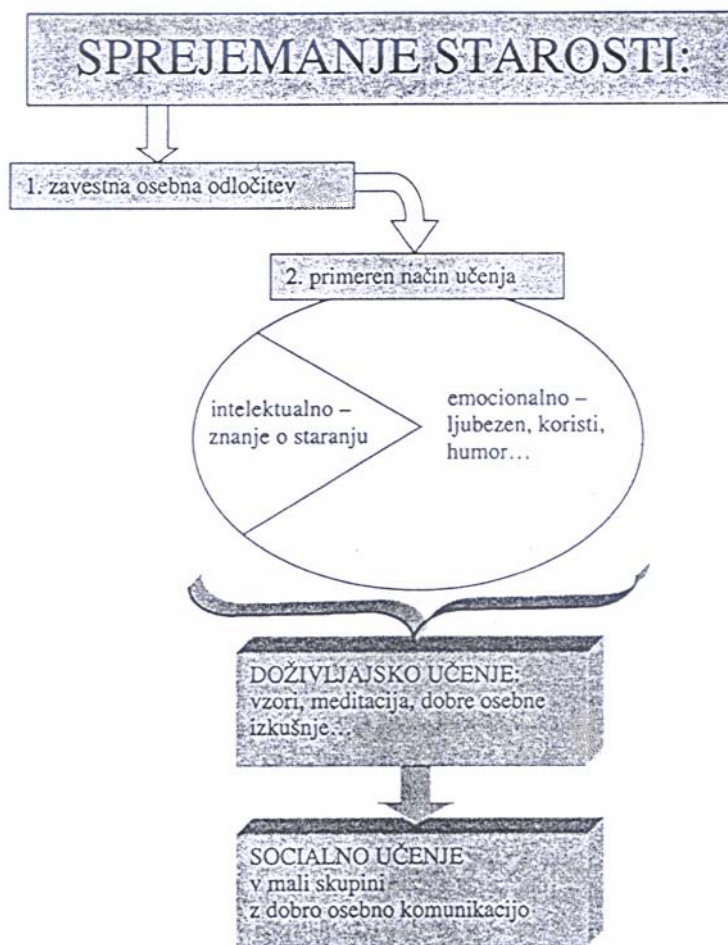
Po Malijevi (2002: 317-318) se stereotipno starim ljudem določajo tudi emocije. Zahodne družbe ustvarjajo podobo starih ljudi in njihovega čustvovanja v skladu s svojimi ideološkimi pogledi. Za dvig storilnosti namreč potrebujejo mlado in aktivno populacijo, stari ljudje so jim le v breme. Zato jih je potrebno pahniti v socialno izolacijo. Pri tem so zelo uspešni stereotipi o starosti v filmih, smešnicah in seveda v vsakdanjih pogovorih. Govori se o starih ljudeh, da so si med seboj podobni, senilni, izkoriščevalski, neproduktivni in živijo le od preteklosti. Mladi ljudje radi rečejo, da znajo stari govoriti le o preteklosti, saj so po splošnem prepričanju čustveno veliko bolj vezani na preteklost kot mladi. V resnici pa stari ljudje do preteklosti izražajo različna čustva, najpogosteje obžalovanje in jezo. Starim ljudem mladi pogosto pripisujejo tudi zmedenost in pozabljivost kot tipično lastnost, po kateri se razlikujejo od mladih. Značilni sta za določeno skupino starih ljudi (predvsem za bolnike z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence), česar seveda ne moremo posplošiti na vse starostnike.

Starostni stereotipi so pomanjkljivi, ker pretiravajo, posplošujejo in pogosto ne ustrezajo resnici. Tako starega človeka stigmatizirajo ter vplivajo na njegovo osebno vedenje in doživljanje. Pri tem se dogaja, da imamo na eni strani družbo, ki starim ljudem predpisuje vloge in čustva, na drugi strani pa posameznikovo individualno osebno občutenje starosti, ki ni vezano na družbeno pogojevanje starosti. Posameznik lahko na zunaj deluje kot starostnik, kar pa še ne pomeni, da se počuti starega. Njegovo čustveno življenje ni v skladu z družbenimi pričakovanji in pravili čustvovanja. Spet drugi lahko izjavi, da je star, kar je lahko posledica njegovega notranjega občutenja, ki je podvrženo vplivu družbe, ali pa je odziv na določanje kronološke starosti.

Starih ljudi ne spodbujamo, da bi živeli v pričakovanju. Zaradi tega so manj aktivni in vse bolj potisnjeni na stranski tir. S tem jim daje družba vedeti, da se morajo umakniti iz družbenega življenja in postati pasivni. Prav ta družba pa jim iz takega položaja »priskoči na pomoč« z domovi za stare. V resnici pa je starost čas posebnih življenjskih možnosti za osebno in družbeno nenadomestljiva človeška dejanja, ki jih je mogoče opraviti le v starosti (Mali 2002: 317-318).

Misel na staranje in starost posamezniki odrivajo kot nekaj neprijetnega, nekoristnega, nepotrebnega, predvsem pa nezaželenega. V naši potrošniški družbi je takšno gledanje nekaj vsakdanjega, saj odrivamo na rob družbenega dogajanja vse, ki niso dovolj mladi, ambiciozni, koristni.

Zaradi gospodarske krize se je spremenil celo odnos do ljudi v zrelih letih, saj imajo pri zaposlovanju prednost mlajši. Zato se stari ljudje počutijo zelo nekoristne. V družbi moramo spremeniti odnos do staranja in starejših, poudarjati pozitivne vidike staranja, odpravljati stereotipe v odnosu do starejše populacije, spodbujati kreativno preživljanje prostega časa, razvijati izobraževalne programe, v katerih moramo poudarjati starost kot vrednoto, ki dopolnjuje in plemeniti mladostno zagnanost. S tem si bomo zagotovili kakovostno starost. Detabuizacijo pa lahko dosežemo le tako, da ima čim več ljudi možnost zavestno stopiti na pot socialnega učenja za kakovostno staranje in sožitje generacij v današnjih razmerah, pri čemer mora biti prvi cilj osebno sprejeti svoje staranje in staranje svojih bližnjih (Ramovš 2003: 60).



Slika 1: Model socialnega učenja za preseganje tabujev starosti (Ramovš 2003: 61).

Posebna vrsta diskriminacije, za katero še nismo našli ustreznega slovenskega izraza ter se kaže pri odnosu do starih ljudi in pri delu z njimi je tako imenovani agizem. Pomeni stereotipno obravnavanje in posploševanje značilnosti starih ljudi na osnovi starosti (Milošević Arnold 2003: 13). Diskriminacija je neke vrste lustracija, ker izloča starejše osebe iz družbenega življenja, npr. pri prisilnem upokojevanju, toda ne iz moralnih, političnih ali ideoloških predsodkov, temveč zaradi koledarske starosti. Starejši ljudje so kljub velikim medsebojnim razlikam nasilno strpani v eno skupino, eno vrečo, in jim je predpisana enaka družbena vloga.

V glasilu sivih panterjev (1996) je diskriminacija takole opredeljena:

Je diskriminacija, ki temelji na koledarski starosti.

Je nazor, da ljudje prenehajo biti individuumi, potem ko preživijo določeno število let.

Je določanje sposobnosti in vloge na podlagi koledarskih let.

Je proces sistematičnega stereotipiziranja in diskriminiranja ljudi samo zato, ker so stari (Pečjak 2007: 94-95).

Biti star ima danes pogosto ponižujoč pomen, kar se pri starih ljudeh lahko odraža na čustvenem področju (Mali 2002: 318-319). Zato sta pri njih pogosti osamljenost in samota. Osamljenost je ena najbolj tipičnih človeških lastnosti, ker je človek socialno bitje in težko živi sam. Osamljenost se ne pojavlja samo v starosti, temveč v vseh življenjskih obdobjih. Občutek osamljenosti je v starosti povezan z izgubo bližnjih oseb in redkejšimi socialnimi stiki. Seveda pa je treba razlikovati osamljenost od samote. Človek se lahko sredi množice ljudi, obdan s prijatelji in znanci, počuti grozovito osamljen, po drugi strani pa srečamo stare ljudi, ki živijo sami in se ne družijo z drugimi, pa zato niso prav nič osamljeni. Pri starih ljudeh bi morali upoštevati osebne značilnosti in poteze posameznika, njegovega duševnega sveta in čustvenega doživljanja. Družba pa je usmerjena v predvidevanja, da mora biti starostnik, ki je sam, osamljen, ker je pač sam (Mali 2002: 318-319).

Osamljenost ljudi v starejših letih razlagata dve stališči: po prvi starejše ljudi družba izolira, diskriminira, izključuje in poriva v »kotičke«, po drugi pa se ljudje sami umikajo iz družbenega življenja, ki jih odklanja ali se tako spremeni, da v njem ne najdejo več svojega kotička.

Razlogi za prvo stališče so očitni: v nekaterih državah predpisujejo koledarsko starost upokojitve, onemogočajo honorarno delo (razen prostovoljno in neplačano), prepovedujejo vožnjo z motornim vozilom po 70. ali 80. letu brez posebnega dovoljenja, onemogočajo zadolževanje v bankah in zavarovanje po 70. ali 75. letu itd. Poleg tega obstaja še vrsta neformalnih pravil: starostniki naj ne plešejo na javnih plesiščih, naj ne sklepajo ljubezenskih zvez, naj se ne vključujejo v skupine mlajših ljudi itd. Tudi razlogi za drugo stališče so očitni: starejši ljudje ne hodijo radi na prireditve, vabila na obiske odklanjajo, zapirajo se vase in v svoj prostor iz katerega se ne premaknejo, dokler jih lakota ne prisili, da gredo v trgovino.

Oba pristopa lahko združimo: družba odklanja starostnika, zato se ji tudi on izmika. In narobe: ker se ji izmika, ga družba odklanja (Pečjak 2007: 77-78).

1.6 SMISELNO ŽIVLJENJE V STAROSTI

Človek mora sprejeti dejstvo, da se iz dneva v dan staramo, kar pa v današnjem času, ko poudarjamo mladost, ni tako enostavno. Ob sprejemanju tega se moramo zavedati, da nobeno življenjsko obdobje ni več vredno od drugega. Življenje ima smisel v vseh obdobjih kot celota, smisel pa prepoznavamo v specifičnih nalogah, ki jih moramo ljudje opraviti v določenem življenjskem obdobju, tudi v poznih letih, zase in za drugega (Hojnik – Zupanc 1997: 36).

Za vsako obdobje človeškega življenja so značilne nekatere posebne možnosti in naloge. Človeku v starosti odteka leta, ožijo se poti za delovno ustvarjalnost, vendar se jim večajo možnosti za zavzemanje smiselnega stališča do dosežkov v življenju in do starostnih tegob. V človeku se je do starosti nabralo veliko bogastvo življenjskih izkušenj in spoznanj, opravljenih dejanj in doživetij, ki mu jih ne more nihče vzeti. Zavzemanje smiselnega stališča do preteklosti, sedanjosti in prihodnosti je nepogrešljiva sestavina zorenja v človeško samouresničitev, ki je značilna naloga v starosti. Konkretna možnosti in naloge, ki se pojavljajo v starosti, gredo po Ramovšu (2003: 131-132) v šest smeri:

1. Dejavno življenje pomeni zavzeto prizadevanje zase in za druge.

V Sloveniji bo najbrž ostal pregovorno živ zgled za dejavno, živahno, razgibano in kakovostno starost pokojni olimpijski športnik Leon Štukelj, ki je pri svojih sto in več letih življenja igrivo in zavzeto skrbel za svojo telesno in duševno čilost. Ramovš svetuje (2003: 134), da v svoji zavesti poiščemo nekega dejavnega in živahnega starega človeka, ki ga dobro poznamo in ob misli nanj vzkliknemo: »Ko bom star, bi bil rad podoben temu človeku!«

Ker na stara leta navadno človeku pešajo čutila, spomin in telesne sposobnosti, dejavno življenje z redno vadbo telesnih in duševnih zmogljivosti lahko uspešno zavira starostno

pešanje in daje staremu človeku mladostno svežino. Dejavno življenje na stara leta obsega zavestno prizadevanje za ohranjanje svoje telesne, duševne in delovne svežine ter za medčloveško povezanost z različnimi ljudmi.

Prvi poudarek je na zavestnem prizadevanju. Tisti, ki je že od mladosti navajen rednega gibanja, zdravega prehranjevanja in zavzetega dela, mora to nadaljevati tudi v tretjem življenjskem obdobju. Drugi poudarek ob vstopu v pokoj je zavestno oblikovanje vsakdanjega urnika. Zelo pomembna naloga je, da si človek sestavi nov življenjski urnik in se navadi življenja po njem s podobno rutino kakor prej službenega (Ramovš 2003: 134-141).

Smiselno je tudi, da se star človek zavestno prizadeva za dobre medčloveške odnose in za posredovanje svojih življenjskih izkušenj drugim. Vsak človek nosi v sebi vrhunske življenjske izkušnje, ki pa ne smejo ostati njegova zasebna lastnina, temveč ji mora podeliti z drugimi. Navadno so to delovne in življenjske izkušnje, izkušnje o medsebojnih odnosih in sožitju v zakonu, družini, narodu in družbi, ustvarjalne izkušnje na področju znanosti, umetnosti, verovanja in tehnike (Hojnik- Zupanc 1997: 18-19).

2. Preprosto življenje: moderna družba je človeku v tretji življenjski dobi dodelila vlogo, da prepusti breme odgovornosti za preskrbo srednji generaciji. Posledica preprostega življenja v starosti sta sproščenost in vedrina, ki sta spet dve pomembni nalogi starosti, zaradi katerih imajo otroci od nekdaj radi babice in dedke, seveda če so ti res sproščeni in vedri (Ramovš 2003: 141-146).

Ko človek na starost prepusti odgovornost za materialno preskrbo srednji generaciji, ne pomeni, naj gre ta z upokojitvijo počivat. S tem bi nastala neprecenljiva škoda za srednjo in mlado generacijo. Srednji generaciji naj stari ljudje po svojih močeh pomagajo, od vzreje in vzgoje vnukov prek vodenja poslov do vrhunske kulturne ustvarjalnosti (Hojnik - Zupanc 1997: 18).

V starosti se človekove potrebe, vse od prehranskih naprej, po naravi manjšajo. Če človek temu prisluhne, postaja s staranjem njegovo življenje vse bolj preprosto (Hojnik-Zupanc 1997:21).

3. Sproščeno življenje je bistvena sestavina kakovostne starosti.

Za sproščeno življenje je pomembna inventura po koncu srednjih let z vsemi temnimi lisami (sprava in poravnava s samim seboj, soljudmi in svetom), enako pomembno je smiselno stališče do sedanjega trenutka v življenju. To ni samo sprejemanje nenadnih udarcev življenja, ampak zavzeto iskanje ugodnih možnosti v sedanjem trenutku, pozitivna naravnost do samega sebe, bližnjih in sveta - pozitivno mišljenje (Peale 1992: v Ramovš 2003: 149). Tretja korenina sproščenega življenja v starosti je smiselno stališče do prihodnosti. Tu ni prostora za naivno sanjarjenje o nemogočem, ampak realistično soočenje z verjetnim in nujnim.

Ko človek doživlja smisel starosti, svojo starost tudi sprejme. Smiselno doživljanje starosti in njeno sprejemanje sta dve plati iste medalje: starosti, ki jo prevevata sproščenost in globok mir. Sproščenost in globok človeški mir sta nepogrešljivi lastnosti prijetnega starega človeka, prijetnega ljudem in samemu sebi (Ramovš 2003: 146-153).

4. Vedro življenje se napaja ob nevsiljivem predajanju osebne življenjske izkušnje mlajšima generacijama in se hrani z nadaljevanjem lastnega učenja do konca življenja. Star človek ima bogastvo življenjskih izkušenj, ki so cena in vrednost enega človeškega življenja. Ko jih smiselno predela, gleda na svoje življenje sproščeno, in ko jih predaja mlajšima generacijama, bere v njihovih očeh vrednost svojega življenja ter dobiva energijo, da se tudi sam uči do konca svojega življenja. Tako živi svoje zadnje obdobje življenja vedro (Ramovš 2003: 153–158).

Če stari ljudje pametno preživljajo svojo starost in se človeško zrelo poslavljajo od življenja, so srednji in mladi generaciji nujno potrebni zgled za preživljanje starostnega obdobja. Čar in bogastvo starega človeka ni več njegovo početje, marveč to, kar je in kakšen je. Stari ljudje so priljubljeni, če lepo živijo svojo starost (Hojnik – Zupanc 1997: 21).

5. Samostojno življenje je življenje po izgubi življenjskih sopotnikov in žalovanju za njimi. Posebna življenjska naloga v starosti je poslavljanje od življenjskih sopotnikov, ki umrejo: zakonskega partnerja, bratov in sester, vrstnikov in drugih. Če je bilo medčloveško sožitje zakoncev, družinskih članov ali sorodnikov, prijateljev in znancev lepo, je poslavljanje težko. Človek s smrtjo najdražjega na pragu starosti ogromno izgubi. Svoje življenje mora v skladu s

svojimi konkretnimi razmerami usmerjati v sproščeno samostojnost, brez zagrenjene osamljenosti in odbijajoče sitnobe do soljudi, s katerimi se srečuje. To doseže z zdravim žalovanjem po smrti, po obdobju žalovanja pa je spet zmožen za zrelo in kakovostno življenje. S tem tudi zase doživi in sprejema zadnje bivanjske zakone človeškega življenja (Ramovš 2003: 158-170).

6. Dozorelo življenje: človek je umrljivo bitje, s tem moramo zavestno računati in biti vedno pripravljeni na smrt. Ob spočetju ima človek pred seboj še vse življenje, v trenutku smrti ga nima več. Življenje postane in ostane vse, kar je naredil. Kar je naredil dobrega ali slabega, postane nespremenljivo in ostane neminljivo. Opravljanje zadnjih nalog pred smrtjo je človekova osebna zadeva. Da jih bo dobro opravil in s tem mirno in kakovostno sklenil človeško življenje ter pustil za seboj na svetu lepo sled, se je pametno tudi na te naloge pripraviti prej, ko je človek še pri močeh.

Zadnje človekove osebne naloge pred odhodom iz časa in prostora, po katerih bo človeško dozorel, ko jih bo opravil, so tri:

- pogled nazaj,
- zadnja opravila v sedanjosti in
- pogled naprej.

Ljudje mnogokrat slutijo bližajočo se smrt, nekateri pa jo prav čutijo. Zato človek pred smrtjo čuti potrebo po zadnjem življenjskem obračunu, da si prikliče v zavest vse dobro, ki ga je bil naredil v življenju in če bi tega ne bil naredil on, bi ne bilo nikoli narejeno. Tu gre tudi za spopad s strahom pred bolečino, onemoglostjo in smrtjo; za premagovanje vsiljivih negativnih misli; za kljubovanje usodi, za odločilni obrat pred koncem (v svoji zavesti je celo tik pred smrtjo mogoče spremeniti razna zgrešena stališča, življenjske zmote in zablude ter svoja spoznanja posredovati drugim); za kesanje, odpuščanje, spravo; hvaležnost za življenje; biti človek do konca (Ramovš 2003: 170-179).

1.7 DRUŽINA IN STAR ČLOVEK

Družina je tista postavka v življenju starejših ljudi, ki zadovoljuje ne le njihove potrebe po socialnih stikih, ampak daje tudi občutek pomembnosti, kar je po upokojitvi še posebno pomembno (Hojnik-Zupanc 1997: 9).

Družina je osnovna celica družbe in tudi staremu človeku veliko pomeni. Tudi družina se mora pripraviti na starost staršev in starih staršev. Kakovostno življenje in sožitje v sodobni družini se najbolj kaže v medsebojnih odnosih in komunikaciji članov. Kakovost življenja in sožitja v sodobni družini je namreč odvisna od tega, kako visoko raven medsebojne komunikacije, sodelovanja in solidarnosti je družina dosegla, ter od tega, kako visoko raven individualiziranosti, osebne svobode in samostojnosti so dosegli vsi njeni člani - seveda v skladu s svojo starostjo in sposobnostmi. Dobre medčloveške komunikacije, medsebojnega sodelovanja in solidarnosti pa danes ljudje ne prevzemamo spontano od okolja, ampak se jih moramo zavestno naučiti. To velja tudi za komunikacijo in odnose v družini (Ramovš 2003: 268).

Življenje starega človeka je usmerjeno pretežno v interakcijo s partnerjem in otroki. Partner, otroci, sorodniki, prijatelji in sosedje so pomemben potencial za starega človeka. Socialna opora, ki jo star človek lahko dobi v tem okviru, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje, uravnava napetost stresa in posameznikovo zdravje (Hojnik - Zupanc 1999: 141).

Družina se mora na starost staršev in starih staršev pripravljati tudi materialno. Pri tem ne mislimo samo na denar in imetje, ampak tudi na delo in razvedrilo, učenje in ustvarjalnost, vloge in položaj starajočih se družinskih članov. Vse te možnosti so zelo ugodne za enakovredno in polno vključevanje starejših v učno, delovno, družabno in drugo dogajanje; v takem okolju lahko starajoči se človek gotovo daje največ od sebe in največ dobi za uravnovešeno zadovoljevanje potreb v vseh človeških razsežnostih (Ramovš 2003: 269).

Pomoč v družini temelji na solidarnosti in občutku odgovornosti. Vzorec družinske povezanosti je odvisen od življenjskega stila, ki je nastal v prejšnjih letih življenja. Tisti, ki so

vse življenje razvijali vzorec družinske povezanosti in medsebojne pomoči, ga ohranijo tudi v starosti (Hojnik – Zupanc 1997: 120).

Čačinovič Vogrinčič pravi (2000: 291): »Sodelovanje z družino varuje starega človeka v dobesednem in prenesenem pomenu besede. Varuje razpoznavno identiteto in temelji na občutku lastne vrednosti zanj samega in javno, v socialnem okolju; prav tako pa varuje interaktivno učinkovitost njegove osebne niše. V podpori družine lahko prepozna izkušnjo vezanosti, pripadnosti in spoštovanja«.

Odnos med otrokom in odraslim, med generacijo staršev in generacijo otrok, določa dogajanje v družini. To je odnos, katerega mora družina vedno znova organizirati. Staremu človeku pomeni družina primarno varnost, skrb in spoštovanje, kar je zanj zelo pomembno. Socialna opora, ki jo človek dobi v svoji družini, ugodno vpliva na njegovo fizično in psihično počutje.

V starosti je človek tudi manj mobilen kot prej, zato je zelo pomemben fizični prostor, v katerem se giba. Dokler je še vitalen in mobilen, se lahko vključuje v razne aktivnosti, ni odvisen od družinskih in drugih članov v ožji okolici. Počuti se koristnega, saj lahko družini še v marsičem pomaga (gospodinji, ureja okolico, skrbi za vnuke ...), ko pa se pojavijo motnje v gibanju in zaznavanju (na primer slabši vid, slabši sluh), se star človek začne odmikati od družbe. Stanovanje postane preveliko, zato ga ponavadi zamenja z manjšim, ki je cenejše, in če je mogoče, si ga poišče v nižjem nadstropju, s čim manj stopnicami. Starostnik velikokrat ne gre iz svojega stanovanja ravno zaradi stopnic, ki jih je potrebno prehoditi, njega pa bolijo noge. To se dogaja predvsem v blokih, kjer ni dvigal. Sosedske pomoči je tam zelo malo, ker je ljudi veliko in se med seboj slabo poznajo.

Na dom nas navadno vežejo lepi spomini na mladost, dom nam nudi zatočišče in udobje, je skratka kraj, kjer smo povsem svobodni in neodvisni, zavedati pa se moramo, kdaj nam ta postane breme. V starejših letih je pomembno, da je dom kraj, kjer se počutimo varno. Če se človek odloči, do bo še naprej živel doma, mora marsikaj postoriti, da je bivanje lažje in varno. Odstraniti mora vse nevarne ovire, kot so preproge, stopnice, zamenjati kopalno kad s kabino, višje elemente prestaviti niže.

Dejstvo je, da srednja generacija živi zelo hitro in v večini primerov ne more zagotoviti redne ter pogoste pomoči staršem. Najpomembnejša je čustvena opora, ki jo starejši iščejo v partnerju in svojcih. Zato je danes za redno oskrbo, kot je na primer kuhanje in pospravljanje stanovanja, tako tistim, ki imajo svojce, kot tistim brez njih, potrebna pomoč organiziranih služb (Hojnik – Zupanc 1997: 120).

1.8 PROSTOČASNE AKTIVNOSTI V STAROSTI

Ljudje razlikujejo dve vrsti dejavnosti v prostem času. Povsem k prostemu času spadajo po njihovem na primer obisk kina, gledališča, koncertov in drugih kulturnih dogodkov, gledanje TV, branje, poslušanje glasbe, obiski, potep po trgovinah, sprehodi, igre in potovanja, le delno (ali nič) pa nimajo opraviti s prostim časom dejavnosti, kot so izobraževanje, sodelovanje v društvih in organizacijah, hobiji, delo na vrtu, hišna opravila, skrb in delo za otroke in vnuke in podobno (Požarnik 1981: 126).

Ta delitev nam razkriva, v katerih dejavnostih vidijo starejši ljudje nekakšno lastno koristnost. Delno upoštevajo to delitev tudi nekateri strokovnjaki, ki kritizirajo dejstvo, da je pri starih ljudeh danes preveč oblik »pasivne« izrabe prostega časa (na primer gledanje TV) in premalo tistih oblik, ki bi ohranjale ali celo dvigale njihovo osebnostno in socialno strukturo (Požarnik 1981: 126).

Leta 1980 so bili na angleškem vzorcu odraslih pridobljeni naslednji rezultati (Smith 1987, v Sadar 1991: 95-96):

- Za večino populacije, kjer ni razlik med spoloma, so značilne aktivnosti, ki se dogajajo doma, to je gledanje TV, poslušanje radia in obiski prijateljev in sorodnikov na njihovem domu.
- Ženske se ukvarjajo z manjšim številom prostočasnih aktivnosti kot moški (če kot prostočasno aktivnost ne upoštevamo pletenja in šivanja).
- Ugotovljena je nizka fizična aktivnost z izjemo hoje, plesa in plavanja, posebno pri ženskah.

- Ženske pripisujejo v svojem prostem času večji pomen kulturnim in socialnim nagnjenjem: na primer filmu, gledališču, prostovoljnemu delu in večerni šoli.
- Obiskovanje gostiln in aktivni šport imata dosti večji pomen za moške kot za ženske.

Stari ljudje med vsemi oblikami dejavnosti v prostem času najbolj cenijo tiste, ki jih uvrščajo med svoje konjičke, take, ki so jih že dolgo časa močno privlačile in zabavale. Med številnimi konjički imajo stari ljudje najraje delo v hiši, urejanje doma, vrtnarjenje, kuhanje, ročno delo, branje in potovanje.

Kdor ima v starosti konjičke (hobije), se zares lahko šteje za srečnega. Dokazano je, da konjički niso le zabava, temveč da mnogim nadomeščajo delo. Z njimi lahko tudi prihranijo denar, poleg tega pa konjički ohranjajo in razvijajo človekove sposobnosti in mu dajejo ugled in položaj. Raziskave kažejo, da čista zabava in razne trenutne rekreativne dejavnosti kmalu izgubijo privlačnost.

Na žalost nekako polovica starejših ljudi nima pravega konjička, bodisi zato, ker so se v mladosti ogrevali za stvari, ki jim pri izpolnitvi prostega časa v starosti ne koristijo dosti, ali pa konjičkov sploh nikoli niso imeli. Drugi spet imajo konjička, a se mu predajajo le napol (Požarnik 1981: 127-128).

Posamezne dejavnosti, ki po upokojitvi zajamejo več časa kot pred njo, so: gledanje televizije, več časa za dnevne obroke, branje, obiskovanje prijateljev in sorodnikov, izleti, igre z vnuki, obiski knjižnice in/ali varovanje domačih živali. Prostočasne dejavnosti starih ljudi delimo na štiri skupine glede na vrsto in pomen: množično-komunikacijske, medosebni odnos, konjičke ter kulturno-rekreativne in zabavne dejavnosti. Aktivnosti lahko opredelimo kot aktivne ali pasivne dejavnosti. Pasivne dejavnosti naj bi bile tiste dejavnosti, ki so telesno manj zahtevne, vendar pa ni nujno, da so tudi mentalno manj zahtevne. Gledanje izobraževalnih oddaj, branje knjig in časopisov je koristen vir novih spoznanj in informacij, ki ohranjajo človekovo mentalno svežino. Pasiven značaj teh dejavnosti se izraža v odnosu do telesne dejavnosti, ki jo predvsem zdravniki poudarjajo kot pomembno komponento zdrave in samostojne starosti (Hojnik-Zupanc 1999: 87).

Najkasneje v poznem srednjem življenjskem obdobju (po 45. ali 50. letu starosti) se začnemo postopno zavestno usmerjati v redno telesno aktivno življenje (če nismo tega počeli že prej).

Še posebej pomembno je to za vse, ki imajo pretežno sedeče delo. Takšne dejavnosti so lahko vrtnarjenje, dolgi sprehodi, redna telovadba, ples ali druge športne dejavnosti (plavanje, smučanje, tenis ali skupinski športi). S telesno dejavnostjo človek krepi mišice in na ta način preprečuje pretiran razvoj maščobnega tkiva (Hojnik -Zupanc 1997: 8-9).

Upadanje gibalnih sposobnosti spada med najbolj moteče in najpogostejše motnje v srednji in posebno v starejši starosti. Mišična moč se pri 50. letu zmanjša za kakšnih 12 %, pri 60. letu za 25 % in pri 70. letu za 32 % prvotne moči. Tudi motoričnim funkcijam ni prizanešeno. Prizadeto je ravnotežje, hitrost reagiranja in reakcijski čas. V starejših letih je najkoristnejša aerobna vadba, ker dovaja srcu, ožilju in pljučam potreben kisik. S cikličnim gibanjem je treba zvišati frekvenco srčnega utripanja, to pa dosežemo z živahno hojo, lahkotnim tekanjem, kolesarjenjem, plavanjem, tekom na smučeh in z drugimi aerobnimi vajami. Večina programov za starejše priporoča 45 minut do eno urne telesne vadbe na dan, vsaj trikrat na teden, najboljše vsak dan (Pečjak 2007: 59-63).

Sodoben način življenja je tako hiter, da na telo pozabljamo in mu namenjamo premalo časa. V starejših letih moramo poiskati nam primerne krepitve organizma, da si z njimi dvignemo in vzdržujemo splošno kondicijo. Vse to pomaga telesu, da je pripravljeno na zahteve okolja ter premagovanje depresije in stresa. Prijetna in zabavna oblika rekreacije za starejše je tudi vadba v vodi. Primerna je tako za starejše, ki so telesno dobro pripravljene, kakor za tiste, ki imajo motnje v gibanju zaradi različnih obolenj in se na suhem ne morejo več normalno gibati. Med reaktivnimi športi se vedno bolj uveljavlja balinanje, ki je za upokojujence primeren šport. Gre za prijetno aktivnost na svežem zraku. Pri balinanju razgibamo skoraj vsako telesno mišico in je primerno za vse starosti in oba spola.

Za starostnika je zelo primerna tudi hoja. Človek hodi zaradi lastne rekreacije, lahko pa se odpravi kam dlje in poleg rekreacije zadovolji drugim interesom: spoznavnim, turističnim, izobraževalnim. Vse skupaj se prepleta z družabnostjo, ki postaja vse večja vrednota. Pohodništvo lahko pomeni umik iz osamljenosti, postane razlog za prijetno druženje in dobro počutje. Za sprehode se lahko odločimo sami, skupaj s prijatelji, sosedi, znotraj družine ali v večjih organiziranih skupinah. Če hodimo sami, si sami izbiramo tempo in postanke, kar je lahko prednost. Zelo priporočljivo je, da hoja postane način življenja, torej redna tedenska aktivnost vsaj dvakrat na teden, ki pa mora prilagojena in ne prenaporna.

Tudi izlet je ena izmed dejavnosti, ki starostnike krepi in ohranja pri močeh. Izlet je lepo doživetje, ki še dolgo čustveno živi. Potrebno ga je vsestransko dobro pripraviti, da bo v vseh primerih uspel. Namen izleta mora biti za stare ljudi zanimiv, po možnosti povezan z njihovimi spomini in ne sme biti naporen. Starejša generacija je danes veliko bolj gibljiva, vitalnejša in aktivna, kot je bila nekoč. Dejstvo, da se z upokojitvijo aktivno in polno življenje ne konča, danes upošteva tudi turizem z bogato ponudbo za stare ljudi. Starostniki potujejo iz različnih razlogov, kot so druženje, sprostitev, zdravje, zabava, zanimanje za tuje kraje in podobno. Cilj je, da starostniki obišejo zanimive kraje, se sprehodijo, razgledajo in ogledajo razne kulturne znamenitosti, pokramljajo s prijatelji in se razvedrijo. Pomembno mesto za preživljanje prostega časa so dobila zdravilišča, ki poleg programov za lajšanje zdravstvenih težav ponujajo tudi zabavne vsebine. Tako je zdravilišče kraj, kjer lahko stari ljudje uživajo in se družijo s svojo generacijo, hkrati pa se srečujejo tudi z mladimi, kar jih napolni z novim življenjskim zagonom.

Ko pridejo ljudje v tretje življenjsko obdobje, imajo več časa za tisto, česar včasih niso mogli početi, pa bi bili radi. Veliko starih ljudi se z veseljem in predanostjo posveti vrtnarjenju. Imeti svoj vrt je posebno na stara leta svojevrstno bogastvo in užitek. Človek se pri delu na vrtu razgiba, naužije zraka, uživa in z domišljijo ustvarja vrtno motive.

V zvezi s starostniki najpogosteje govorimo o staranju razuma – to je tema smešnic, predsodkov in stereotipov ter zadržek pri zaposlovanju. Če govorimo o razvoju inteligentnosti, lahko vidimo hitro rast inteligentnosti do 18. leta, nato od 50. do 65. leta počasno upadanje, v srednji in pozni starosti pa hitrejši upad, čeprav so lahko razlike med posamezniki zelo velike. Manj izobraženi se umsko starajo hitreje kot izobraženi. Tisti upokojenci, ki se aktivno udeležujejo univerze za tretje življenjsko obdobje ali društev, skupin starih za samopomoč, se tako ohranjajo ne samo pri življenju, ampak tudi »pri pameti« (Pečjak 2007: 115-124).

Med pomembno obliko dejavnosti starostnikov sodi vključevanje v vrstniške skupine, ki lahko temeljijo na interesnih, na izraženih potrebah (npr. skupine za samopomoč) ali pa zgolj na družabništvu oz. skupnem preživljanju prostega časa. Pogosto se v teh skupinah razvijejo prijateljske vezi, ki so za zadovoljno življenje pomembnejše od družinskih (Hojnik – Zupanc 1999: 88).

Stari ljudje potrebujejo kulturo. Obisk kulturnega dogodka pomaga pri vzdrževanju in krepitvi fizičnih in duševnih zmožnosti. Pripomore k zmanjšanju občutka osamljenosti, sploh če gre za zabavna srečanja. Obisk gledališča in kina ponuja obilico kulturnih užitkov in zabave. Pomembna kulturna ponudba so tudi koncerti in glasbene prireditve, ki lahko nudijo obilo zabave in plesa. Dobra stran teh prireditev je, da so množične, ker lahko stari ljudje tu srečajo prijatelje ali znance, ki jih niso srečali že dlje časa.

1.9 SOCIALNO VARSTVENI PROGRAMI ZA STARE LJUDI

Programi za stare ljudi so sklopi dejavnosti v socialnih mrežah, ki pomagajo ljudem v tretjem življenjskem obdobju osebno skrbeti za njihovo staranje oziroma priskočijo družinam na pomoč pri oskrbi starejših članov. Velik del programov poteka v območju civilne družbe, nekaj pa je tudi državnih programov. Ker so ljudje v tretjem življenjskem obdobju zelo različni, jih Ramovš (2003: 279) deli na vsaj tri skupine:

1. stari ljudje, ki samostojno skrbijo zase in opravljajo številne naloge,
2. stari ljudje, ki delno potrebujejo pomoč drugih,
3. stari ljudje, ki potrebujejo bolj ali manj popolno oskrbo in nego za opravljanje vsakdanjih življenjskih potreb.

V slovenskem prostoru se je doslej že razvilo nekaj programov za stare ljudi, čeprav obstajajo prav na teh področjih še velike potrebe po programih, ki jih bo zaradi naraščanja števila starih ljudi potrebno zapolniti. V programih so socialni delavci nosilci ali pa v njih tvorno sodelujejo. Milošević Arnold (2000: 258-259) navaja nekatere programe, v katerih nastopajo socialni delavci in so socialno preventivni programi na področju dela s starimi ljudmi.

Med prvimi lahko omenimo pripravo na starost in staranje. Zakonodajalec je naložil pripravo družine na starost domovom za stare, česar pa ni smiselno vezati na eno institucijo, čeprav je v njej zbranega veliko znanja in izkušenj. Vsebina priprave na starost bi morala biti zajeta v programih različnih dejavnosti in institucij: v vrtcih, šolah, medijih, delovnih organizacijah, društvih ipd.

Programi priprave na upokojitev so zaživali tudi kot del dejavnosti Univerze za tretje življenjsko obdobje in v programu jih ima tudi Gerontološko društvo Slovenije. Kot informativni del priprave na upokojitev pa so imeli in še imajo v redkih podjetjih pomembno nalogo socialni delavci.

Skupine za samopomoč so prerasle v pravo gibanje za dobre medgeneracijske odnose. Skupine pripomorejo k dobremu počutju vseh udeležencev in zdravemu staranju sedanjih in prihodnjih starih ljudi.

Univerza za tretje življenjsko obdobje sicer ni neposredno povezana s področjem socialnega varstva, se pa njeni številni programi odvijajo v institucijah, ki delujejo na tem področju. V programih uspešno sodelujejo številni socialni in drugi socialnovarstveni delavci.

Čeprav je prvenstvena naloga civilne družbe, da poskrbi za ogrožene starostnike, je prav tako njena pomembna dolžnost, da sistemsko skrbi za dobre razmere, v katerih bodo vsi stari ljudje lahko skrbeli za preventivno razvijanje in ohranjanje svojih zmožnosti in čim dlje živeli samostojno v svojem lastnem domu.

Država skrbi za preprečevanje socialno varstvene ogroženosti, zlasti tako, da s sistemskimi ukrepi na področju politike, zaposlovanja in dela, stanovanjske politike, štipendijske politike, družinske politike, zdravstvene vzgoje in izobraževanja in na drugih področjih vpliva na socialni položaj prebivalcev, kakor tudi na razvoj demografsko ogroženih območij.

Center za socialno delo je opredeljen v Zakonu o socialnem varstvu (Ur.l. RS, št.36/2004) kot javni socialno - varstveni zavod, ki na območju, za katerega je ustanovljen, opravlja storitve, ki so v zakonu opredeljene, kot javna pooblastila in naloge, ki mu jih nalagajo predpisi.

Tako Center za socialno delo pri skrbi za stare opravlja naslednje storitve:

- preventive,
- prve socialne pomoči,
- pomoči družini za dom,
- osebne pomoči,
- pomoči družini na domu in organizira skupnostne akcije za socialno ogrožene skupine prebivalstva.

Pravice socialnega varstva po Zakonu o socialnem varstvu (ibid) obsegajo storitve in ukrepe, namenjene preprečevanju in odpravljanju socialnih stisk in težav posameznikov, družin in skupin prebivalstva in denarne socialne pomoči namenjene tistim posameznikom, ki si sami materialne varnosti oziroma sredstev za preživljanje ne morejo zagotoviti iz razlogov na katere ne morejo vplivati.

Z denarno socialno pomočjo pa se upravičencem zagotovijo sredstva za preživetje oziroma se pomaga prebroditi trenutno hudo materialno stisko. V ta namen se lahko odobri:

- denarna socialna pomoč,
- izredna denarna socialna pomoč,
- trajna denarna socialna pomoč.

Ramovš (2003: 292-303) navaja različne skupine programov za samostojne stare ljudi:

Programi in organizacije za zaposlitev in delo

Ljudje v tretjem življenjskem obdobju lahko nadaljujejo svoje poklicno delo – plačano ali prostovoljsko, opravljajo raznovrstna domača in gospodinjska dela zase, za družine svojih otrok, pa tudi za sosede in znance. Tudi osebni konjički in ljubiteljsko delo so pomembni za delo in zaposlitev po upokojitvi. Na razstavah teh ljudi spoznavamo, kako zanimive, lepe in koristne rokodelske, umetnostne in druge izdelke naredijo upokojenci ali invalidi v času razvedrilnega dela.

Programi in organizacije za medsebojno povezovanje starostnikov

Društva upokojencev, seniorski klubi in razne skupine so nepogrešljiva sestavina v tretjem življenjskem obdobju. V društvih se odvijajo številni rekreativni, športni, kulturni, razvedrilni, izobraževalni, socialni in drugi programi (organiziranje številnih izletov, izdaja publikacij...). Zadnje čase se starejša populacija organizira tudi kot politična stranka, kar je v luči potreb starih ljudi seveda razumljivo.

Programi in organizacije za izobraževanje

V Sloveniji od leta 1986 deluje Univerza za tretje življenjsko obdobje, v povezavi z njo pa so se razvili študijski krožki izobraževalne narave, kjer se srečujejo upokojenci, ki si želijo pridobiti nova znanja. Skrivnost njenega velikega uspeha je predvsem v tem, da uspešno zadovoljuje potrebo starostnikov po učenju in osebnostni rasti.

Programi in organizacije za rekreacijo in šport

Za starostnike je primernih veliko športnih aktivnosti. Čim večja ponudba dobrih športnih in rekreativnih programov je v skupnosti, tem bolj je uveljavljena miselnost, da je gibanje velika naložba skozi vse življenje, v starosti nič manj kot v mladosti.

Programi in organizacije za potovanja, počitnice in razvedrilo

Takšni programi odговarjajo potrebam po duševni sprostitvi, širjenju obzorja s spoznavanjem novih krajev, navezovanju stikov z ljudmi, estetskih užitkih ob lepotah narave in kulturnih znamenitosti. Organizirajo jih turistična podjetja in razna društva.

Programi in organizacije za medgeneracijske odnose

Tovrstni programi so čedalje bolj pomembni, ker sta družina in sosedstvo izgubila velik del nekdanje povezovalne vloge med generacijami. Programi povezujejo ljudi mlade ali srednje generacije s starejšimi bodisi za skupno opravljanje nekega dela ali pa za gojitev medgeneracijskih odnosov.

Programi in organizacije za pripravo na upokojitev

V skladu s spoznanji in vsakdanjimi življenjskimi izkušnjami vemo, da se bolj kakovostno stara človek, ki se je na svojo upokojitev pripravil in jo aktivno sprejel. Anthony Lenzer je sestavil tipologijo sedmih načinov odzivanja ljudi na svojo upokojitev: rešitev, nagrada, nadaljevanje, spokoritev, pustolovščina, ponovno ovrednotenje in konec poti (Lenzer 1998 v Ramovš 2003: 300).

Pomoč na domu in drugi programi za delno samostojne stare ljudi so namenjeni tistim, ki so jim opešale nekatere telesne, duševne in druge sposobnosti, zato ne morejo samostojno opravljati vseh vsakdanjih opravil. Ti programi jim omogočajo, da živijo relativno samostojno v svojem življenjskem okolju. Ramovš (2003: 304 – 311) navaja sledeče programe:

Usposabljanje družine s starim družinskim članom.

Pomoč in nega na domu: kot patronažna zdravstvena nega, verska pastoralna po župnijah, socialna pomoč na domu. Namen pomoči na domu: je oblika praktične pomoči in uslug posameznikom, ki jim vsaj za določen čas nadomesti potrebo po institucionalnem varstvu, v drugi družini ali v drugih organizirani obliki. Storitve se prilagodi potrebam posameznega upravičenca in obsega: gospodinjstvo pomoč, pomoč pri vzdrževanju osebne higiene in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.

Zagovorništvo in inšpekcijske službe za preprečevanje nasilja nad starimi ljudmi: v strokovni literaturi je čedalje več raziskovalnih spoznanj in strokovnih posvetov o nasilju nad starimi, tudi pri nas (Hvalič 2002, Razboršek 2002, Žveglič 2002). Iščejo se nove rešitve za preprečevanje zlorabe starejših v njihovem domačem okolju, v raznih ustanovah in s strani neznancev ter čim ustrežnejše reševanje posledic zlorabe in nasilja. Ena od sodobnih rešitev v okviru socialnega dela je uvajanje zagovorništva za stare ljudi, druga rešitev na višji ravni pravne regulacije pa so inšpekcijske službe za ustanove, ki delajo s starimi ljudmi.

Centri za pomoč na daljavo: komunikacija med centrom za pomoč na daljavo in starim človekom je hitra in poenostavljena prilagojena telefonska zveza (»live -line«), tako da jo star človek lažje uporabi tudi v trenutku posebne zdravstvene krize.

Varovana stanovanja: to so sodobni stanovanjski kompleksi, ki jih gradijo z namenom, da stari ljudje s preselitvijo v njih lahko nadaljujejo relativno samostojno življenje, kar jim omogoča bližina raznih servisnih služb, ki jih potrebujejo.

Programi za popolno oskrbo starih ljudi so po Ramovšu (2003: 311 – 317) sledeči:

Domovi za stare ljudi.

Oskrbniške družine: človeku prijaznejša nastanitev starega človeka v tuji družini, podobna rejništvu za otroke.

Dnevno varstvo.

1.10 INSTITUCIONALNO VARSTVO STARIH LJUDI

Institucionalno (domsko) bivanje je ena od oblik varstva starejših ljudi, ki zagotavlja osnovne življenjske potrebe. Posamezniku je v domu odvzeta prav vsaka skrb za samega sebe, v njej pa ni prostora za širino posameznikove zasebnosti. V instituciji preživijo dlje časa tisti stari ljudje, ki so to obliko bivanja izbrali prostovoljno in imajo stalne odnose z družino, sorodniki in prijatelji zunaj institucije (Hojnik – Zupanc 1994: 2-3).

Požarnik (1981: 148) pravi, da je le malo starih ljudi, ki si želi iti v dom za stare, če imajo druge možnosti. Eden izmed ugovorov proti življenju v domovih je tudi ta, da stari ljudje v njem hitreje duševno propadejo kakor v svojem gospodinjstvu ali pa pri otrocih. Vendar poteze, ki jih najdemo pri stanovalcih domov bolj pogosto kakor pri drugih ljudeh, ki živijo doma, niso vedno posledica domske situacije, pač pa vzrokov, zaradi katerih so v dom sploh prišli.

Ustanove ponavadi dojamemo kot nek kraj, kjer se redno dogaja neka vrsta dejavnosti. Ko ustanova zajema tako rekoč vse vidike posameznikovega življenja (delo, zabavo, rekreacijo), jo lahko imenujemo totalna ustanova. O domovih za stare govorimo kot o totalnih ustanovah, ker delujejo kot nadomestilo človekovih potreb. Stari ljudje imajo v domu zagotovljeno zadovoljevanje vseh življenjskih potreb, vendar v domu prihaja do razkroja lastne identitete, saj mu je vzeta skrb za samega sebe. Starostnik se mora v obdobju vselitve sprijazniti z vsemi stranmi novega okolja in se tako prilagajati domu, kar je v starosti izredno težaven proces (Mali 2002: 319-320).

Čeprav domovi za stare delijo nekaj lastnosti s totalnimi institucijami, jih ne moremo v celoti razumeti v smislu, kot jih opisuje Goffman. Opreduje jo kot prostor za bivanje in delo, kjer veliko število posameznikov s podobnim položajem, za precejšnje časovno obdobje odrezanih od širše družbe, živi skupaj prisilno, formalno vodeno življenje. Pojem predstavlja popolno oskrbo, konkretne aktivnosti, družbeno segregacijo, zaprtost, izolacijo. Ustanovam, ki zajemajo vse vidike posameznikovega življenjskega kroga (delo, zabavo, rekreacijo itd.), prav zaradi tega totalnega zajetja Goffman pravi totalne (Flaker 1998: 18).

Človek vstopi v ustanovo s svojimi navadami, tu pa se sreča s togim hišnim redom, ki mu zmanjšuje svobodo in kontrolo nad svojim življenjem. Vse to pa negativno vpliva na psihično in fizično počutje. V fazi prilagajanja starostnika na bivanje v instituciji je v domovih za stare še premalo spodbud za dejavnosti. Zato so stari ljudje izpostavljeni tako imenovanemu pomanjkanju raznoterih dražljajev, ki bi jim ohranjali življenjsko budnost. Posledica tega so občutki nesmiselnosti življenja, nezadovoljstvo, izguba interesov in upad osebnosti nasploh. Pri delu s starimi v domu je pomembna prisotnost emocionalnega dela. Starostnik s prihodom v dom doživlja mešana čustva. Naloga zaposlenih je predvsem dajanje pomoči pri čustvenih težavah. Življenje v domu jim poskušajo prikazati kot življenje velike družine, kjer lahko najdejo svoje mesto, zaupanje, toplino in novi dom. Poudariti pa moramo eno značilnost totalne ustanove, in sicer razcep med stanovalci in zaposlenimi. Star človek je na vsakem koraku v vlogi odvisnega, ki potrebuje pomoč, ki ne zmore, ki nima ... in prav to lahko v njem zbudi hude občutke ponižanja, zaradi česar postane življenje človeka v domu neznosno (Mali 2002: 320-321).

Goffmanov pojem totalne institucije in ugotavljanje visokih stroškov delovanja institucije sta v družbi oblikovala negativno stališče do institucionalnega varstva. Vendar odpiranje institucij zunanemu okolju (časovno neomejeni obiski, kulturne prireditve in verski obredi v domovih, povezovanje s svojci) in razvoj pomoči na domu, ki pomeni komplementarno protiutež institucij, postavlja institucionalno pomoč kot integralni element celovite skrbi za stare ljudi.

Na splošno imajo vse institucije nekaj temeljnih skupnih značilnosti, kot so:

- popolna zadovoljitev osnovnih eksistenčnih potreb,
- predpisan dnevni urnik, racionalizacija dela,

- skupinske aktivnosti in
- prevladovanje javnega prostora nad zasebnim.

Te značilnosti dajejo skupno oz. kolektivno identiteto. Organizacija življenja pa se razlikuje od doma do doma, glede na to, kakšne izkušnje, potrebe in želje imajo stanovalci, kakšna pričakovanja in izkušnje ima osebje v domu, kakšna so pravila, rutina doma, fizično okolje, glede na odnose med osebjem in stanovalci in glede na to, kakšen odnos imajo stanovalci in zaposleni do zunanjega sveta. Seveda nobeden izmed dejavnikov ne more pričarati domačega okolja, njihovo medsebojno delovanje pa vsekakor oblikuje ozračje v posameznem domu za stare (Hojnik – Zupanc 1999: 97-98).

Deinstitucionalizacijo, ki je v prvotnem radikalnem smislu pomenila zapiranje ustanov in njihovo nadomeščanje z ustreznimi programi skupnostne skrbi, kar pomeni približevanje storitev uporabnikovemu življenjskemu okolju, v postmodernističnem smislu razumemo bolj kot odpiranje ustanov navzven in njihovo delovanje po načelih socialnega modela. Socialni model pri tem pomeni holistično razumevanje človeka, torej upoštevanje in zagotavljanje možnosti za zadovoljevanje njegovih vsestranskih potreb. Socialni model zagovarja tudi avtonomijo stanovalcev. V nasprotju s tem je (pri nas trenutno prevladujoči) medicinski model delovanja usmerjen predvsem na zadovoljevanje bioloških potreb stanovalcev, pri čemer so pogosto spregledane in zanikane njihove psihološke in socialne potrebe (Milošević Arnold 2003: 30).

Dom za starejše občane je zavod, v katerem nekateri stari ljudje preživijo zadnje obdobje svojega življenja. Lahko ga sprejmejo kot veliko breme ali kot najboljšo rešitev za svojo življenjsko situacijo. Od človeka samega, od njegovih svojcev in prijateljev ter od domskega osebja je odvisno, ali bo postal dom za starejše občane zgolj zavod ali tretji dom. Vsi trije dejavniki pa so ljudje, ki lahko v tem procesu drug drugemu pomagajo (Hojnik – Zupanc 1997: 131).

1.11 SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI

Delo s starimi ljudmi je posebno delo – ne zmore ga opravljati vsak, vsaj ne tako kvalitetno, kot si ta populacija zasluži.

Ivajnsič (2000: 434) povzema posebno funkcijo socialnega dela, ki je ne opravlja nobena druga stroka: pomoč ljudem, ki jim grozi socialna izključenost oziroma tistim, ki so se v takšnem položaju znašli. Odnos ljudi do sebe in do življenja je različen, glede na osebnostno strukturo in glede na položaj, v katerega so »zašli«. Upoštevanje »posebnega« odnosa pa je za iskanje ustrezne pomoči zelo pomembno.

Socialno delo je avtonomna veda in stroka, ki jo lahko opišemo kot pomoč ljudem za bolj kakovostno življenje. Občutljivost za kakovost življenja in za spoštovanje človekovih pravic se je v zadnjem času v svetu in pri nas povečala.

Posebna funkcija socialnega dela, ki je ne opravlja nobena druga stroka, je pomoč ljudem, ki jim grozi socialna izključenost, oziroma tistim, ki so se že znašli v tem položaju. Starostniki imajo, glede na svojo osebnostno strukturo, glede na položaj, v katerem so se znašli, različen odnos do sebe in svojega življenja. Pri iskanju ustrezne rešitve problema je ta odnos zelo pomemben, ker odraža stanje in sposobnost starostnika, njegovo moč ali nemoč, da bi nekaj naredil za zaščito integritete, pravic, da bi uresničil svoje upravičene želje in izboljšal svoj položaj (Ivajnsič 2000: 434).

Socialni delavci so se v času oblikovanja stroke izogibali delu s starimi ljudmi. Danes pa je delo s starimi ljudmi pomembna specialnost socialnega dela, kar je največ prispevalo k temu, da so postali problemi starih ljudi prepoznavni.

Zastrow in Kirst Ashmanova (1997: 3) navajata Beara in Federica (1978: 68 v Milošević Arnold 2000: 253), ki pravita, da je temeljno poslanstvo socialnega dela na treh področjih, in sicer:

- pomoč ljudem za učinkovitejše reševanje problemov in odgovorno soočenje z različnimi življenjskimi situacijami;

- pomoč pri iskanju ustreznih oblik pomoči in storitev (virov), kar socialni delavci lahko zagotavljajo, saj delujejo v različnih sistemih, kot so socialne službe, lokalne in druge, državni organi;
- povezovanje ljudi s sistemi, da bi si tako zagotovili dostop do razpoložljivih virov in različnih življenjskih priložnosti.

Socialno delo se torej ukvarja predvsem s podpiranjem socialnega funkcioniranja ljudi. Ne glede na področje prakse, kjer delajo socialni delavci, imajo ključno vlogo pri tem, da omogočajo ljudem dostop do različnih oblik pomoči, storitev in socialne denarne pomoči, ki jo potrebujejo.

Vsak socialni delavec mora torej dobro poznati ne le svoje ožje področje dela, temveč tudi bistvene značilnosti drugih področij.

Poznavanje obstoječih možnosti za zagotovitev raznovrstnih oblik pomoči in posameznih storitev je še zlasti pomembno pri delu s starimi ljudmi, ki so ranljiva družbena skupina in so njihove potrebe (zlasti v podskupini nad 85 let) včasih bistveno povečane.

Pri tem je najpomembnejše, da socialni delavec ne spregleda vseh obstoječih neformalnih podpornih mrež (tudi potencialnih) in jih dejavno vključi v načrt pomoči starostniku.

Strokovnjaki ugotavljajo, da se socialne mreže starih ljudi razlikujejo od tistih, ki jih imajo mlajši, in so ožje. Socialne mreže vplivajo na uspešno staranje, saj zagotavljajo več podpore in tako pomagajo starim ljudem nadomestiti izgube, s katerimi se z leti soočajo.

Ljudje, ki to mrežo sestavljajo, lahko po drugi strani tudi ovirajo uspešno prilagoditev na staranje. To se zgodi v primeru, če zanemarijo potrebo po spodbujanju neodvisnosti, ko se odzivajo na zdravstvene in socialne omejitve starega človeka (Morgan, Kunkel 1998: 175 v Milošević Arnold 2000: 254).

Socialni delavci imajo pri delu s starimi ljudmi danes bogate izkušnje in izoblikovana posebna načela za delo na tem specifičnem področju. Pri zagotavljanju pomoči uporabljajo sodobne tehnike in metode dela, ter upoštevajo temeljne koncepte sodobnega socialnega dela, ki so:

- partnerstvo,
- krepitev moči,
- zagovorništvo,
- skupnostna skrb,

- skupine za samopomoč in
- antidiskriminacijska praksa.

V procesu razvoja in uveljavljanja stroke ter prehajanja socialnega dela na vedno nova področja, so se širile in spreminjale tudi profesionalne vloge socialnega delavca. Omenila bi socialne vloge, v katerih se nahajajo socialni delavci in jih navaja avtor Charles Zastrow (1992: 14-15 v Milošević Arnold 2000: 256-257):

Usposobljevalec je vloga, v kateri se nahaja socialni delavec, ko nudi pomoč posamezniku pri izražanju potreb, razjasnjevanju in identifikaciji problemov, iskanju najprimernejših strategij za njihovo reševanje in za razvijanje sposobnosti ljudi.

Prav stari ljudje so tisti, ki večinoma ne marajo prositi za pomoč, ker se s tem počutijo nemočne in odvisne od drugih. Zato je socialni delavec v vlogi usposobljevalca za delo s starimi ljudmi najbolj primeren, ker v tej vlogi uporabnikom omogoča ohranjanje avtonomije in s tem samospoštovanja.

Povezovalc je vedno, ko povezuje posameznike in skupine, ki potrebujejo pomoč z obstoječimi službami in jih tudi zastopa pri zagotavljanju njihovih potreb.

Zagovornik deluje za uporabnike ali v njihov prid, da bi dosegel storitve in druge potrebne vire, ki bi bili sicer zanje nedosegljivi (Heptwort, Larsen 1993: 27 v Milošević Arnold 2000: 256).

Aktivist – njegov cilj delovanja je sprememba politike institucij do pomembnih družbenih vprašanj.

Kot dodatne profesionalne vloge socialnih delavcev pa Zastrow navaja še vloge **učitelja** (to vlogo opravlja v delavnicah za pripravo na upokojitev, v programih univerze za tretje življenjsko obdobje, medgeneracijskih skupinah ipd.), **svetovalca** (tu gre za strokovno pomoč v smislu svetovanja in podpore družini in staremu človeku pri prilagajanju na spremenjene življenjske razmere, kot so na primer upokojitev, iskanje aktivnosti v prostem času, iskanje novega smisla v življenju ipd.), **pogajalca**, **priskrbovalca** (v tej vlogi gre za posredovanje različnih storitev materialno ogroženim - sredstva za preživljanje, zdravstveno oskrbo, možnosti za preživljanje prostega časa), **pospeševalca**, **načrtovalca**, **organizatorja**, **koordinatorja**, **raziskovalca** in druge (Milošević Arnold 2000: 256-257).

Matično področje socialnega dela so domovi za stare ljudi, ki so dejansko institucije socialnega varstva. V fazi prihoda starostnika v dom da socialni delavec potrebne napotke in obvestila, ga seznani s sostanovalci, ga toplo sprejme in uredi administrativne zadeve. Socialni delavec človeku pomaga pri reševanju problemov, ki se nanašajo na prilagajanje in življenje v domu. Posebej pomembno je tudi sodelovanje s svojci, ki lahko staremu človeku zelo pomagajo pri prilagajanju na domsko življenje. Pomembna je informacija, kaj se v domu dogaja. Socialni delavec predstavi možnosti vključevanja v aktivnosti in programe v domu, ki so pomembni za ohranjanje fizičnih in psihofizičnih sposobnosti starega človeka. Vključevanje v programe ne sme biti prisilno, saj je koristno le delo, ki razveseljuje. Starostnik lahko v dom pride tudi začasno in o odhodu iz doma odloča sam. Pri tem mu pomaga socialni delavec (Ivanjšič 2000: 436).

Socialni delavci domov za starejše ne ponujajo le pomoči stanovalcem v domovih in prosilcem za sprejem, ampak svoje strokovno delovanje širijo na svojce, prijatelje, znance uporabnikov ter druge organizacije.

Veliko strokovnega dela je posvečenega tudi načelu individualizacije programov, s ciljem, da bi storitve domov v kar največji meri približali stanovalcem. Odhod v dom ni navadna selitev, ampak je vedno stresen. Vendar pa lahko skrbna priprava selitve to življenjsko pomembno spremembo močno olajša. Zato je priprava za sprejem v dom in pozorno spremljanje stanovalcev ob prilagajanju na novo življenjsko okolje ena od najbolj pomembnih nalog socialnih delavcev v domovih.

Pri sprejemu stanovalca v dom je pomembno, da ta že kot prosilec za sprejem začuti, da delamo skupaj z njim za njega ter na tak način začuti, da ni izključen iz aktivnega odločanja o svojem življenju. Strokovno in kvalitetno delo socialnega delavca z vključevanjem različnih dejavnosti bistveno vpliva na dobro počutje stanovalcev in na prepoznavnost posameznega doma.

Ena od prijetnih vlog, ki jo lahko ima socialni delavec na katerem koli področju, je prostovoljno socialno delo, ki ga ponudi starim ljudem, in jih povabi k sodelovanju.

Socialni delavec, ki dela s starimi ljudmi, se v skladu s programi in konkretnimi socialnimi akcijami v lokalni skupnosti ukvarja med drugim tudi z organizacijo družabnega in kulturnega življenja v ustanovi, lokalni skupnosti, društvih ali nevladnih organizacijah. Od starih ljudi pa je odvisno, kje se bodo udeleževali (Ivanjšič 2000: 437).

1.12 DOM STAREJŠIH ŠENTJUR

Dom starejših Šentjur je bil odprt leta 1999 in stoji v prijetni ter mirni soseski, nedaleč od središča mesta. Oskrbo lahko ponudi 141 stanovalcem v stanovanjskem in negovalnem delu, poleg tega pa je na razpolago 14 popolnoma opremljenih oskrbovanih stanovanj različne velikosti. Stanovanja so pod isto streho, vendar imajo ločen vhod. Sobe v domu so eno- ali dvoposteljne, na negovalnem delu pa poleg tega tudi troposteljne. Vse negovalne postelje so elektrificirane, kar omogoča stanovalcem večjo mobilnost.

Institucionalno varstvo obsega:

a) osnovno oskrbo, ki zajema:

- bivanje,
- organiziranje prehrane,
- tehnično oskrbo,
- prevoz;

b) socialno oskrbo, ki zajema:

- varstvo,
- posebne oblike varstva,
- vodenje;

c) poslovanje.

Za prijetno, varno in domače vzdušje v domu skrbi prijazno osebje, vsega skupaj 68 zaposlenih, od tega 40 v zdravstveno- negovalni službi. Prav tako tja od ponedeljka do petka v dopoldanskem času prihaja zdravnik iz Zdravstvenega doma Šentjur, tako da je dobro poskrbljeno tudi za zdravje stanovalcev. Enkrat na teden imajo organiziran prevoz na pregled k očesnem zdravniku, ki ima ambulanto v prostorih Zdravstvenega doma Šentjur, dvakrat tedensko pa se stanovalci lahko z manjšim avtobusom brezplačno odpeljejo v Šentjur po nakupih, vendar se morajo za prevoz predhodno prijaviti v recepciji. Vsakih štirinajst dni pride v Dom starejših tudi psihiater. Dom poleg tega nudi še fizioterapijo, storitve delovne in funkcionalne terapije, pedikerske in frizerske storitve.

Socialna oskrba vključuje gospodinjsko pomoč, pomoč pri hranjenju, oblačenju in vzdrževanju osebne higiene ter pomoč pri vzdrževanju socialnih stikov. V Domu starejših je poskrbljeno za prehrano, primerno starostnikom, kakor tudi za dietno prehrano. V vsaki sobi

ali stanovanju je direktna telefonska linija in možnost kabelske televizije. Seveda pa moramo omeniti, da nudi Dom 24-urno pomoč preko klicnih naprav za pomoč v sili.

Prioritete na področju socialnega dela v Domu starejših Šentjur:

- pomoč stanovalcem pri podaljšanju pravice do varstvenega dodatka,
- prva socialna pomoč uporabnikom in njihovim svojcem pri urejanju domske namestitve (dajanje informacij za oddajo vlog v drugih domovih zaradi zasedenosti kapacitet, informacije o izvajanju pomoči na domu, ki jo izvaja Center za socialno delo Šentjur),
- svetovanje svojcem, ki doma skrbijo za osebo z demenco, strokovna podpora družini, svetovanje pregleda pri osebnem zdravniku, ki jih napoti nevrologu za čimprejšnje diagnosticiranje demence (v času ko še čakajo na sprejem v dom), upoštevanje pravice osebe z demenco do pravice predlagati skrbnika,
- razgovor v domu ali domačem okolju pred sprejemom v dom,
- prepoznavanje socialne mreže bodočega stanovalca,
- izdelava individualnih načrtov in evalvacija teh za novo sprejete stanovalce v strokovnem timu,
- redno sestajanje s svetom stanovalcev, vodenje zapisnikov in prizadevanje za upoštevanje njihovih predlogov,
- vzpodbujanje stanovalcev k dajanju predlogov, pritožb, pohval v za to namenjeno knjigo, ki se nahaja v recepciji doma,
- motiviranje svojcev, da stanovalca doma večkrat odpeljejo v domače okolje, s ciljem preprečevati občutek odrinjenosti, nekoristnosti in domotožja.

Za aktivnosti in prosti čas so stanovalcem na voljo dnevni prostori, bife, knjižnica, dvorana za prireditve in kapela ter veliko sprehajalnih površin. Kapelica je odprta vsak dan, sveta maša pa je enkrat mesečno v veliki domski dvorani in vsak torek v kapelici. Imajo tudi svoj bife in knjižnico, ki je odprta trikrat tedensko. V knjižnici imajo zaposlenega stanovalca Doma, ki zelo vestno opravlja svoje delo in z nasveti prijazno pomaga sostanovalcem.

Med aktivnosti, ki se odvijajo v Domu starejših Šentjur, sodijo aktivno sodelovanje oskrbovancev ob kreiranju življenja v domu, prostovoljno delo, vzpodbujanje ustvarjalnosti v okviru delavnic delovne terapije, pevski zbor, vinogradništvo, organiziranje kulturnih prireditev in srečanj s svojci, praznovanje rojstnih dni enkrat mesečno, obujanje starih šeg in običajev, izleti in pikniki, domska klapa, športne igre in sodelovanje stanovalcev pri izdajanju

domskega časopisa, kjer so v člankih zaposlenih in stanovalcev opisane prireditve, ki se bodo odvijale v določenih mesecih. Pomembno je tudi omeniti dobro sodelovanje starostnikov Doma starejših Šentjur s krajem, kot na primer na dnevu odprtih vrat, razstavah, prireditvah.

Vsi zaposleni se po svojih najboljših močeh trudijo, da bi naredili bivanje stanovalcem prijetno in da bi bil njihov prosti čas čim boljše izpolnjen. Skozi celo leto se tako zvrsti veliko prireditev. Predstavila bom samo nekaj dogodkov in prireditev, ki so se odvijali v Domu starejših Šentjur.

Ker v zimskem času razne dejavnosti na prostem odpadejo, so na pobudo direktorja, socialne delavke in stanovalke Doma ustanovili kuharsko skupino, ki je druge oskrbovance najpogosteje razveselila s pecivom. Druženja so bila prijetna, saj so pri delu na dan privreli spomini na mladost, na družinske običaje in praznike.

V Domu starejših Šentjur se je januarja odvijala prireditev, namenjena ljubezni in zaljubljenim. V ta namen so prišli v goste Ljudske pevke, pevci in godci iz Selnice ob Dravi, ki so pripravili bogat kulturni program, v katerem pa ni manjkalo humerja.

Dom ne bi bil dom, če se v njem ne bi dogajala tista opravila, za katera radi rečemo, da so domača in vnašajo veselje, radost ter vedrino, zagotovo sodijo mednje koline.

Na predpraznični dan Dneva kulture je potekala prireditev, ki so jo popestrili pevci MPZ Šentjur z bogatim repertoarjem ljudskih pesmi. V februarju so se stanovalci Doma starejših Šentjur, tako kot že nekaj let doslej s svojo prisotnostjo udeležili in poklonili spominu na žrtve nacističnega terorja na Frankolovem.

Seveda pa moram omeniti še izdelavo okraskov za Valentinovo in pustno rajanje z izborom nagrajenih mask.

Nastop » Fantov spod Rifnika« pa je popestril prireditev ob Dnevu žena, ob materinskem dnevu pa so svoje pevske sposobnosti pokazali člani mešanega pevskega zbora gostincev iz Celja in tako izkazali spoštovanje do žensk ob njihovem prazniku.

Vinogradniška skupina pa je stopila v akcijo in začela z deli v vinogradu in sadovnjaku.

Velikonočni čas pa ne zajema le velikonočne nedelje, ampak se začne s cvetno nedeljo. Tako so v Domu starejših Šentjur s pomočjo tabornikov izdelovali butare, ki so jih nato po blagoslovu postavili v vinograd.

V mesecu aprilu pa je v delovni terapiji potekala delavnica na temo velikonočnih praznikov skupaj s skupino Vrtnice (skupina za samopomoč) ter dijaki Šolskega centra Šentjur. Predstavili so več vrst barvanja pirhov, izdelovali velikonočne aranžmaje.

Dan knjige je posvečen predvsem knjigam in avtorjem in se praznuje 23. aprila. V ta namen in čast prazniku je v Domu starejših Šentjur potekala prireditev, na kateri so se predstavili s svojimi deli člani društva literarnih delavcev Šentjur. Predvečer 1. maja, praznika dela, pa se po tradiciji zaznamuje s prižiganjem kresa, zbrani ob kresu so zapeli, nazdravili in obujali spomine.

Mesec maj pa je mesec urejevanja okrasnega cvetja na vse balkone ter sajenje okrasnega cvetja okrog doma. Vse to pa je prevzela in uredila skupina stanovalcev, ki skrbi za okrasno cvetje in grmičevje. V tem mesecu se je zvrstilo nekaj koncertov pevskega zbora. Pomemben dogodek za stanovalce pa je bil razgovor z Mileno Zupančič, ki je obiskala Dom starejših Šentjur. V domu je potekal mesec domačega filma, kjer so si stanovalci lahko ogledali naše slovenske filme.

V juniju so bile organizirane športne igre stanovalcev štirih sosednjih domov. Organiziran je bil izlet za vse stanovalce in izlet za skupino »demenca«. Nadvse prijeten pa je bil obisk otrok v Domu starejših Šentjur. Prišli so učenci 4. in 5. razreda Osnovne šole Štore, ki so z glasbo, plesom in petjem razveselili starostnike in jim popestrili dan.

Mesec julij in avgust pa sta bila v znamenju priprav in izvedbe domskim športnih iger. Organizirano je bilo romanje ob Marijinem prazniku in krajši izlet z udeleženci NOB.

V septembru pa je potekala prireditev z otvoritvijo razstave izdelkov delovne terapije. Seveda pa moram omeniti tudi trgatve in stiskanje grozdja.

V Domu starejših Šentjur se dogaja veliko lepega. Seveda pa niti tukaj, kakor tudi na drugih področjih, niso vsi z vsem zadovoljni. Kot pravi pregovor, imajo vsake oči svojega »malarja« in tako tudi stanovalci Doma doživljajo bivanje v njem vsak po svoje. Nekateri so bolj, drugi

manj zainteresirani za ponujene dejavnosti. Nekateri se bolje počutijo, če dan preživijo sami, odmaknjeni od družbe, in se zamotijo z različnimi ročnimi deli ali branjem knjige, drugi so njihovo pravo nasprotje. Takih, ki si ne želijo družbe, je bolj malo, je pa zelo pomembno, da se jim ponudi tisto, kar so nekoč sami počeli in kar jim je bilo v veselje. Seveda jih je potrebno o tem povprašati, jih motivirati in jim aktivnost približati tako, da jih bo navdušila.

2. PROBLEM

Z daljšanjem življenjske dobe se meja starosti pomika navzgor. Večina zdravih starih ljudi ohranja svojo vitalnost in mladostni videz. Tako lahko v prihodnje pričakujemo večji delež takih starih ljudi, ki bodo imeli drugačne zahteve in potrebe. Ne glede na to, ali bodo živeli v svojem domačem okolju, ali v domu, bodo želeli kvalitetnejšo in raznovrstnejšo ponudbo dejavnosti, storitev in uslug.

Starost se nam zdi oddaljena, o starosti na maramo govoriti, že sama misel nanjo je stresna. Ne poznam veliko ljudi, ki se pripravljajo na starost. Vendar čas neusmiljeno mineva in zato je potrebno že v mladosti pripraviti načrt, ki naj vsebuje pripravo na lastno kakovostno starost. Upokožitev je velika prelomnica v življenju, saj se z njo spremeni dnevni in življenjski ritem človeka. Naenkrat človeku ostaja nekaj več časa, ki ga je potrebno zapolniti s drugimi dejavnostmi. Kot sem omenila, se je na starost potrebno začeti pripravljati že v mladosti.

Način preživljanja prostega časa se razlikuje od starostnika do starostnika. Z raziskavo želim ugotoviti, kakšne so razlike v preživljanju prostega časa starostnikov, ki živijo v domačem okolju in tistimi, ki so v Domu starejših Šentjur. Večina starih ljudi se na starost ni posebej pripravljala, zato me zanima, kako preživljajo svoj prosti čas, kakšno socialno mrežo imajo in ali je vse to odvisno od okolja, v katerem živijo.

Predvidevam, da osebe, ki skrbijo za lastno gospodinjstvo, najverjetneje večino svojega časa porabijo, da poskrbijo za gospodinjstva opravila, osebno nego. Nasprotno pa lahko starostniki, ki živijo v domu, veliko časa izkoristijo za osebni in duhovni razvoj. Tu mislim na razliko med življenjem v domačem okolju in v instituciji. V instituciji za vse vidike življenja (tudi za prosti čas) poskrbijo drugi, v domačem okolju pa mora star človek za vse poskrbeti sam oziroma njegovi domači, sorodniki, sosedge.

Pred začetkom raziskave sem si postavila hipoteze, ki jih bom kasneje potrdila ali zanikala, vsekakor pa bom skušala ugotoviti, kako anketirani skupini starih ljudi preživljata svoj prosti čas.

H1: Starostniki s končano srednjo in višjo šolo se udeležujejo več dejavnosti za preživljanje prostega časa kot starostniki s končano poklicno in osnovno šolo.

H2: Vzdrževanje stikov s pomembnimi drugimi vpliva na aktivnosti v prostem času.

H3: Med starostniki v domačem okolju in v instituciji obstaja razlika v prostočasnih dejavnostih.

H4: Zdravstveno stanje je pomemben dejavnik, ki vpliva na prostočasne aktivnosti starostnikov v domačem okolju in domu za stare.

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava poskuša orisati značilnosti preživljanja prostega časa starih ljudi, ki živijo v lastnem stanovanju, in tistih, ki živijo v Domu za starejše Šentjur ter v oskrbovanih stanovanjih, ki so v sklopu Doma starejših Šentjur. S pomočjo anketnega vprašalnika sem izvedla kvantitativno raziskavo. Raziskava je deskriptivna in se nanaša na starostnike v domačem okolju, v Domu starejših Šentjur in oskrbovanih stanovanjih. Namen raziskave je kvantitativno izmeriti spremenljivke in raziskati razliko med prostočasnimi aktivnostmi anketiranih starostnikov.

3.2 SPREMENLJIVKE

Kriteriji, po katerih sem primerjala starostnike v domačem okolju in instituciji, so:

- spol,
- starost,
- izobrazba,
- s kom živijo,
- zdravstveno stanje,
- telesna aktivnost,
- prostočasne aktivnosti,
- stiki s pomembnimi drugimi,
- zadovoljstvo z obveščenostjo o dejavnostih za preživljanje prostega časa,
- mnenja o tem, kaj je potrebno za preživljanje prostega časa.

3.3 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Podatke za raziskavo sem zbrala s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je obsegal 13 vprašanj, od tega 6 zaprtega tipa in 7 odprtih z možnostjo pripisa odgovora. Standardiziran vprašalnik

obsega vnaprej sestavljena vprašanja in je dodan kot priloga. Vprašalnike sem v pogovoru s starostniki izpolnjevala sama in tako dobila odgovore v neposrednem stiku z anketiranci. Vsakemu sem postavila ista vprašanja in s tem zagotovila primerljivost odgovorov. Anketa je bila anonimna in izvedena v mesecu maju 2007.

Splošnim demografskim vprašanjem (spol, starost, izobrazba) so sledila vprašanja glede zdravstvenega stanja, prostega časa, zadovoljstva z obveščenostjo o oblikah dejavnosti za prosti čas, socialne mreže in telesne aktivnosti.

3.4 POPULACIJA

Populacijo predstavljajo ljudje, ki so stari nad 65 let z območja občine Šentjur. V vzorec sem vključila 50 ljudi, ki živijo v domačem okolju, in 50 takšnih, ki bivajo v Domu starejših Šentjur ali v oskrbovanih stanovanjih v sklopu Doma starejših Šentjur. Pri skupini, ki živi v domačem okolju, ni bilo pomembno, ali so v gospodinjstvu sami ali živijo pri sorodnikih. Vzorec je sestavljalo 44 moških in 56 žensk. Za raziskavo so bili starostniki izbrani naključno, sodelovanje v anketi je bilo prostovoljno in anonimno.

3.5 ZBIRANJE PODATKOV

Podatke sem pridobila z anketnim vprašalnikom, ki zajema 13 vprašanj. O anketiranju v Domu starejših Šentjur sem predhodno obvestila socialno delavko in jo prosila za dovoljenje. Šele po njenem dovoljenju sem anketiranje izvedla sama, in sicer pri tistih, ki so želeli sodelovati. Ker sem v Domu starejših Šentjur opravljala obvezno prakso in pogosto delam v njihovi ambulanti, me večina stanovalcev pozna in s sodelovanjem ni bilo težav. O mojem prihodu jih je obvestila socialna delavka. Anketiranje sem izvedla v času od 3. 5. do 31. 5. 2007, nekaj v popoldanskem času, nekaj v domski ambulanti v dopoldanskem času, nekaj starostnikov pa sem anketirala v soboto dopoldne. Anketiranje mi je vzelo kar nekaj časa. S starostniki, ki živijo doma, pa sem se zaradi narave svojega dela pogovarjala in jih anketirala na delovnem mestu in po predhodnem dogovoru, tudi na njihovem domu. Nekaj anketirancev sem poklicala po telefonu, se predstavila, povedala, da pišem diplomsko nalogo in jih prosila

za sodelovanje. Seveda sem anketirala le tiste, ki so to želeli. Povedala sem jim, da so podatki anonimni in da jih bom uporabila izključno za namen raziskave. Vsi anketiranci so mi posredovali odgovore, čeprav je bilo potrebno vprašanja nekaterim večkrat prebrati. Anketiranje je prav tako potekalo v času od 3. 5. 2007 do 31. 5. 2007.

3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Zbrane podatke, sem obdelala kvantitativno. Najprej sem jih preštevala in tako pridobila številčne podatke za posamezna vprašanja, nato pa sem izračunala še odstotke za lažjo primerjavo med njimi. Odgovori so razvrščeni v obliki tabel in grafov s programom Microsoft Excel.

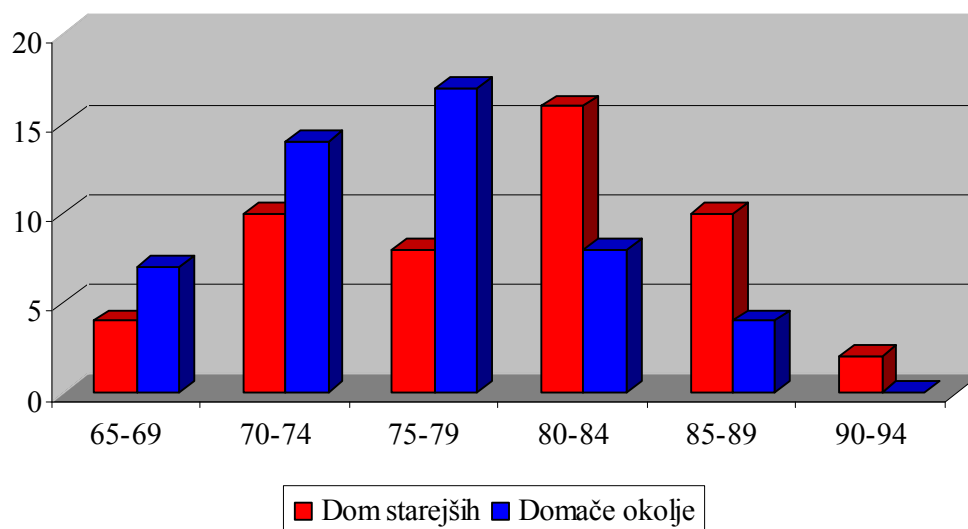
4. REZULTATI

Anketirala sem 100 oseb, 50 starih ljudi, ki živijo v Domu starejših Šentjur, in 50 naključno izbranih iz domačega okolja v občini Šentjur. Prvi sklop vprašanj zajema demografske podatke. S prvim vprašanjem sem želela spoznati starostno strukturo anketiranih.

4.1 STAROST ANKETIRANCEV

Tabela 1: Starostna struktura anketirancev po spolu.

Starost	Dom starejših				Domače okolje			
	ženske		moški		ženske		moški	
65 - 69 let	4	8 %	0	0 %	3	6 %	4	8 %
70 - 74 let	2	4 %	8	16 %	3	6 %	11	22 %
75 - 79 let	7	14 %	1	2 %	8	16 %	9	18 %
80 - 84 let	11	22 %	5	10 %	6	12 %	2	4 %
85 - 89 let	6	12 %	4	8 %	4	8 %	0	0 %
90 - 94 let	2	4 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
SKUPAJ	32	64 %	18	36 %	24	48 %	26	52 %



Graf št. 1: Starostna struktura.

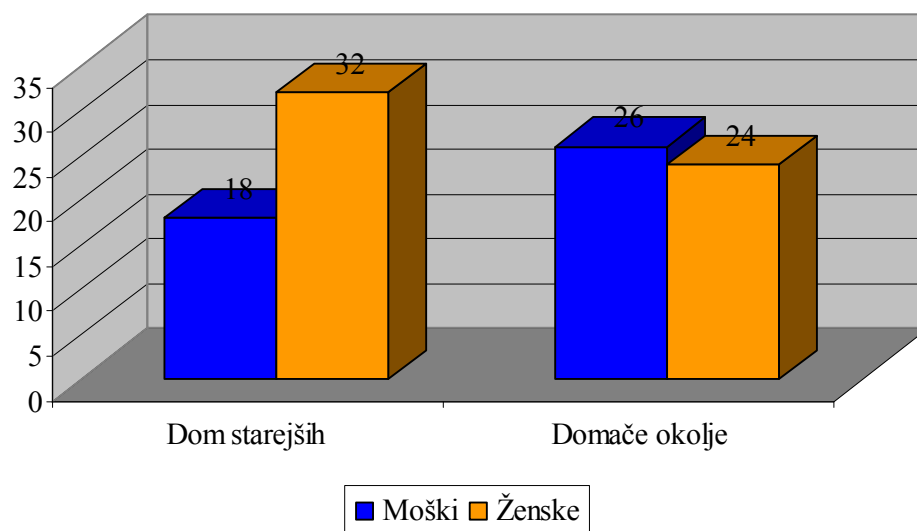
Starost je razdeljena na šest razredov. Povprečna starost anketiranih je 77.6 let. V Domu starejših Šentjur je povprečna starost anketiranih 79.4 let, v domačem okolju pa 75.8 let. Iz tabele in grafa je razvidno, da je največ anketiranih iz Doma starejših Šentjur starih od 80 do 84 let in najmanj od 90 do 94 let, v domačem okolju pa je največ anketirancev starih od 75 do 79 let, najmanj pa jih je v starostni skupini od 85 do 89 let.

Med anketiranimi v Domu starejših Šentjur z višjo starostjo prevladujejo ženske, saj sta bili med anketiranimi dve ženski v starostni skupini od 90 do 94 let, pri moških pa jih je bilo kar osem, v starostni skupini od 70 do 74 let. Najvišja starost pri moških v Domu starejših Šentjur je bila zajeta v skupini od 85 do 89 let; v tej skupini so bili štiri osebe.

Med anketiranimi v domačem okolju je bilo z višjo starostjo prav tako zajetih več žensk, saj je bilo v starostnih skupinah od 75 do 89 let 18 žensk, največ moških, kar 20, pa je bilo zajetih v starostni skupini od 70 do 79 let.

Podatki, ki sem jih dobila, so pokazali, da je starost anketirancev v Domu starejših Šentjur višja od starosti anketiranih v domačem okolju, in da je starost ženske populacije višja od moške.

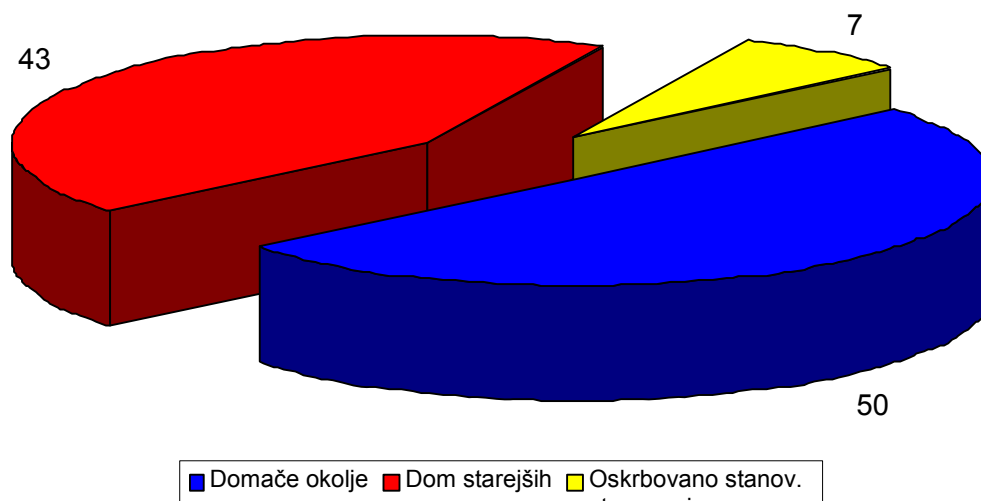
4.2 STAROSTNIKI PO SPOLU



Graf št. 2: Starostniki po spolu.

Graf prikazuje anketirane po spolu. V Domu starejših Šentjur sem anketirala 18 moških in 32 žensk, v domačem okolju pa 26 moških in 24 žensk. Skupno sem anketirala 44 moških in 56 žensk. Podatke o spolu starostnikov v obeh skupinah anketiranih lahko povežem s starostno strukturo. Kot sem že v prejšnjem komentarju omenila, je starost ženske populacije višja od moške; čim višja je starost, tem manj je med njimi moških. To se je izkazalo tudi v vzorcu.

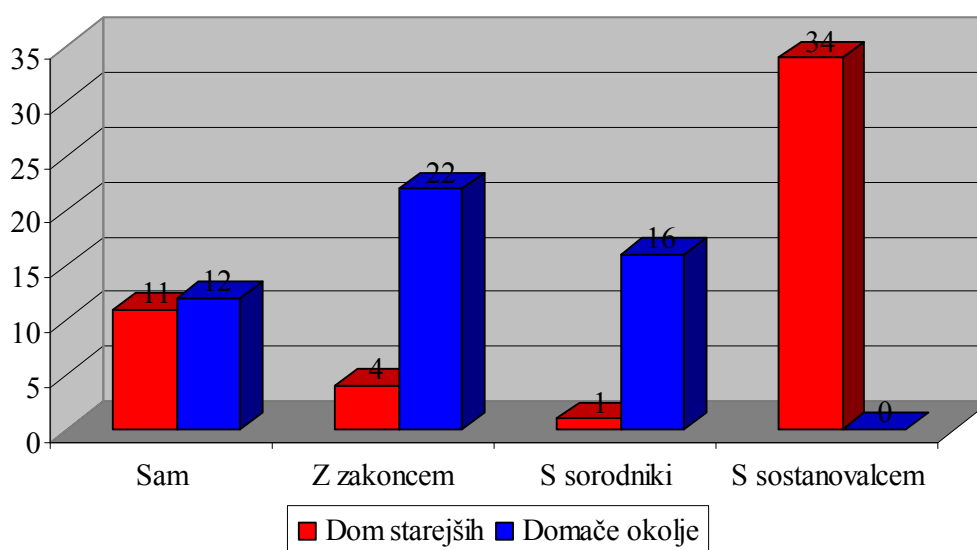
4.3 KRAJ BIVANJA



Graf št. 3: Kraj bivanja.

Vseh 50 anketiranih iz domačega okolja živi v lastnem stanovanju in/ali hiši. Med anketiranimi iz Doma starejših Šentjur jih je 43 stanovalcev doma, 7 pa jih živi v oskrbovanih stanovanjih, ki so v sklopu Doma starejših Šentjur.

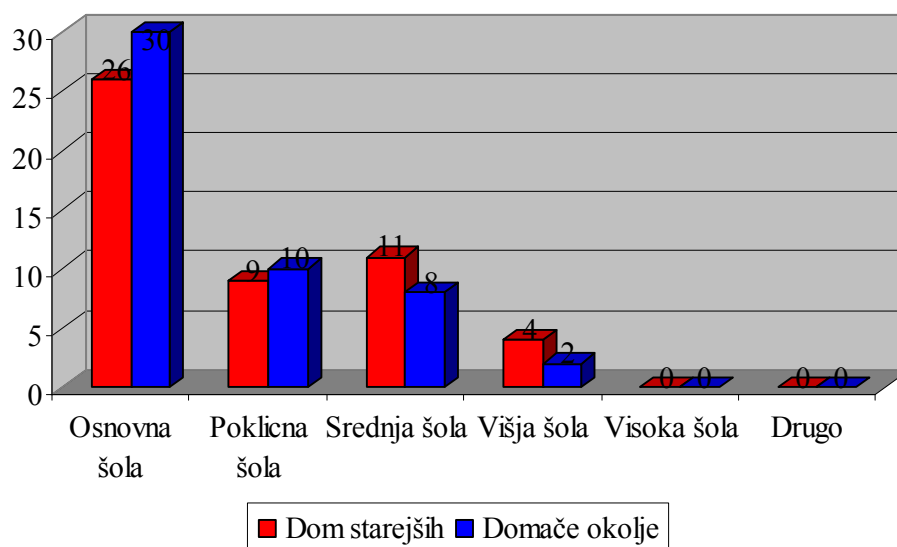
4.4 ŽIVLJENJSKA SKUPNOST STAROSTNIKOV



Graf št. 4: Življenjska skupnost starostnikov.

V Domu starejših Šentjur prevladujejo tisti, ki živijo s sostanovalcem, teh je 68 %, samih živi 22 %, 8 % pa jih živi z zakoncem in 2 % s sorodniki. V domačem okolju jih skoraj polovica (44 %) živi z zakoncem, 32 % s sorodniki (otroki), 24 % pa živi samih. V tem vprašanju so imeli anketiranci pod rubriko drugo možnost dodati svoj odgovor, a se zanj ni nihče opredelil. Iz grafa je mogoče razbrati, da le polovica oseb v tem starostnem obdobju še živi skupaj s partnerjem, pri tem pa je več takih, ki živijo v domačem okolju.

4.5 IZOBRAZBA ANKETIRANIH STAROSTNIKOV



Graf št. 5: Izobrazbena struktura.

Iz grafa je razvidno, da glede izobrazbe med anketiranimi v Domu starejših Šentjur in domačem okolju ni evidentnih razlik. Dobra polovica vseh anketiranih (56 %) ima dokončano le osnovno šolo, prav tako ni odstopanja med anketiranci s končano poklicno šolo (19 %). Med anketiranci, ki imajo končano srednjo (11 %) in višjo šolo (4 %) pa so v ospredju starostniki iz Doma starejših Šentjur.

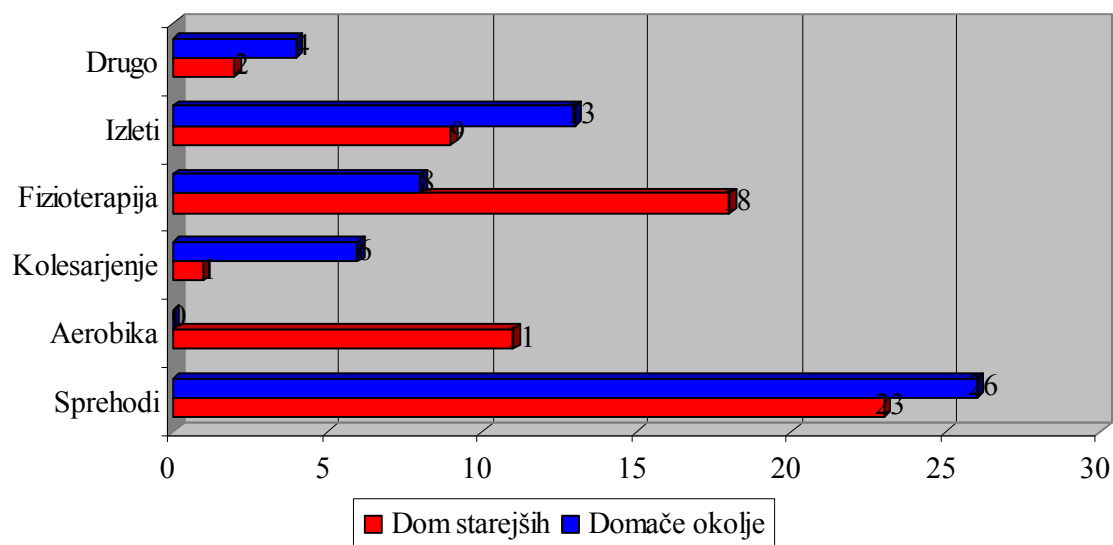
4.6 ZDRAVSTVENE TEŽAVE ANKETIRANIH

Tabela 2: Zdravstvene težave.

Zdravstvene težave	Dom starejših		Domače okolje		Skupaj
	ženske	moški	ženske	moški	
Slabši vid	3	2	6	7	18 (15%)
Slabši sluh	7	3	0	2	12 (10%)
Osteoporoza	5	1	7	0	13 (11%)
Težave z gibanjem	7	5	6	11	29 (25%)
Sladkorna bolezen	2	1	7	4	14 (12%)
Težave z dihanjem	6	2	2	8	18 (15%)
Drugo	3	3	5	3	14 (12%)
SKUPAJ	33 (66%)	17 (34%)	33 (48%)	35 (52%)	118
	50		68		

Iz tabele je razvidno katere so najpogostejše zdravstvene težave anketirancev. V Domu starejših Šentjur je največ anketirancev navedlo težave z gibanjem, dihanjem in sluhom. Več težav imajo ženske. Prav tako imajo anketiranci v domačem okolju največ težav z gibanjem, sledijo jim težave s slabim vidom, dihanjem in sladkorno boleznijo. Pri zdravstvenih težavah so nekateri navedli več odgovorov. Anketiranci iz Domu starejših Šentjur so pod možnim odgovorom »drugo« navedli bolezni srca in ožilja ter inkontinenco. Tisti v domačem okolju pa še težave s prostatom. Iz vzorca ljudi, ki sem jih zajela v raziskavo, je razvidno, da imajo starostniki v domačem okolju več zdravstvenih težav.

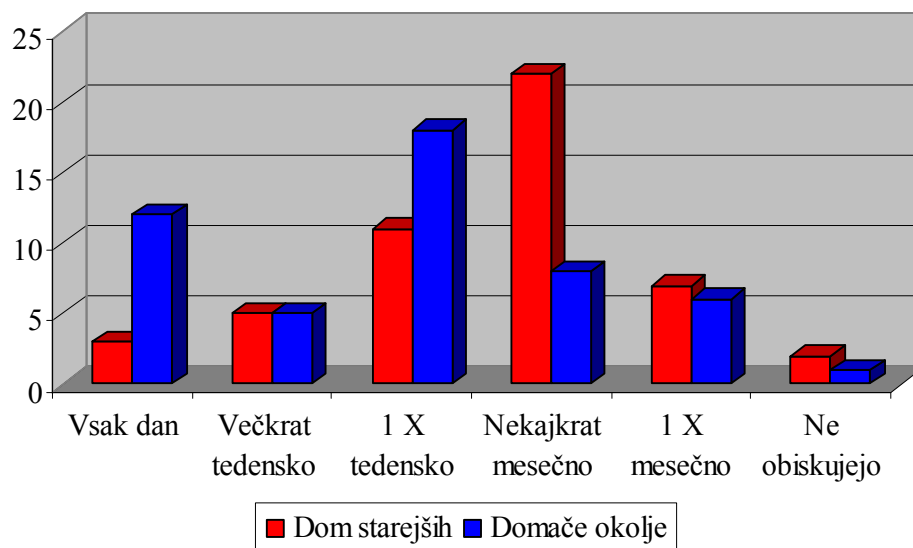
4.7 TELESNE AKTIVNOSTI



Graf št. 6: Vrsta telesne aktivnosti.

Iz grafa je razvidno, da so se med različnimi aktivnostmi anketiranci v obeh skupinah največkrat odločili za sprehod. Razlika med skupinama starostnikov je v kolesarjenju, ki se ga večkrat lotijo starostniki v domačem okolju (6), v Domu starejših Šentjur kolesari samo ena oseba, in v aerobiki, za katero se je v domu starih opredelilo enajst anketiranih. Podobno kot za aerobiko se v domu starih odločajo tudi za fizioterapijo (zanjo se je opredelilo 18 anketiranih), v domačem okolju pa le 8 anketiranih. Tudi izleti so ena od dejavnosti, ki se je udeležujejo tako anketiranci v Domu starejših Šentjur kot starostniki doma. Med druge aktivnosti spada balinanje, ki so ga navedli štirje anketiranci iz domačega okolja in dva anketirana v Domu starejših Šentjur. Anketiranci so imeli možnost navesti več odgovorov.

4.8 KAKO POGOSTE OBISKE IMAJO STAROSTNIKI



Graf št. 7: Pogostost obiskov.

Iz grafa je razvidno, da je od oseb, ki živijo v Domu starejših Šentjur, 40 % takih, ki imajo pogoste obiske, in 60 % takih, ki imajo redke obiske. V domačem okolju jih ima 70 % pogoste in 30 % redke obiske.

V vzorcu anketiranih starih ljudi v domačem okolju so stiki s pomembnimi drugimi pogosti, v Domu starejših Šentjur je obiskov manj. Takšnega rezultata seveda nisem pričakovala, saj iz izkušenj vem, da v Domu starejših Šentjur veliko delajo na motivaciji svojcev in širijo svojo strokovno znanje na svojce, prijatelje. Rezultate pri vzorcu stanovalcev Doma starejših sem povezala s starostno strukturo anketirancev in menim, da morda marsikdo nima več prijateljev, partnerja, bližnjih sorodnikov bodisi, da so ostareli ali celo pomrli.

4.9 PROSTOČASNE AKTIVNOSTI

Tabela 3: Preživljanje prostega časa.

Aktivnost/ prosti čas	Dom starejših				Σ		Domače okolje				Σ	
	ženske		moški				ženske		moški			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Družabne igre	11	34	6	33	17	18	1	4	3	11	4	6
Varovanje vnukov	0	0	0	0	0	0	4	17	1	4	5	7
Branje knjig/časopisov	9	28	5	28	14	15	4	17	5	19	9	13
Gledanje TV programa	15	47	8	44	23	25	9	37	9	35	18	25
Ročna dela	12	37	7	38	19	20	2	8	0	0	2	3
Obiskovanje prijateljev	1	3	3	16	4	5	2	8	3	11	5	7
Obiski kulturnih prireditev	5	16	2	11	7	8	1	4	1	4	2	3
Jezikovne delavnice	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Likovne delavnice	2	6	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0
Vrtnarjenje	4	12	3	16	7	8	18	75	9	35	27	38
Σ	59		34		93		41		31		72	

Stanovalci v Domu starejših Šentjur aktivneje izkoristijo svoj prosti čas, saj se poleg spremljanja televizijskega programa (25 %) vključujejo v družabne igre (v 18 % so družabne igre: šah, kartanje, človek ne jezi se), visok odstotek (20 %) se ukvarja z ročnimi deli v delovni terapiji, branje je s 15 % na četrtem mestu, obiskovanje kulturnih prireditev (opere, gledaliških predstav, kina, koncertov) in vrtnarjenje (8 %) pa na petem mestu, sledi še obiskovanje prijateljev in dejavnost v likovni delavnici. V domačem okolju prevladuje vrtnarjenje (38 %) in gledanje televizije (25 %), ostale aktivnosti pa so dokaj enakomerno porazdeljene. Starostniki doma še berejo, pazijo na vnuke, obiskujejo prijatelje, se udeležujejo družabnih iger, 3 % pa se ukvarjajo z izdelovanjem ročnih del in obiskujejo kulturne prireditve.

Anketiranci so se tako v domačem okolju kot v Domu starejših odločali pri vrstah prostočasnih aktivnosti za več odgovorov.

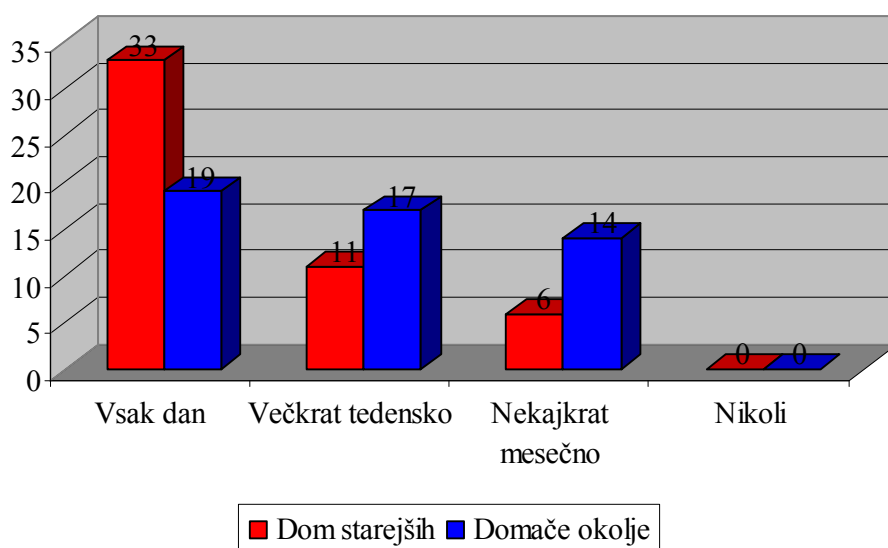
4.10 POGOSTOST PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI GLEDE NA IZOBRAZBO

Tabela 4: Pogostost prostočasnih aktivnosti glede na izobrazbo.

Stopnja izobrazbe	Pogostost pojavljanja			
	Dom starejših		Domače okolje	
	Št. anketiranih	Pogostost	Št. anketiranih	Pogostost
Osnovna šola	26	40	30	39
Poklicna šola	9	16	10	11
Srednja šola	11	21	8	17
Višja šola	4	16	2	5

Starostniki z višjo in srednjo izobrazbo se v Domu starejših Šentjur udeležujejo najmanj dveh prostočasnih dejavnosti, nekateri pa celo treh ali štirih. Iz grafa je še razvidno, da se tudi v domačem okolju starostniki z višjo in srednjo izobrazbo udeležujejo dveh ali treh dejavnosti. Tisti z osnovno in poklicno šolo se udeležujejo ene ali največ dveh prostočasnih dejavnosti, vendar so starostniki v Domu starejših Šentjur aktivnejši.

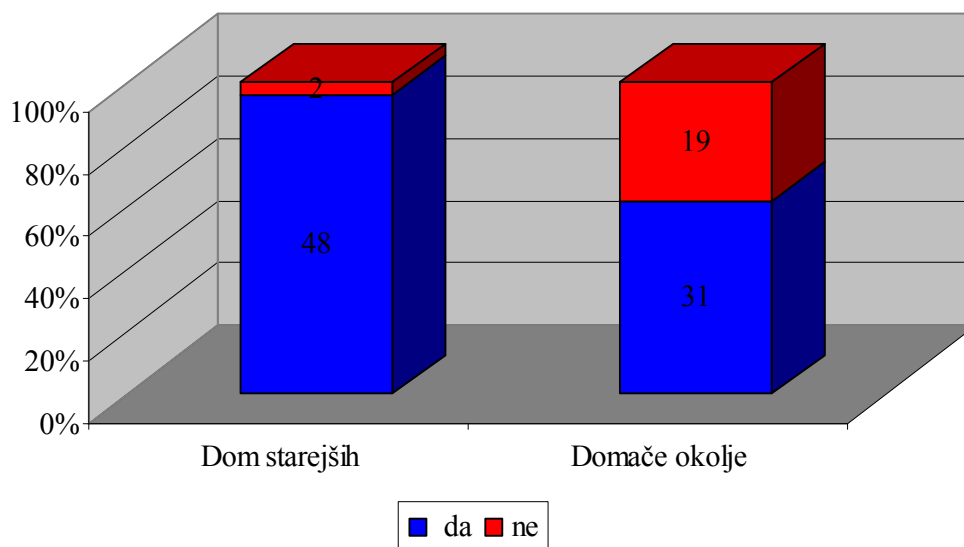
4.11 POGOSTOST PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI



Graf št. 8: Pogostost prostočasnih aktivnosti.

Dve tretjini stanovalcev Doma starejših Šentjur se udeležuje prostočasnih aktivnosti vsak dan, ostali pa večkrat tedensko. Stari ljudje iz domačega okolja se redkeje odločajo za aktivnosti, vendar je pogostost (vsakodnevne, tedenske in nekajkrat mesečne aktivnosti) enakomerno porazdeljena. Anketirani starostniki so vsaj zmerno aktivni, saj se za odgovor »Nikoli« ni opredelil nihče. So pa prostočasne aktivnosti v Domu starejših Šentjur pestrejšše. V domačem okolju se starostniki ukvarjajo najpogosteje z vrtnarjenjem, ki je vezano na določen letni čas.

4.12 OBVEŠČENOST O MOŽNOSTIH ZA PROSTOČASNE DEJAVNOSTI



Graf št. 9: Obveščенost o prostočasnih dejavnostih.

Iz grafa je razvidno, da je v Domu starejših Šentjur o aktivnostih, ki se odvijajo, obveščenih 98 % anketirancev, v domačem okolju pa le 62 %; več kot tretjina oz. 38 % anketiranih v domačem okolju o dejavnostih ni obveščena. V Domu starejših Šentjur so dobro informirani o dogajanjih, ki se odvijajo v sklopu doma. K temu zagotovo pripomore dobro in aktivno sodelovanje starostnikov pri kreiranju življenja v domu ter izdajanje domskega časopisa, kjer so opisane prireditve in dogajanja, ki se odvijajo v določenih mesecih.

Tudi starostniki v domačem okolju so po večini dobro informirani o dogajanjih v Šentjurju. Informacije dobijo preko javnih občil, to se pravi preko lokalne radijske postaje in tedenskega krajevnega glasila. Na začetku vsakega meseca pa Občina Šentjur v vsako gospodinjstvo pošlje koledar prireditev, ki se odvijajo v določenem mesecu.

4.13 DEJAVNIKI, POMEMBNI ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Tabela 5: Dejavniki, potrebni za preživljanje prostega časa.

Dejavniki	Dom starejših	%	Domače okolje	%	SKUPAJ	%
Denar	11	22	6	12	17	17
Motiviranost	4	8	16	32	20	20
Zdravstveno stanje	29	58	26	52	55	55
Organizirana pomoč drugih	6	12	2	4	8	8
Drugo	0	0	0	0	0	0

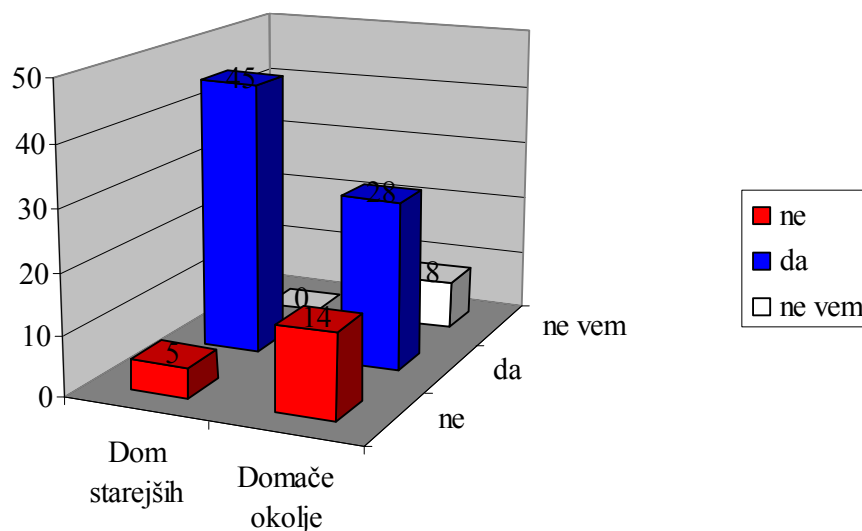
Za 58 % anketiranih v Domu starejših Šentjur je najpomembnejši dejavnik pri preživljanju prostega časa zdravstveno stanje. Naslednji dejavnik je denar, za katerega se je odločilo 22 % anketiranih, pomoč drugih (12 %) in motiviranost (8%). Tudi v domačem okolju se je več kot polovica anketiranih odločilo, da na preživljanje prostega časa vpliva zdravstveno stanje. V domačem okolju je z 32 % navedena motiviranost ter z 12 % materialna sredstva, pomoč drugih pa le s 4 %.

Po mnenju obeh anketiranih skupin je zdravstveno stanje najpomembnejši dejavnik za preživljanje prostega časa. Eden od dejavnikov, ki predstavlja oviro za preživljanje prostega časa so tudi materialna sredstva, kar je prav tako razvidno iz tabele. Z večjimi materialnimi sredstvi si lahko privoščiš več, veliko stvari je povezanih z denarjem, vendar pa tudi z motiviranostjo, ki so jo navedli in izpostavili starostniki v domačem okolju.

Nekateri anketiranci so navedli več odgovorov.

Rada bi poudarila, da se starostniki v obeh skupinah zavedajo pomena dobrega zdravstvenega stanja.

4.14 MOŽNOSTI ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČAS



Graf št. 10: Ali je dobro poskrbljeno za preživljanje prostega časa.

90 % anketiranih v Domu starejših Šentjur je mnenja, da je dobro poskrbljeno za preživljanja prostega časa. V domačem okolju je dobra polovica starih ljudi enakega mnenja, nekaj več kot četrtnina jih meni, da v občini ni dovolj poskrbljeno za preživljanje prostega časa, 16 % pa se jih glede tega vprašanja ni opredelilo.

Rezultat v Domu starejših Šentjur lahko povežemo z dobro informiranostjo starostnikov. So pa z aktivnostmi zadovoljni, nezadovoljnih je le majhen delež. Podatek, ki sem ga dobila pri starostnikih iz domačega okolja, lahko znova povežem s podatki glede obveščenosti o pristočasnih dejavnostih in o dejavnikih, ki so potrebni za preživljanje prostega časa. Glede na rezultate, ki sem jih dobila, so večinoma dobro obveščeni, vendar nekaterim zdravstveno stanje onemogoča udeležbo pri aktivnostih, nekateri pa tudi niso dovolj motivirani.

4.15 ODGOVORI NA HIPOTEZE

H1: Starostniki s končano srednjo in višjo šolo se udeležujejo več dejavnosti za preživljanje prostega časa kot starostniki s končano poklicno in osnovno šolo.

To hipotezo lahko potrdim, saj iz odgovorov razberem, da so se starostniki s končano višjo (4) in srednjo (11) šolo v Domu starejših Šentjur odločili za prostočasne dejavnosti sedemintridesetkrat, kar pomeni, da se udeležujejo najmanj dveh, nekateri pa celo treh ali štirih dejavnosti. Starostniki v domačem okolju s končano višjo (2) in srednjo (8) šolo pa so se za prostočasne dejavnosti odločili dvaindvajsetkrat, kar pomeni, da se prav tako udeležujejo vsaj dveh ali treh aktivnosti.

Starostniki v Domu starejših Šentjur kot v domačem okolju, s končano osnovno šolo in poklicno šolo, se udeležujejo ene ali največ dveh prostočasnih dejavnosti.

H2: Vzdrževanje stikov s pomembnimi drugimi vpliva na aktivnosti v prostem času.

Glede na pridobljene podatke lahko hipotezo, da vzdrževanje stikov s pomembnimi drugimi vpliva na aktivnosti v prostem času ovržem. Iz odgovorov vidimo, da se starostniki v Domu starejših Šentjur pogosteje vključujejo v prostočasne aktivnosti kot starostniki v domačem okolju. Za njih so se odločili kar triindevetdesetkrat, kar pomeni, da se vsak izmed njih udeležuje vsaj dveh aktivnosti. Prav tako pa tudi svoj prosti čas izrabijo aktivneje kot anketirani v domačem okolju. Anketiranci v Domu starejših Šentjur so aktivni pri vključevanju v aerobiko, pogosteje obiskujejo fizioterapijo, se radi sprehajajo in hodijo na izlete, čeprav je med anketiranimi 60% takih, ki imajo redke stike s pomembnimi drugimi in 40% takih, ki imajo pogoste stike s pomembnimi drugimi.

V domačem okolju pa ima 70% anketiranih starostnikov pogoste stike s pomembnimi drugimi in 30% je takih, ki ima redke stike s pomembnimi drugimi, so pa pri vključevanju v prostočasne dejavnosti manj aktivni, saj so se za njih odločili dvainsedemdesetkrat.

H3: Med starostniki v domačem okolju in v instituciji obstaja razlika v prostočasnih dejavnostih.

Postavljeno hipotezo lahko potrdim. Stanovalci v Domu starejših Šentjur aktivneje izkoristijo svoj prosti čas, saj se poleg spremljanja televizijskega programa, vključujejo v družabne igre kot so kartanje, človek ne jezi se, igranje šaha, se ukvarjajo z ročnimi deli, berejo, obiskujejo kulturne prireditve in prijatelje, delajo v likovni delavnici in vrtnarijo. Pogosteje se odločajo za aerobiko in obiskujejo fizioterapijo, radi se sprehajajo in hodijo na izlete.

Pri anketiranih starostnikih v domačem okolju pa prevladuje vrtnarjenje in spremljanje televizijskega programa. Starostniki doma še berejo, pazijo na vnuke, obiskujejo prijatelje in kulturne prireditve, se udeležujejo družabnih iger in se ukvarjajo z izdelovanjem ročnih del, vendar manj krat. Te aktivnosti so med starostniki enakomerno porazdeljene. Anketiranci pa se tudi radi sprehajajo, hodijo na izlete in kolesarijo.

H4: Zdravstveno stanje je pomemben dejavnik, ki vpliva na prostočasne aktivnosti starostnikov v domačem okolju in domu za stare.

Po mnenju obeh anketiranih skupin je zdravstveno stanje najpomembnejši dejavnik za preživljanje prostega časa. V Domu starejših Šentjur se je zanj odločilo 58% anketirancev, v domačem okolju pa 55% starostnikov. Rada bi poudarila, da se starostniki v obeh skupinah zavedajo pomena dobrega zdravstvenega stanja in s tem potrdim zastavljeno hipotezo, da je za starostnike obeh anketiranih skupin pri udeleževanju v aktivnosti za prosti čas pomemben dejavnik zdravstveno stanje.

5. RAZPRAVA

V raziskavi sem ugotovila, da so razlike v vrsti preživljanja prostega časa med tistimi starimi ljudmi, ki živijo doma, in tistimi, ki živijo v Domu starejših Šentjur.

Pri demografskih podatkih, ko sem primerjala spol anketirancev, je bilo v Domu starejših Šentjur anketiranih več žensk in manj moških, v domačem okolju pa več moških kot žensk.

Starost anketiranih je bila višja v Domu starejših Šentjur. Starostna struktura se je v obeh primerih gibala od 65 do 94 let. S starostjo število moške populacije nekoliko upade, kar je razvidno iz tabele. Tako v Domu starejših Šentjur kot v domačem okolju je starost žensk višja. V domu je bilo največ anketiranih žensk starih od 75 do 89 let, dve ženski pa sta bili stari nad 90 let, v domačem okolju pa je bilo največ anketiranih žensk v starosti od 75 do 84 let, štiri ženske pa so bile stare med 85 in 89 let. V Domu starejših Šentjur je bilo med moško populacijo največ anketirancev zajetih v starostni skupini od 70 do 74 let, najstarejši pa so bili štirje moški v skupini od 85 do 89 let. V domačem okolju je bila starost moških nižja, največ anketiranih je bilo starih med 70 in 74 let, le dva moška sta bila v starostni skupini od 80 do 84 let.

Vseh 50 anketiranih iz domačega okolja živi v lastnem stanovanju ali hiši, med anketiranimi iz Doma starejših Šentjur jih je 43 stanovalcev doma, 7 pa jih živi v oskrbovanih stanovanjih, ki so v sklopu Doma starih Šentjur.

V raziskavi vidimo, da 68 % anketiranih starostnikov v Domu starejših Šentjur živi s sostanovalcem, samih živi 22 %, samo 8 % z zakoncem in 2 % s sorodniki.

V domačem okolju pa 44 % anketiranih živi z zakoncem, 32 % s sorodniki, 24 % je samih. Iz podatkov lahko razberemo, da le polovica oseb v tem starostnem obdobju še živi skupaj z zakonci in to v domačem okolju. Nekaj več kot četrtina anketiranih starostnikov v domačem okolju pa živi s sorodniki (otroki). Med anketiranci, ki živijo sami v Domu starejših Šentjur kot anketiranci, ki živijo sami v domačem okolju pa ni bistvenih razlik. Velik odstotek anketiranih v Domu starejših Šentjur pa živi s sostanovalcem, kar je verjetno posledica, da stanovalci nimajo velike možnosti izbire namestitve, zaradi kapacitete sob, ki so na voljo v Domu starejših.

Vsi starostniki, ki so bili zajeti v raziskavo, imajo opravljeno vsaj osnovno šolo. Odstotek anketirancev s končano poklicno izobrazbo je v obeh skupinah približno enak, srednjo ali višjo šolo pa ima več starostnikov v Domu starejših Šentjur kot v domačem okolju.

Iz rezultatov anketiranih starostnikov tako v Domu starejših Šentjur kot v domačem okolju vidimo, da ima dobra polovica vseh anketiranih dokončano le osnovno šolo, na kar je verjetno vplivalo podeželsko okolje in nerazvitost, saj je Kozjansko dolgo veljalo za slabše razvito. Iz tega lahko sklepam, da so običajno ti ljudje s končano osnovno šolo imeli tudi nižje plače in imajo sedaj posledično tudi nižje pokojnine. Zaradi tega se težje preživljajo in nekateri najbrž po plačilu vseh stroškov ne morejo zadovoljiti še potreb po prostočasnih aktivnostih. Te rezultate lahko primerjam z udeležbo v prostočasnih dejavnostih. Tisti z osnovno in poklicno šolo se udeležujejo ene ali največ dveh prostočasnih dejavnosti, vendar so starostniki v Domu starejših Šentjur aktivnejši. Starostniki z višjo in srednjo izobrazbo pa se udeležujejo najmanj dveh, nekateri celo treh ali štirih dejavnosti.

Bolj ko se ljudje starajo, bolj postajajo dovzetni za bolezni. Obe skupini sta navedli največ težav z gibanjem. Pojavljata pa se še slab sluh in vid, težave z dihanjem, s srcem in prostato ter sladkorna bolezen. Pri zdravstvenih težavah so nekateri navedli več odgovorov.

V domačem okolju ima težave z gibanjem sedemnajst anketiranih, sledijo težave s slabšim vidom (12), sladkorna bolezen (11), težave z dihanjem (10) in osteoporoza (7). Anketiranci so pod možnim odgovorom »drugo« navedli še težave s prostatom.

V Domu starejših Šentjur so anketiranci navedli največ težav z gibanjem (12), sledijo težave s sluhom (10), dihanjem (8), osteoporoza (6), slabši vid (5) in sladkorna bolezen (3). Pod možnim odgovorom »drugo« pa so navedli bolezni srca in ožilja ter inkontinenco. Večje težave imajo tisti starostniki, ki živijo na svojih domovih. Morda je to zato, ker je v Domu starejših Šentjur vedno prisotna zdravstvena oskrba in redna terapija ter fizioterapija, ki je v Domu starejših Šentjur dobro obiskana. V domačem okolju pa starostniki pomoči morda ne poiščejo pravočasno.

V Domu starejših Šentjur se anketirani starostniki najraje in največ sprehajajo, obiskujejo fizioterapijo (18) in se vključujejo v aerobiko (11), hodijo na izlete in kolesarijo. Med druge aktivnosti pa spada balinanje, katerega sta navedla dva anketirana. Nekateri anketiranci so med različnimi vrstami aktivnostmi navedli več odgovorov. Tisti anketirani v domačem

okolju se prav tako radi sprehajajo (26), hodijo na izlete (13), nekoliko manj obiskujejo fizioterapijo (8), kolesarijo in balinajo, nihče pa se ne vključuje v aerobiko.

Razlika med anketiranimi skupinama je v fizioterapiji in aerobiki, ki prevladujeta v Domu starejših Šentjur in potekata v sklopu doma. Razlika med skupinama je tudi v kolesarjenju, ki se ga večkrat lotijo starostniki v domačem okolju. Najraje in najpogosteje pa se obe skupini anketiranih starostnikov odločata za sprehod. Te rezultate sem lahko pričakovala in jih povežem z pridobljenimi rezultati glede pomembnih dejavnikov za prosti čas. V ospredju obeh anketiranih skupin je zdravstveno stanje, sledijo mu finančna sredstva in motivacija.

Starostnikom druženje in stiki veliko pomenijo, saj se le tako ne počutijo odrinjene od okolice. Človek brez sočloveka ne pomeni nič, postane otopel. Oseben stik z nekom, ne glede na to, ali so to otroci, sorodniki, sosedje ali prijatelji, mu krepi voljo do življenja, kar se odraža na telesnem in duševnem zdravju. Ljudje si v medsebojnih stikih izmenjujemo informacije, mnenja, izkušnje, si pomagamo in se vzpodbujamo.

Iz rezultatov vidimo, da ima 70 % anketiranih starostnikov v domačem okolju pogoste stike s pomembnimi drugimi in 30% redke stike s pomembnimi drugimi. V vzorcu anketiranih v Domu starejših Šentjur pa je 40 % takih, ki imajo pogoste stike s pomembnimi drugimi, in 60 % takih, ki imajo redke stike s pomembnimi drugimi. Pogoste obiske sorodnikov in prijateljev imajo starostniki v domačem okolju, starostnike v Domu starejših pa sorodniki in prijatelji obiskujejo redkeje. Iz raziskave pa je razvidno, da pri vzorcu anketiranih v Domu starejših Šentjur to ne vpliva na preživljanje prostega časa, saj starostniki prosti čas preživljajo aktivno in njihove prostočasne dejavnosti so pogoste.

Svoj prosti čas starostniki preživljajo različno. Iz rezultatov vidimo, da se vrste dejavnosti s katerimi se ukvarjajo anketirani v Domu starejših in v domačem okolju med seboj razlikujejo. Stanovalci v Domu starejših aktivneje izkoristijo svoj prosti čas, saj se poleg gledanja televizijskega programa (23) vključujejo v aktivnosti, kjer je več družabnih iger, obiskujejo kulturne prireditve, prijatelje. V Domu starejših radi berejo ter se udeležujejo delavnic. Med aktivnostmi imajo pomembno mesto ročna dela, po katerih rade posegajo predvsem ženske. Dobljeni podatki pa so pokazali, da se z ročnimi deli ukvarja tudi nekaj moških (barvanje steklenic, pletenje košar, izdelovanje slik in voščilnic.). Starostniki v Domu starejših nekaj tudi vrtnarijo. Skoraj vsak izmed anketiranih se udeležuje vsaj dveh, treh ali celo štirih prostočasnih aktivnosti.

Starostniki doma pa predvsem vrtnarijo. Veliko starostnikov (18) v domačem okolju prav tako rado gleda televizijo in bere. Nekaj pa jih pazi na vnuke. Iz tega lahko sklepam, da so v vseh vrstah prostočasnih dejavnosti, razen pri varovanju vnukov in jezikovne delavnice, v Domu starejših Šentjur, ki so bile navedene v anketi, anketirani aktivni in svoj prosti čas preživljajo pestro. V domačem okolju pa je med vrstami prostočasnih dejavnosti v ospredju vrtnarjenje ter spremljanje televizijskega programa. Ostale dejavnosti so med anketiranci enakomerno porazdeljene. Glede na kraj bivanja in rezultate anketiranih starostnikov o informiranosti ter o možnostih za prostočasne dejavnosti, je ta zaključek pričakovan. Anketirani v Domu starejših Šentjur so dobro informirani in je po njihovem mnenju prav tako za aktivnosti dobro poskrbljeno. Starostniki v domačem okolju pa predvidevam, da imajo ob hišah vrtove in zato več svojega prostega časa namenijo za urejanje vrtov. Nekaj anketiranih starostnikov živi s svojimi otroki, ki jim pomagajo na ta način, da pazijo na vnuke.

Starostniki v obeh anketiranih skupinah s končano srednjo in visoko šolo se udeležujejo najmanj dveh, nekateri celo treh ali štirih prostočasnih aktivnosti.

Starostniki, ki imajo višjo izobrazbo, so navadno bolj samostojni in imajo pri svojih odločitvah večje možnosti. Boljši gmotni položaj jim omogoča, da se lahko pogosteje vključujejo v različne prostočasne aktivnosti. S tem je pestrejši način preživljanja prostega časa in pogostejše so želje po novih aktivnostih. Anketiranci z osnovno in poklicno končano šolo pa se udeležujejo aktivnosti za prosti čas manj krat.

Triintrideset anketiranih stanovalcev ali dve tretjini stanovalcev Doma starejših Šentjur se udeležuje dejavnosti za prosti čas vsak dan, ostali pa večkrat tedensko. Stari ljudje iz domačega okolja se redkeje odločajo za prostočasne aktivnosti, vendar je pogostost med vsakodneвне, tedenske in nekajmesečne aktivnosti enakomerno porazdeljena.

Preživljanje prostega časa je pogojeno s obveščenostjo starostnikov o prostočasnih dejavnostih v kraju. Seveda so o tem dobro obveščeni anketiranci (98 %) v Domu starejših Šentjur, kjer pravijo, da je za preživljanje prostega časa dobro poskrbljeno. Tudi starostniki v domačem okolju so po večini dobro informirani o dogajanjih v Šentjurju, saj je 62 % anketiranih o dejavnostih obveščeno in 38 % je tistih, ki o dejavnostih ni obveščena.

Starostniki v obeh skupinah so kot pomemben dejavnik, ki je potreben za preživljanje prostega časa navedli zdravstveno stanje. Zato lahko rečemo, da so najpogostejše zdravstvene težave tiste, ki starostnike v obeh anketiranih skupinah omejujejo pri preživljanju prostega časa.

Drugi pomemben dejavnik pa je bil v Domu starejših Šentjur denar. Na tretje mesto je prišla pomoč drugih (12 %) in z 8 % motiviranost.

V domačem okolju pa starostniki z 32 % navajajo dejavnik motiviranosti, kar pomeni, da jim primanjkuje interesa oziroma želje po čem novem, drugačnem. Eden od dejavnikov, ki je pomemben za preživljanje prostega časa, je še denar (12 %) in organizirana pomoč drugih, katero sta navedla dva anketiranca.

Anketiranci so na splošno zadovoljni s tem, kako je poskrbljeno za njihovo preživljanje prostega časa. Le malo je takih, ki jih ne zanima, kaj se dogaja v njihovi okolici. V Domu starejših Šentjur je 90 % anketiranih mnenja, da imajo veliko možnosti za preživljanje prostega časa. V domačem okolju je dobra polovica anketiranih enakega mnenja, nekaj več kot četrtina jih meni, da v občini ni dovolj poskrbljeno za preživljanje prostega časa, 16 % pa se jih ni opredelilo.

Dom starejših Šentjur nudi starostnikom bogato izbiro aktivnosti: praznovanj rojstnih dni in praznikov, izlete, delavnice, družabne in športne igre, kulturne dneve, organizacijo razstav, piknikov, oživljanje starih šeg in običajev, pevski zbor, sodelovanje pri izdaji domskega časopisa, vrtnarjenje .

Starostniki v domačem okolju pa imajo v okviru Društva upokojencev veliko dejavnosti. Organizirani so pohodi, izleti, vsak teden rekreacija v prostorih Doma starejših Šentjur, balinanje, zdravstveno svetovanje z merjenjem pritiska, družabne igre, letovanje v Izoli, ročna dela, plesne vaje, srečanja upokojencev . Tudi tisti starostniki, ki niso člani društva, so pri njihovih aktivnostih vedno dobrodošli.

6. SKLEPI

V diplomski nalogi sem ugotovila razlike glede preživljanja prostega časa med tistimi starimi ljudmi, ki živijo doma, in tistimi, ki živijo v Domu starejših.

- Raziskava je pokazala, da je starost anketiranih višja v Domu starejših. Čim višja pa je starost, tem manj je med njimi moške populacije.
- V raziskavi je bilo med petdesetimi anketiranimi, ki živijo v lastnem stanovanju in/ ali hiši skoraj polovica takih, ki živi z zakoncem, 32 % s sorodniki, 24 % pa živi samih. Med anketiranimi iz Doma starejših pa je 43 stanovalcev doma, 7 pa jih živi v oskrbovanih stanovanjih. S sostanovalcem jih živi 68 %, samih 22 %, 8 % z zakoncem in 2 % s sorodniki.
- Izobrazba je ena od dejavnikov, ki vpliva na pogostost pristočasnih aktivnosti. Na podlagi podatkov, ki sem jih pridobila pri raziskavi, lahko potrdim, da se starostniki z višjo in s srednjo izobrazbo udeležujejo več pristočasnih aktivnosti. Tako se v Domu starejših Šentjur starostniki s srednjo in višjo šolo udeležujejo najmanj dveh, treh ali celo štirih dejavnosti.
- Zdravje je v starosti izjemnega pomena, saj zdravi ljudje najbolj uživajo življenje. S staranjem postajajo dovzetnejši za bolezni. Večje zdravstvene težave imajo tisti starostniki, ki živijo na svojih domovih. Anketiranci so navedli največ težav z gibanjem, sledijo jim težave s slabim vidom, dihanjem in sladkorno boleznijo.
- Anketiranci v obeh skupinah so se največkrat odločili za sprehod. Telesne dejavnosti, ki se jih udeležujejo starostniki v Domu starejših pa so še: aerobika, fizioterapija, izleti, balinanje in kolesarjenje. V domačem okolju pa se starostniki udeležujejo izletov, balinanja, kolesarijo in obiskujejo fizioterapijo. Iz rezultatov, ki sem jih dobila, se je izkazalo, da so anketirani starostniki v Domu starejših kot v domačem okolju telesno aktivni. Njihove vrste aktivnosti pa se razlikujejo. Od telesnih aktivnosti v Domu starejših

Šentjur prevladujejo aerobika, fizioterapija ter udeležba na izletih in potekajo v sklopu doma.

- Raziskava je pokazala, da obstajajo razlike v pogostosti obiskov starih ljudi v Domu starejših in v domačem okolju. Starostniki imajo v domačem okolju pogoste obiske sorodnikov in prijateljev, v Domu starejših pa so stiki s pomembnimi drugimi manj pogosti. Iz raziskave pa je razvidno, da pri vzorcu anketiranih v Domu starejših Šentjur to ne vpliva na preživljanje prostega časa, saj starostniki prosti čas preživljajo aktivno in njihove prostočasne dejavnosti so pogoste.
- S pomočjo diplomske naloge se je izkazalo, da med anketiranimi starostniki obstajajo razlike v pogostosti in med vrstami opravljanja prostočasnih aktivnosti. Osebe, ki živijo v Domu starejših, so v prednosti, saj te opravljajo dve do tri ali celo več aktivnosti. V Domu starejših Šentjur se poleg spremljanja TV programa vključujejo v aktivnosti, kjer je več družabnih iger, obiskujejo kulturne prireditve, prijatelje, delavnice. Starostniki tudi radi berejo, pri tem ima veliko zaslug njihova knjižnica, ukvarjajo se z ročnimi deli in vrtnarijo. Starostniki v domačem okolju predvsem vrtnarijo, gledajo televizijo in berejo, nekaj pa jih pazi na vnuke.
- Starostniki v Domu starejših Šentjur kot v domačem okolju, s končano osnovno šolo in poklicno šolo, se udeležujejo ene ali največ dveh prostočasnih dejavnosti, vendar so starostniki v Domu starejših aktivnejši. Starostniki z višjo in srednjo izobrazbo pa se v Domu starejših Šentjur udeležujejo najmanj dveh, treh ali celo štirih prostočasnih dejavnostih. Tisti v domačem okolju za njimi nič ne zaostajajo, vendar so starostniki v Domu starejših aktivnejši.
- V Domu starejših Šentjur so dobro obveščeni o dogajanjih za prostočasne aktivnosti. K temu zagotovo pripomore dobro in aktivno sodelovanje starostnikov pri kreiranju življenja v domu ter izdajanje domskega časopisa, kjer so opisane prireditve in dogajanja v določenih mesecih. Tudi starostniki v domačem okolju so po večini dobro informirani o dogajanjih v Šentjurju. Informacije dobijo preko javnih občil.
- Starostniki v obeh skupinah so kot pomemben dejavnik za preživljanje prostega časa navedli zdravstveno stanje. V Domu starejših so kot naslednji dejavnik navedli denar,

pomoč drugih in motiviranost. Za starostnike v domačem okolju pa je poleg zdravstvenega stanja, potrebna še motiviranost, denar in pomoč drugih.

- Anketiranci v obeh skupinah so zadovoljni s tem, kako je poskrbljeno za preživljanje prostega časa. Dom starejših nudi veliko dejavnosti za prosti čas, prav tako je tudi dovolj dejavnosti, ki se odvijajo v občini.

7. PREDLOGI

Prvi korak k aktivnejšemu preživljanju prostega časa starostnikov v domačem okolju je, da je potrebno ugotoviti, kaj so dejanske želje in na podlagi tega načrtovati akcijo. Starostnike v domačem okolju bi lahko obiskali prostovoljci iz različnih društev, z njimi opravili pogovor in na ta način spoznali njihove sposobnosti, želje, talente. Ob pogovoru bi jih spodbudili in motivirali, da bi kakšno svojo zamisel tudi izvedli.

Glede na to, da je potrebno izhajati iz načela celovitosti obravnave starih in potrebe starih po medčloveških odnosih, bi bilo potrebno dati več poudarka na vključevanju starih v skupine starih za samopomoč, medgeneracijske skupine, družabništvu.

Razvijati in poglobljati je potrebno še naprej dobro sodelovanje med raznimi institucijami in društvi, kot so: zdravstveni dom, Rdeči križ, društvo upokojencev, dom starih, občino in drugimi društvi.

Stare ljudi je potrebno povabiti na izobraževanje in jih poučiti o zdravju, jim ponuditi informacije in nasvete za ohranjanje gibalnih funkcij, nasvete za športne in telesne dejavnosti in o njihovi pomembnosti. Menim, da bi to nalogo ter delo lahko razširil Rdeči križ v sodelovanju z društvom upokojencev in športno društvo. Prav tu pa je občina tista, ki bi morala prevzeti odgovornost za zagotavljanje materialnih sredstev, ki bi prispevala h kvalitetnejšim storitvam.

V občini imamo dobro športno-rekreativno ponudbo, vendar bi bilo potrebno stare ljudi za aktivnosti bolj motivirati. Menim, da je na športno-rekreacijskem področju potrebno narediti program dejavnosti, ki bodo prilagojene starim ljudem (npr. kegljanje, ribištvo, streljanje z zračno puško, balinanje, plavanje in še kaj). Na tem področju, lahko veliko naredijo športna društva pod okriljem Športne zveze.

V našem kraju je velik problem tudi promet. Starejše osebe so ranljiva skupina udeležencev v prometu. Urediti bi morali pešpoti in kolesarske steze, kajti sedaj jih sploh ni, ceste pa so zelo obremenjene s tovornim in osebnim prometom in nevarne. Poskrbeti bi morali za bolj pogoste

avtobusne prevoze, saj tako starostniki ne bi bili odvisni od drugih in bi se lahko tudi sami kam odpravili.

Urediti bi morali več parkov z veliko zelenja, v katerih bi bilo dovolj klopi, kamor bi se starostniki lahko usedli in pokramljali s prijatelji.

Tudi država mora spremeniti odnos do starega prebivalstva. Več finančnih sredstev bi morala nameniti za različne izboljšave, ki bi omogočale starostnikom, da bi bili lahko čim dlje samostojni, mobilni in da bi se v svojem okolju dobro počutili. Mogoče bi bilo smiselno občasno razdeliti »darilne bone za rekreacijo«, ki bi omogočali pravico do brezplačne rekreacije (plavanje, rekreativna telovadba, joga...). S temi boni bi marsikaterega starostnika motivirali za rekreacijo, ki so jo starostniki navedli poleg zdravja, kot pomemben dejavnik za preživljanje prostega časa v domačem okolju.

Na področju kulture bi bil moj predlog ustanovitev pevskega zbora upokojencev. V občini imamo kar pestro ponudbo zborov, nimamo pa pevskega zbora upokojencev, kar bi bilo mogoče smiselno glede na pevsko tradicijo kraja in veliko udeležbo ljudi v zborih, ki delujejo.

V občini imamo dve lokalni glasili, kjer je nekaj prostora namenjenega tudi starostnikom. Moj predlog bi bil, da bi spodbujali tudi stare ljudi k izdajanju svojega glasila, kot imajo svoja glasila npr. otroci, mladostniki, delavci in še kdo. V njem bi lahko objavljali svoje članke in literarna dela kot jih starostniki v Domu starejših v domskem glasilu. Spodbujali bi jih lahko prostovoljci različnih društev, društvo upokojencev. To spodbudo bi morda lahko prevzeli celo vrtci in šole, ker bi s svojimi članki tako starostniki pomagali mladi generaciji, da bi jih ti lažje razumeli.

Bistvenega pomena je priprava srednje in mlajše generacije na starost. V ta namen bi lahko otroci v okviru naravoslovnih dni obiskovali stare ljudi na domovih, jim tako krajšali čas, jim predstavili svoje dejavnosti, ki se izvajajo v šoli in v okviru občine - tu mislim na prireditve, razstave, kulturne večere, itd. in jih povabili na te prireditve. Stari ljudje pa bi s svojim zgledom in izkušnjami pomagali mladi generaciji, da bi razumela stare ljudi.

8. LITERATURA

Acceto, B. (1987), Starost in staranje: Osnove medicinske gerontologije. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Čačinovič-Vogrincič, G. (2000), Družina in star človek. Socialno delo 39, 4-5: 291.

Flaker, V. (1998), Odpiranje norosti. Ljubljana: Založba/ *cf.

Hojnik-Zupanc, I.(1994), Institucionalno bivanje starih ljudi. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Hojnik-Zupanc, I. (1997), Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Hojnik-Zupanc, I. (1999), Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.

Ivajnsič, S. (2000), Socialni delavec in starostnik. Socialno delo 39, 6: 434-437.

Kadenšek, K. (2007), Starostniki in prosti čas. Diplomsko naloga. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.

Mali, J.(2002), Starost, emocije in emocionalno delo v domovih za stare.Socialno delo 41, 6: 317-321.

Mali, J.(2006), Zakaj je pomembna priprava na starost?. V: Izobraževalni program iz javnega zdravja IV: socialne determinante zdravja »Zdravo staranje, iluzija ali realnost?«: zbornik

strokovnih prispevkov srečanja. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, Inštitut za varovanje zdravja RS. (31-38).

Mesec, B. (1997), Metodologija raziskovanja v socialnem delu I – študijsko gradivo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B., Cigoj Kuzma, N. (2003), Navodilo za pisanje diplomske naloge in opravljanje diplomskega izpita. Četrta, popravljena in dopolnjena izdaja. Ljubljana.

Milošević, V. (2000), Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. Socialno delo 39 , 4 – 5: 253 -261.

Milošević, V. (2003), Socialno delo s starimi ljudmi (Izbrani članki in referati). Študijsko gradivo. Ljubljana: FSD.

Pečjak, V. (2007), Psihologija staranja. Bled : Samozaložba.

Požarnik, H. (1981), Umetnost staranja. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ramovš, J. (2003), Kakovostna starost. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Sadar Černigoj, N. (1991), Moški in ženske v prostem času. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Stoppard, M. (1991), Življenje po petdesetem. Vodnik za starejše. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Strojin, T. (1986), Izraba prostega časa kot razpoznavni znak človekove identitete. Socialno delo 13, 1-2 : 103-106.

ZAKON o socialnem varstvu. Uradni list RS, št. 36/2004 – uradno prečišeno besedilo.

9. POVZETEK

V diplomski nalogi sem želela raziskati, kako preživljajo prosti čas starostniki v domačem okolju in v domu za stare ljudi v Šentjurju. Starost je življenjsko obdobje, ki si ga po tihem želimo dočakati, a se ga tudi bojimo. Starost je prav tako smiselno obdobje življenja kot vsako drugo življenjsko obdobje. Danes se prebivalstvo hitro stara po vsem svetu. Ljudje pa doživljamo staranje kot nekaj neprijetnega, skoraj nedostojnega ali celo sramotnega.

V teoretičnem delu sem prikazala temeljne pojme o starosti in staranju, predstavila prosti čas in prostočasne aktivnosti starih ljudi, smiselne možnosti v starosti. Družina je izredno pomembna, pomeni osnovni okvir življenja in smrti. Za vse člane je pomembno, da se čutijo sprejete, da so obkroženi s spoštovanjem in ljubeznijo. V podpori družine lahko starostniki prepoznajo izkušnje vezanosti, pripadnosti in spoštovanja. Stare ljudi je potrebno spodbujati, da ohranijo dolgo samostojnost. Pomembno je spremljanje in ohranjanje ekonomske socialne varnosti.

Raziskava je deskriptivna in se nanaša na starostnike v domačem okolju, v domu starejših in oskrbovanih stanovanjih. Izvedla sem kvantitativno raziskavo s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil anonimen.

Svoj prosti čas starostniki porabljajo zelo različno, kar je razvidno iz naloge. Anketirani stanovalci v Domu starejših Šentjur izkoristijo in preživijo svoj prosti čas aktivneje, saj so njihove prostočasne aktivnosti pestrejšje in vključevanje v njih je pogostejše kot pri starostnikih v domačem okolju. Starostniki v Domu starejših so o dejavnostih, ki potekajo dobro obveščeni in menijo, da je dobro poskrbljeno za preživljanje prostega časa. Vse to pa je odraz aktivnega sodelovanja stanovalcev pri kreiranju življenja v Domu starejših Šentjur. Izraba prostega časa je odvisna in povezana z zdravstvenim stanjem, denarjem in motivacijo. Rezultati so pokazali tudi za anketirane starostnike v domačem okolju, da so dobro informirani o dejavnostih, da je polovica starih ljudi mnenja, da je za prosti čas dobro poskrbljeno, se pa aktivnosti udeležujejo manj krat in so manj pestre, nekaterim onemogoča udeležbo pri aktivnostih zdravstveno stanje, nekateri pa niso dovolj motivirani.

Vsi delavci oz. strokovnjaki, ki se ukvarjajo s starostniki, pa naj bi bili med seboj povezani in še dogradili nekatere dejavnosti, seveda v skladu s potrebami in željami starostnikov

10. PRILOGA

STAROSTNIK IN NJEGOV PROSTI ČAS

Moje ime je Darja Sakelšek in sem absolventka Fakultete za socialno delo. Ob zaključku študija pripravljam diplomsko nalogo z naslovom Preživljanje prostega časa starostnika doma in v domu starejših. Da bi to lahko opravila vas vljudno prosim za pomoč. Izpolnjevanje vprašalnika vam ne bo vzelo veliko časa, zato vas prosim, če ga lahko izpolnite.

Vsi podatki so anonimni. Za izpolnjen vprašalnik se Vam že vnaprej lepo zahvaljujem.

ANKETA

1. STAROST: _____ let

2. SPOL: M Ž

3. KRAJ BIVANJA

- a) lastno stanovanje
- b) dom za starejše občane
- c) varovano stanovanje
- d) drugo.....

4. S KOM ŽIVITE?

- a) sam
- b) z zakoncem
- c) s sorodniki
- d) s sostanovalcem
- e) drugo.....

5. KAKŠNA JE VAŠA STOPNJA IZOBRAZBE?

- a) osnovna šola
- b) poklicna šola
- c) srednja šola
- d) višja šola
- e) visoka šola
- f) drugo.....

6. ALI IMATE KATERO OD NAŠTETIH TEŽAV? (možnih več odgovorov)

- a) slab vid
- b) slab sluh
- c) osteoporoza
- d) težave z gibanjem
- e) sladkorna bolezen
- f) težave z dihanjem
- g) drugo.....

7. KAKO SKRBITI ZA SVOJE TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE? (možnih več odgovorov)

- a) sprehodi
- b) aerobika
- c) kolesarjenje
- d) fizioterapija
- e) izleti
- f) drugo.....

8. KAKO POGOSTO IMATE OBISKE ?

- a) redno, vsak dan
- b) zelo pogosto, večkrat na teden
- c) pogosto, vsaj enkrat na teden
- d) redko, nekajkrat na mesec
- e) zelo redko, enkrat na mesec
- f) me ne obiskujejo

9. KAKO PREŽIVLJATE PROSTI ČAS? (možnih več odgovorov)

- a) družabne igre, kartanje, šah
- b) pazite vnuke
- c) branje knjig in časopisov
- d) gledate televizijo
- e) delate ročna dela
- f) obiskujete prijatelje
- g) hodite v kino, gledališče, opero
- h) obiskujete jezikovne delavnice
- i) obiskujete likovne delavnice
- j) drugo.....

10. KAKO POGOSTO IZVAJATE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI, KI STE JIH NAVEDLI?

- a) vsak dan
- b) večkrat tedensko
- c) nekajkrat na mesec
- d) nikoli

11. ALI STE OBVEŠČENI Z DEJAVNOSTMI ZA PROSTI ČAS, KI SE ODVIJAJO V VAŠEM KRAJU IN V DOMU STAREJŠIH?

- a) da
- b) ne

12. KAJ JE PO VAŠEM MNENJU POTREBNO ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA?

(možnih več odgovorov)

- a) dovolj denarja
- b) motiviranost
- c) zdravstveno stanje
- d) organizirana pomoč drugih
- e) drugo.....

13. ALI MENITE, DA JE V OBČINI OZIROMA V DOMU STAREJŠIH DOBRO POSKRBLJENO ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana, DARJA SAKELŠEK, vpisana na Fakulteto za socialno delo v Ljubljani v študijskem letu 2002/2003 kot izredna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom PRIMERJAVA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA STARIH LJUDI V DOMAČEM OKOLJU IN V DOMU STAREJŠIH ŠENTJUR napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči viš. pred. spec. Vide Milošević Arnold ter as. dr. Jane Mali.

Datum:

11.11.2007

Podpis:

Darja Sakelšek