

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tadeja Pečnik

**POTREBE STARIH LJUDI V MESTNI OBČINI
CELJE**

Diplomsko delo

Ljubljana 2017

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Tadeja Pečnik
Naslov: Potrebe starih ljudi v Mestni občini Celje
Mentorica: Doc. dr. Liljana Rihter
Kraj: Ljubljana
Leto: 2017

Št. Strani: 178
Št. Preglednic: 4

Št. Prilog: 4
Št. Slik: 0

Ključne besede: stari ljudje, potrebe, pomoč v skupnosti, skupnostno socialno delo, socialno delo s starimi ljudmi

Povzetek: V diplomskem delu raziskujem potrebe starih ljudi v skupnosti. V teoretičnem delu predstavim staranje, kakovostno starost in temeljne potrebe starih ljudi, ki morajo biti zadovoljene, da ima človek možnost živeti kakovostno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Opišem pojem medgeneracijske solidarnosti ter značilnosti samopodobe in samostojnosti starega človeka. Pozornost namenim tudi položaju starih ljudi v sodobni družbi. Opredelim še socialno delo s starimi ljudmi, skupnostno socialno delo ter koncept dolgotrajne oskrbe. V raziskovalnem delu se osredotočim na raziskovanje potreb starih ljudi v Mestni občini Celje, ki še niso prejemniki obstoječih oblik pomoči. Namen raziskave je pridobiti rezultate, ki bodo služili kot podlaga za načrtovanje novih in izboljšanje obstoječih storitev v skupnosti, ki jih izvaja Dom ob Savinji Celje. V tem delu predstavim kvalitativno raziskavo, v katero so bile vključene tri fokusne skupine starih ljudi. Ugotovila sem, da se življenjski slog starih ljudi med seboj precej razlikuje. Eni živijo umirjeno, drugi pa so skozi dan zelo aktivni. Izpostavili so, da trenutno potrebujejo pomoč predvsem pri hišnih in fizičnih opravilih pri katerih jim pomagajo člani najožje družine. Sogovorniki si v življenju želijo več finančne podpore in druženja z ljudmi.

Title: The needs of older people in the municipality of Celje

Keywords: older people, needs, community help, community social work, social work with older people

Abstract: In the thesis, I explore the needs of older people in the community. In the theoretical part I introduce the topics of aging, quality of life in the old age and basic needs of older people which must be met, so that one can live a quality life in the third age. I describe the concept of intergenerational solidarity and the characteristics of self-esteem and autonomy of older people. I also focus on the situation of elderly people in the contemporary society. I define social work with older people, community social work, and the concept of long-term care. In the empirical part I focus on research of the needs of older people in the municipality of Celje, who are not recipients of the existing forms of assistance yet. The purpose of the survey is to obtain results which will serve as a basis for the design of new and the improvement of the existing services in the community, conducted by the Home for older people by Savinja Celje. In this part I present qualitative research which included three focus groups of older people. I found out that the lifestyles among the elderly vary considerably. Some lead easy-going lifestyles, others are very active throughout the day. They pointed out that currently they need assistance especially in the

household and with physical chores. Assistance is given by members of their immediate family. The findings also show that participants want more financial support in their lives and want to socialize with other people.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tadeja Pečnik

**POTREBE STARIH LJUDI V MESTNI OBČINI
CELJE**

Diplomsko delo

Mentorica: Doc. dr. Liljana Rihter

Študijski program: Socialno delo

Ljubljana 2017

Aging is not lost youth but a new stage of opportunity and strength.

Betty Friedan

PREDGOVOR

V zadnjem letniku dodiplomskega izobraževanja sem opravljala praktično delo v Domu ob Savinji Celje. Večino časa sem bila prisotna na področju institucionalnega varstva, katerega sem precej dobro spoznala. Ker pa sem vedela, da učna baza nudi kar nekaj storitev za stare ljudi v skupnosti, sem si želela spoznati še to področje, saj sem o njem imela le nekaj informacij. Poleg tega pa nisem povsem razumela načina delovanja skupnostnih služb, ki jih izvaja Dom ob Savinji Celje.

Na lastno pobudo sem se v okviru praktičnega dela srečala z vodjo Centra pomoči na domu Celje, mag. Simono Žnidarec Demšar. Ob informiranju glede njihovih storitev sva prišli do teme, o opravljanju diplomskega dela. Povprašala sem jo za ideje in se ponudila, da lahko raziščem kakšno področje v primeru, da se po tem kaže potreba. Tako sva skupaj prišli do teme o kateri pišem v diplomskem delu. Področij socialnega dela s starimi ljudmi in skupnostne pomoči za stare ljudi nisem dobro poznala, zato sem si želela s pomočjo pisanja diplomskega dela razširiti obzorja in pridobiti več znanja. Prav tako pa sem tekom praktičnega dela spoznala, da me delo s starimi ljudmi veseli v precej večji meri, kot sem sprva menila in lahko rečem, da se v prihodnosti vidim kot socialna delavka na tem področju.

Kot kažejo demografski podatki, se prebivalstvo stara, delež starih ljudi pa je vse večji. Človek v tretjem življenjskem obdobju oziroma vsaj v pozni starosti običajno potrebuje nekaj pomoči za samostojno življenje. To pa še ne pomeni, da mora iti v dom za stare ljudi. Večino starega prebivalstva si želi ostati v domačem okolju, njihovi svojci pa včasih ne zmorejo skrbeti zanje. Zato moramo poskrbeti za razvoj služb, ki bodo nudile pomoč onemoglemu človeku v skupnosti. S tem mislim, da je potrebno vzpostaviti in kreirati takšne službe in storitve, ki se prilagajajo raznolikim potrebam starih ljudi, ki upoštevajo njihove želje in razvijejo dober odnos z njimi.

Namen raziskave je pridobiti odgovore na vprašanja o potrebah starih ljudi v Mestni občini Celje, kateri še ne prejemajo nobene oblike obstoječe pomoči. Na podlagi analize ugotovljenih rezultatov bi vodji Centra pomoči na domu Celje omogočila vpogled v potrebe, ki bi jih stari ljudje potrebovali, da bi lahko čim dlje živeli v domačem okolju. Posledično bi lahko vodja preoblikovala in izboljšala storitve, ki jih nudi Dom ob Savinji

Celje starim ljudem v skupnosti. Ob tem želim dodati, da je v občini Celje zelo dobro poskrbljeno za stare ljudi, saj nudijo številne oblike pomoči (dom za stare ljudi, dnevni center, socialna oskrba na domu, oskrbovana stanovanja, pomoč na daljavo, kosila na dom). Prav tako menim, da je potrebna usmeritev služb v izboljšave raznih oblik pomoči, saj se družba in potrebe v njej nenehno spreminjajo.

Opozoriti želim tudi na odnos sodobne družbe do starih ljudi. Le ti so pogosto diskriminirani, marginalizirani. O starih ljudeh obstaja veliko predsodkov in stereotipov, ki pa jih oblikujejo in uporabljajo predvsem tisti, ki niso dovolj informirani o življenju v tretjem življenjskem obdobju. Menim, da se je potrebno aktivno boriti za spregledane pravice starega prebivalstva in jim omogočiti dostojno življenje, saj lahko predstavniki tega življenjskega obdobja veliko prispevajo s svojim znanjem in izkušnjami v družbo. Dodajam misel Kristančič (2005:36): »STARI niso ONI, ampak jutrišnji MI! In sonce jutrišnjih dni ni odvisno samo od vremenskih napovedi!«

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Liljani Rihter za čas, odzivnost in strokovno usmerjanje pri pisanju diplomske naloge.

Zahvala gre tudi vodji Centra za pomoč na domu, mag. Simoni Žnidarec Demšar za vso prejeto pomoč in nasvete.

Hvala družini, ki me je v času nastajanja diplomske naloge podpirala.

Hvala Boštjanu za razumevanje, bodrenje in spodbudo, ko sem jo potrebovala.

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. STARANJE.....	1
1.1.1. Teorije staranja	2
1.1.2. Starost	3
1.2. KAKOVOSTNA STAROST	4
1.3. POTREBE STARIH LJUDI	6
1.3.1. Potreba po materialni preskrbljenosti	8
1.3.2. Potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine	9
1.3.3. Potreba po osebnem medčloveškem odnosu.....	10
1.3.4. Potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji	12
1.3.5. Potreba po doživljanju smisla starosti.....	13
1.3.6. Potreba po negi v starostni onemoglosti	13
1.3.7. Potreba po nesmrtnosti.....	14
1.4. MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST	15
1.5. SAMOPODOBA STARIH LJUDI	17
1.6. SAMOSTOJNOST STAREGA ČLOVEKA	19
1.7. POLOŽAJ STARIH LJUDI V MODERNI DRUŽBI	20
1.8. SKUPNOSTNO SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI	23
1.8.1. Socialno delo s starimi ljudmi.....	23
1.8.2. Skupnostno socialno delo	29
1.8.3. Skupnostno načrtovanje	32
1.9. DOLGOTRAJNA OSKRBA.....	34
1.10. STARI LJUDJE IN MESTNA OBČINA CELJE	37
2. PROBLEM	40
3. METODOLOGIJA	42
3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke	42
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov.....	42
3.3. Populacija in vzorčenje	43
3.4. Zbiranje podatkov	43
3.5. Obdelava in analiza podatkov	44
4. REZULTATI	47

5. RAZPRAVA.....	63
6. SKLEPI.....	71
7. PREDLOGI	73
8. LITERATURA	75
9. PRILOGE	80
Priloga 1: Vprašalnik.....	80
Priloga 2: Zapisi pogovorov s fokusnimi skupinami in podčrtovanje pomembnih izjav	82
Priloga 3 : Odprto kodiranje.....	111
Priloga 4: Osno kodiranje.....	166
10. POVZETEK.....	179

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primer kodiranja	45
Tabela 2: Odprto kodiranje: fokusna skupina A	111
Tabela 3: Odprto kodiranje: fokusna skupina B	132
Tabela 4: Odprto kodiranje: fokusna skupina C	150

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. STARANJE

Sodobne družbe se starajo. Število starih ljudi narašča, poleg tega pa ljudje dočakajo vse višjo starost. Posledično se spreminja sestava gospodinjstva, ki vključuje več generacij, kar pomeni, da je gospodinjstev več ter postajajo vse manjša. Zaradi demografskih sprememb narašča delež starih ljudi, ki potrebuje podporo in oskrbo, a jim družina, predvsem zaposlene ženske, to vse težje nudijo. Hkrati se zmanjšuje število aktivnega prebivalstva. V Sloveniji se pričakovana življenjska doba povečuje. Za ženske naj bi se do leta 2030 povečala z 80 let na 84 let. Ob enem narašča tudi število zdravih let po 65 letu (Mandič, Filipovič Hrast 2011: 7-17).

Z demografskimi spremembami oziroma spreminjanjem števila starih in mladih se spreminja odnos družbe do le teh. Ko je bil delež starih ljudi majhen, so bili spoštovani zaradi prenašanja znanja in izkušenj na potomce. V današnjem času pa je zaradi velikega števila starih ljudi ravno obratno. Vse bolj so cenjeni mladi, ker jih je malo in so bolj izobraženi. Ne glede na to pa lahko imajo stari ljudje zaradi svoje številčnosti pomembno vlogo. Vplivajo lahko na mnoga področja, poleg tega pa olajšajo družinske obveznosti svojih otrok (Šircelj 2009: 18-22).

Kristančič (2005: 15-40) pravi, da se človek stara od rojstva pa vse do konca življenja. Za vsako življenjsko obdobje posameznika pa so značilne neke potrebe in zmožnosti, ki jih zadovoljuje v mejah svojih sposobnosti. Danes lahko govorimo tudi o novi filozofiji staranja. Zaradi naraščanja deleža starejšega prebivalstva ne smemo govoriti samo o njihovem ekonomskem položaju, kjer so stari ljudje predstavljeni kot breme družbe. Pozornost je potrebno nameniti tudi socialni, psihološki in družbeni plati, kar vpliva na kakovost življenja vseh ljudi. Potrebna je sprememba v pojmovanju in vrednotenju procesa staranja, ki se ne začne pri petdesetih letih ampak že ob rojstvu.

Podoba staranja ima po navadi dve plati. Ena je negativna in podaljšanje življenjske dobe se doživlja kot neprijetno. Mnogi pa starost doživljajo kot pozitivno in jo razumejo kot uživanje življenja in pridobivanje novih izkušenj. Kljub temu pa star človek v današnji

družbi, kjer je prisoten strah pred staranjem, težko ohranja pozitivno podobo starosti (Kristančič 2005: 53).

Morel (2006 v Mandič, Filipovič Hrast 2011: 8-9) govori o staranju in dolgotrajni oskrbi starih ljudi kot o novem družbenem tveganju. Meni, da se je potrebno ukvarjati z vprašanjem odgovornosti za oskrbo odvisnega starejšega prebivalstva. V tem primeru pa je bolj učinkovit sistem postindustrijske države blaginje, ki spodbuja socializacijo odgovornosti za nego družinskih članov.

Napovedi o povečevanju deleža prebivalstva starih ljudi so bile znane že zgodaj. Ramovš (2003: 267-276) piše o pripravi družbe na povečan delež starega prebivalstva, saj bi to v nasprotnem primeru lahko postal eden izmed največjih socialnih problemov. Potrebna je zavest ljudi, da je starost enako smiselno obdobje kot mladost in srednje življenjsko obdobje. Pomembne naloge za pripravo družbe na povečan delež starih ljudi pa so skrb in informiranost vsega prebivalstva o kakovostni starosti, skrb za dobro informiranost starih ljudi, skrb za medsebojno sodelovanje organizacij, ki delajo na področju starih ljudi, organiziranje postmoderne socialne mreže za medgeneracijsko sožitje in ustanavljanje zagovorniških organizacij za stare ljudi. Hkrati pa ima pri tem pomembno vlogo tudi država s svojo socialno politiko.

1.1.1 Teorije staranja

Biološke teorije staranja

Te razumejo starost kot propadanje sposobnosti življenjskih funkcij. Zagovorniki so mnenja, da obstaja znotraj neke družbe meja kdaj se začne starost, čeprav vemo, da staranje ne prizadene vseh delov organizma hkrati (Požarnik 1981: 11).

Mali (2008: 42) predstavlja biološke teorije staranja na način, ki ponuja odgovor na vprašanje, zakaj se telo stara. Obstaja več različnih teorij. Prva teorija proučuje posledice vplivov iz okolja na proces staranja. Drugo zanimajo vplivi hormonov in imunskega sistema na staranje. Naslednja teorija govori o celičnem staranju. Na splošno pa lahko rečemo, da biološka teorija na holističen način zaobjame pojav staranja.

Psihološke teorije staranja

Le te proučujejo človekov kognitivni, osebnostni in socialni razvoj ter določena področja, kot sta učenje in spomin v obdobju starosti. Zanimajo jih spremembe, ki jih s seboj prinaša staranje (Mali 2008: 42).

Psihološke teorije staranja se pridružujejo misli, da je človek star toliko, kolikor starega se počuti. Posameznikovo počutje v tretjem življenjskem obdobju je odvisno od zrelosti človekove osebnosti, samostojnosti, njegovih interesov in povezovanja s socialnimi mrežami (Požarnik 1981: 12).

Sociološke teorije staranja

Požarnik (1981:12) govori o socialnih teorijah staranja, ki ugotavljajo, da lahko razumemo spremembo osebnosti v času staranja le v primeru, ko opazujemo odnos med posameznikom in njegovim socialnim okoljem oziroma pričakovanji okolice, kako se bo star človek vedel.

Razvoj socioloških teorij staranja pa je omogočil nastanek veje v gerontologiji, in sicer socialne gerontologije. Njo zanima, kako vpliva družbena struktura na starejše prebivalstvo, predvsem na njihovo osebno izkušnjo s starostjo in obratno. Ob enem pa pozornost namenja odzivu družbe na demografske spremembe (Mali 2008: 43-44).

1.1.2 Starost

Pomembno je razlikovati dva podobna pojma, kot sta starost in staranje. Accetto (1968: 66-67) pravi: »Starost je pojem nečesa statičnega, staranje pa dinamičen proces, ki poteka z najrazličnejšimi spremembami v strukturi organizma. Starost je neko življenjsko obdobje v procesu in času staranja.« Avtor poudarja, da je čas začetka staranja težko definirati in le to se pojavi različno pri vsakem posamezniku, zato lahko govorimo, da se vsak stara na svoj način.

Ločimo tri vrste starosti:

- kronološka starost, katera je določena z rojstnim datumom,
- biološka starost, ki se navezuje na starost telesa glede na pravilno delovanje telesnih funkcij, in
- psihološka oziroma doživljajska starost, ki pove, koliko stari se počutimo in je posledica povezovanja osebnih in socialnih dejavnikov posameznika (Hojnik Zupanc 1997: 3-4).

Obstaja več definicij in delitev na življenjska obdobja. Kristančič (2005: 26-27) omenja naslednja:

- prvo je obdobje od rojstva do 30 let,

- drugo je obdobje od 31 do 65 let,
- tretje pa je obdobje od 66 do 96 in več let.

To naj bi bila splošna delitev na tri življenjska obdobja, zgoraj omenjena avtorica (Kristančič 2005) pa se bolj zavzema za petstopenjsko delitev po starosti:

- prvo življenjsko obdobje poteka od rojstva do 30 let,
- drugo življenjsko obdobje od 30 do 65 let,
- tretje življenjsko obdobje od 65 do 80 let,
- četrto življenjsko obdobje od 80 do 100 let, in
- peto življenjsko obdobje od 100 in več let naprej.

1.2. KAKOVOSTNA STAROST

Upoštevati moramo celotnega človeka z vsemi njegovimi razsežnostmi, kar je prvi pogoj za kakovostno staranje. Te razsežnosti razumemo kot:

- skrb za ohranjanje in krepitev človekove svobode in samostojnosti v odločanju ter njegovo osebno odgovornost za odločitve,
- skrb za ohranjanje in krepitev medčloveških odnosov z različnimi ljudmi in zlasti s svojimi svojci,
- skrb za učenje in ustvarjalnost v medčloveških odnosih do zadnjega diha,
- skrb, da se človek na starost zaveda vrednosti in smisla preteklosti, sedanjosti in prihodnosti svojega življenja (Ramovš 2003: 44-49).

Drugi pogoj pa je upoštevanje dejstva, da je vsak človek edinstven in enkratno. Posledično ne moremo govoriti o natančni definiciji kakovostne starosti. Za kakovostno starost mora poskrbeti vsak zase in se temu primerno pripravljati v srednjih letih. Človek mora najprej sprejeti svojo starost in se nato truditi za njeno kakovost. Le tako jo lahko doživlja kot vredno in smiselno življenjsko obdobje, ki se od ostalih dveh obdobj razlikuje le po določenih življenjskih nalogah in ni nič manj aktivno. Za kakovostno starost pa je potrebna tudi medčloveška solidarnost ter zdravje, ki je eno izmed temeljnih vrednot starosti. Le to pa se tesno povezuje z materialno varnostjo (Ramovš 2003: 49-51).

Za starega človeka so izrednega pomena socialne mreže. Vsi potrebujemo medčloveške odnose, v nasprotnem primeru smo osamljeni. Osamljenosti so še bolj izpostavljeni stari ljudje, kar v veliki meri vpliva na kakovostno tretje življenjsko obdobje. Kvalitetna socialna

mreža je odvisna od razvitih sposobnosti človeka za dobro medsebojno komuniciranje. Za stare ljudi je pomembna tudi zavarovana intimnost, katero pridobivajo z zagotavljanjem osebnega prostora, ki je posebej ogrožena ob preselitvi v bolnišnico ali pa na primer v dom za stare ljudi. Drugi del zavarovane intimnosti je človekovo osebno doživljanje in njegova zavest o sebi oziroma pozitivna samopodoba. Le ta je pomembna ob prelomnicah v starosti, kot je na primer nenaden pojav bolezni, saj je posameznikovo pozitivno doživljanje samega sebe lahko glavni vir energije, da okreva. Tretji element zavarovane intimnosti na področju medčloveškega sožitja predstavlja varna komunikacija z drugimi, torej komunikacija, ki temelji na zaupnosti. Generacije med seboj najbolj povezuje družinsko sorodstvena socialna mreža, ki skrbi za kakovostno staranje, kar pa je značilno za tradicionalne družbe. V sodobni industrijski družbi pa se vse bolj razvijajo državne, prostovoljske in podjetniške mreže, ki preskrbujejo stare ljudi (Ramovš 2003: 183-197).

Milan Pavliha (v Bevc 2013:53) govori o tem, da ni dovolj, če starost le preživljamo, temveč mora imeti življenje v tem obdobju vedno vrednost in pomen. Temeljno je, da star človek ne izgubi volje do življenja ter ima zaupanje vase. Ob tem citira Ljubljansko deklaracijo 18. Mednarodnega kongresa EURAG v Ljubljani iz leta 2005, ki opiše aktivno staranje: »Koncept aktivnega staranja ni omejen na ohranjanje zdravja s telesnimi aktivnostmi. Aktivno staranje je povezano s trajno udeležbo v socialnem, gospodarskem, kulturnem, duhovnem in civilnem življenju. Celotna družba nosi odgovornost, da ponudi priložnosti za aktivno staranje.« (Bevc 2013: 54)

Ramovš (2012: 29-31) pravi, da je upokojitev ena izmed večjih priložnosti za zavestno pripravo na kakovostno življenje v starosti. Naloge upokojitvene priprave na kakovostno staranje predstavlja takole:

- ljudje naj si zastavijo nek širši osebni načrt za življenje po upokojitvi in sicer tako, da ne bodo doživljali osamljenosti in tako, da ne bodo preobremenjeni.
- Imajo naj nek smiselni urnik za vsak dan, ki bo zajemal ritem počitka, urejanja, prehranjevanja, dela, rekreacije, raznih aktivnosti in podobno.
- V življenju po upokojitvi naj se vključujejo v nove dejavnosti (slikanje, pisanje, obdelovanje vrta...), katerih se prej niso posluževali. To naj bi človeku omogočilo, da se počuti kot učenec, ki se želi naučiti nekaj novega.

- Ljudje si morajo poiskati nove socialne stike. Dober primer tega je vključevanje v razne prostovoljne ali dobrodelne dejavnosti in v študij. Vključevanje pa jim omogoča izboljšati komunikacijske spretnosti in sožitje z drugimi.
- Vsak pa naj bi naredil tudi obračun skozi svoje mladostno in službeno obdobje, saj bi mu to omogočilo mirno in ustvarjalno življenje v sedanjosti. Posledično bi se ljudje zavestno usmerjali v razne dejavnosti, ki so zanje koristne.

Na voljo so različni programi za kakovostno staranje, ki so sklopi dejavnosti v socialnih mrežah, katerih namen je pomoč staremu človeku za kakovostno življenje in pomoč družinam pri oskrbi starih ljudi. Razdelitev programov:

- starostna pokojnina, ki je program za materialno preskrbo v tretjem življenjskem obdobju,
- organizacije in programi za samostojne stare ljudi,
- pomoč na domu in drugi programi za delno samostojne,
- domovi za stare in drugi programi za popolno oskrbo,
- programi za pomoč v obdobju umiranja in žalovanja,
- programi in organizacije za razvoj gerontologije in ozaveščanje ljudi o kakovostni starosti,
- krajevni medgeneracijski center (Ramovš 2003: 279-282).

1.3. POTREBE STARIH LJUDI

Maslow je oblikoval hierarhijo potreb, ki kaže, da bolj ko se pomikamo po lestvici potreb, bolj se le te prekrivajo. Temeljne potrebe, ki predstavljajo bistvo samospoštovanja so potreba po hrani in vodi, potreba po varnosti, gotovosti in stanovitnosti ter potreba po pripadnosti, ljubezni in identiteti. Najvišje od omenjenih osnovnih potreb pa je potreba po samouresničevanju, ki je bistvo človekovega obstoja (Kristančič 2005: 25).

Kakovost življenja se meri po tem, koliko in v kakšni skladnosti so zadovoljene vse potrebe posameznika. Starost je sama po sebi precej različna, s tem pa se razlikujejo tudi potrebe starega človeka glede na zgodnje, srednje in pozno starostno obdobje. Temeljno je zadovoljevanje naravnih potreb, človek pa lahko pridobi tudi umetne potrebe. Pogosto se

to zgodi z učenjem, ko človek neko ravnanje oziroma vedenje spremeni v navado (Ramovš 2003: 88-93).

Flaker s sodelavci (2008) predstavlja osem kategorij potreb dolgotrajne oskrbe, ki naj bi zajemale celoten življenjski svet posameznika:

- *namesto hospitalizacije in institucionalizacije*. Pomoč, ki jo oseba dobi v instituciji, lahko prejema tudi na domu. Poleg tega zaradi bivanja v domačem okolju človek vzdržuje stike z ljudmi, ki mu veliko pomenijo, moč svobodnega odločanja o načinu življenja je v njegovih rokah, prav tako pa ima človek boljšo možnost umika.
- *Stanovanje*. Ni le prostor za bivanje, ampak je pomemben iz socialnega vidika. Stanovanje omogoča druženje, shranjevanje potrebščin in zasebnost. Pri ljudeh, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, se pogosto pojavljata dve situaciji. Tisti, ki gredo v institucijo, velikokrat izgubijo stanovanje in vse reči, ki so bile tam shranjene. V bistvu se nimajo kam vrniti. V primeru, ko človeku grozi institucionalizacija, pa se sam spopada s težavami pri vzdrževanju le tega. Problemi se pojavijo pri samem vzdrževanju stanovanjskega razmerja ali pa pri skrbi za varno življenje v njem.
- *Delo in denar*. Potreba po delu je prisotna v vseh obdobjih našega življenja, saj si z njim organiziramo življenje. Hkrati nam pomaga pri oblikovanju identitete, pridobivanju socialne mreže in vsekakor je pomembno iz finančnega vidika. Zaradi dela se počutimo koristni, s plačanim delom pa pridobivamo družbene statuse. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, težko dobijo plačano zaposlitev in namesto tega dobijo nadomestne statuse upokojencev, invalidov in podobno. Ker ti ne spodbujajo raznih dejavnosti bi bila potrebna organizacija novih posebnih delovnih mest in ureditev, ki bi preprečevale odpuščanje delavcev, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo.
- *Vsakdanje življenje*. Vanj so vključene rutine, potrebe po skrbi zase in potrebe, ki jih imamo v prostem času. Da lahko te potrebe zadovoljimo, so potrebne spretnosti za vsakdanje življenje, ki pa jih ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, nimajo. Prosti čas je izrednega pomena, saj takrat opravimo stvari, ki jih v delovnem času ne moremo, prav tako pa imamo v prostem času možnost za izražanje lastne ustvarjalnosti. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, imajo običajno malo prostega časa, saj ga porabijo za čakanje pomoči. Ta ni urejena glede na življenjski ritem in vsakdan vsakega posameznika, temveč glede na organiziranost služb. Čas oskrbe določajo pri nas strokovnjaki.

- *Nelagodje v interakciji.* Ljudje smo nenehno v interakciji, saj med seboj sodelujemo in vplivamo drug na drugega. Interakcijske prekrške delamo vsak dan, a jih podzvestno popravimo in pozabimo. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, jih doživijo več, poleg tega pa jih ne popravljajo, zato obe osebi v odnosu doživljata nelagodje v interakcijah. V tem primeru je najboljša rešitev popravljanje prekrškov. Stari ljudje zaradi stigme povzročajo drugima dvema generacijama nelagodja, zato je potrebno medgeneracijsko sodelovanje in sožitje.
- *Stiki in družabnost.* Omogočajo nam zavedanje samega sebe, oblikovanje identitete in ugotavljanje našega mesta v družbi. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, imajo običajno šibke in male socialne mreže zaradi umiranja, institucionalizacije ali pa stigme. Največ stikov imajo z družinskimi člani. Ravno zaradi tega predstavljajo pomemben del stikov in druženja formalni in neformalni izvajalci različnih pomoči.
- *Institucionalna kariera.* Posameznik je lahko večkrat hospitaliziran in ostane v instituciji kar nekaj časa, zato lahko le ta zaznamuje življenje človeka. Ljudje v institucijah si želijo pristnih stikov z zaposlenimi, vendar osebje zaradi prezaposlenosti nima časa. Potrebno bi bilo emocionalno delo s strani zaposlenih. James (1989 v Mali 2013a: 30) ga povzame kot ukvarjanje s čustvi drugih in s tem urejanje lastnih čustev.
- *Neumeščenost in pripadnost.* Neumeščenost razumemo kot potrebo po odvisnosti od drugih, hkrati pa tudi kot potrebo po lastni samostojnosti. Pogosto se zgodi, da svojci ovirajo posameznikovo neodvisnost, hkrati pa posamezniki potrebujejo del njihove pomoči, zato je pomembno družinske člane razbremenjevati. Ko so skupaj in skrbijo drug za drugega, se s tem počutijo pripadne. To pa je v institucijah nemogoče doseči.

Potrebe v tretjem življenjskem obdobju so smernice pri prizadevanjih za kakovostno starost. Ob tem ne smemo pozabiti, da so za kakovostno starost pomembne tako materialne kot nematerialne potrebe. Hkrati pa se moramo zavedati, da so v starosti medčloveški odnosi enako pomembni kot materialna preskrbljenost (Ramovš 2003: 129).

1.3.1. Potreba po materialni preskrbljenosti

Najpomembnejše so telesne in materialne potrebe po hrani, obleki, toplem in čistem stanovanju, po ohranjanju zdravja, po delu, aktivnostih. Zadovoljevanje teh potreb je

odvisno predvsem od materialne preskrbljenosti. Včasih je bila ekonomska varnost starega človeka odvisna od njegovega imetja in od družinsko sorodstvene socialne mreže, ki je zanj skrbela. Danes materialno preskrbljenost predstavlja starostno in invalidsko pokojninsko zavarovanje, ki temelji na delovnem razmerju. Lastno delo je zato eden osnovnih virov materialne varnosti starih ljudi. V starosti je večinoma vsak sposoben za delo, pri tem pa se je potrebno zavedati, da ima vsako smiselno delo svojo vrednost, ne glede na to ali je plačano ali pa brezplačno (Ramovš 2003: 93-95).

Ramovš (1997: 18) omenja odgovornost za materialno preskrbo, ki jo mora star človek prepustiti srednji generaciji. Kljub temu pa to ne pomeni, da mora samo počivati. Srednji generaciji pomaga pri delovnem in organizacijskem naporu, kot je vzgoja vnukov in vodenje poslov.

Accetto (1968: 37) trdi, da je prejemanje pokojnin najboljša možna opcija za ekonomsko neodvisnost starih ljudi. V mnogih državah pa upokojitve pomeni zmanjšanje dohodkov v veliki meri, ki komaj omogočajo zadovoljevanje najosnovnejših potreb.

Kot pravi Ramovš (2003: 33-34), je reševanje, preprečevanje in raziskovanje človekovih stisk, ki jih doživlja zaradi materialnega pomanjkanja, naloga socialnega dela oziroma socialnega varstva.

1.3.2. Potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine

O potrebi po delovni svežini govorimo v povezavi s telesnim in duševnim zdravjem, zato ker je ravno dejavno življenje pomemben element mladostne svežine v starosti. Običajno se ljudje v času sklenjenega delovnega odnosa več gibajo, saj so v to prisiljeni. V času upokojitve pa se mnogi manj gibajo in če dodamo še slabe prehranjevalne navade, to vodi do raznih bolezni. Ramovš govori o začaranem krogu poslabševanja. Ko se star človek telesno zanemarja in pri tem duševno otopeva, je manj aktiven in posledično tudi bolj osamljen. To pa pospešuje duševno slabenje in pasivnost, kar povzroča še večjo telesno zanemarjenost. Enako kot s skrbjo za zdravje velja za delo. Ko se človek upokoji, ima na razpolago ves čas, da se organizira za dejavno, ustvarjalno in delovno preživljanje časa. Star človek mora v tretjem življenjskem obdobju na novo prisluhniti potrebam po ravnotežju med delom, razvedrilom in počitkom in po izbiri dela, ki ga rad opravlja. Sam je odgovoren za zadovoljevanje potreb in le tem mora nameniti zavestno pozornost (Ramovš 2003: 95-98).

Stereotipen je tudi predsodek, da star človek ni več sposoben opravljati delovnih nalog. Temu se lahko zoperstavimo, saj mnogi posamezniki ostajajo delovno aktivni kljub mogoči upokojitvi ali celo ustanovijo svoje podjetje. Delovna učinkovitost je odvisna od emocionalnih, motivacijskih in osebnostnih dejavnikov. Stari ljudje so delovno uspešni tudi tam, kjer so potrebna znanja, sposobnosti, spretnosti in predvsem bogate delovne izkušnje. Star človek lahko torej ohranja delovne sposobnosti tako na področju fizičnih spretnosti (razen po navadi pri poklicih, ki temeljijo na fizični moči in reaktivnih sposobnostih) kot tudi na področju spretnosti, ki temeljijo na razumu (Pečjak 2007: 143-146).

Velikega pomena je kakovostno preživljanje prostega časa v starosti. Le to naj bi ublažilo občutke nezadovoljstva, depresij in omogočilo beg iz avtomatizacije posameznika. Tako bo človeku omogočena rast in razvoj njegovih zmožnosti. Poleg tega pa s prostim časom dvignemo raven telesnega in duševnega zdravja, vzdržljivosti in odpornosti ter bogatimo znanje o zdravem življenju. Prosti čas razvija različne vidike človekove osebnosti, kot so telesni, športni, intelektualni, družbeni in moralni, kulturni ter socializacijski vidiki. Najbolj priljubljene oblike preživljanja prostega časa pri starejšemu prebivalstvu so rekreacija, edukacija, prostovoljstvo in vključevanje v bolj sproščene in prožne oblike dela (Kristančič 2005: 175-179).

1.3.3. Potreba po osebnem medčloveškem odnosu

Medčloveški odnos izhaja iz posameznikove osebne svobode in odločitve. Le ti se udeležujejo s komunikacijo. Stari ljudje potrebujejo reden osebni stik z osebo, ki jo imajo za svojo. V preteklosti je ta oseba bila krvni družinski član ali krajevni sosed, s katerim so veliko let preživeli skupaj. Z zatonom tradicionalne družbe pa to vlogo prevzema nekrvni sorodnik in nekrajevni sosed, kjer sta osebi povezani po lastni pobudi in prijateljskem načelu. Postmoderna oblika takšnega stika so danes medgeneracijske skupine za kakovostno starost in osebno prostovoljsko družabništvo. V primeru, da je ob starem človeku veliko število ljudi in če ni zraven nikogar, ki bi ga imel za »svojega«, je osamljen. Osamljenost ljudi v starosti pa mnogi enačijo s telesno podhranjenostjo, saj lahko ti začnejo doživljati svojo življenjsko preteklost kot nekaj nevrednega in posledično se duševno zaprejo vase (Ramovš 2003: 99-104).

Kristančič (2005: 132-125) govori o vrednotah medosebnih odnosov. Tradicionalne vrednote razume kot zadovoljstvo in lojalnost, sodelovanje in kompromise, sprejemanje in strpnost, kavalirstvo ter skrb in sočutje. Vzajemni odnosi med ljudmi so lahko telesni, čustveni, intelektualni, finančno materialni in socialni. Omogočijo nam osebni in hkrati skupni razvoj dveh oseb, poleg tega pa nam pomagajo pri odkrivanju pomena življenja, utrjevanju samopodobe in duševnega zdravja, pri doživljanju podpore, varnosti, družabništva in občutka pripadnosti.

O osamljenosti lahko govorimo kot o temeljnem človeškem čustvu. Občutek osamljenosti je pri starih ljudeh povezan z izgubo bližnjih oseb in redkejšimi socialnimi stiki. Kljub temu pa osamljenost ni vedno odvisna od pomanjkanja neposrednih stikov z ljudmi. Osamljenost je del človeka in vpliva na njegovo osebnost, ker oseba ne more podeliti tega čustva z drugimi. Hkrati pa pri starem človeku doživljanje osamljenosti vpliva na njegovo zdravje in ni slabše zdravje oziroma bolezen tista, ki bi povečevala osamljenost (Mali 2002: 318-319).

»Dejavniki, ki vplivajo na osamljenost, so lahko osebni. To so lahko:

- zmanjšanje sposobnosti oblikovanja dobrih odnosov,
 - pomanjkanje veščin za začetni kontakt,
 - nezmožnost za intimnejši odnos z drugimi,
 - sramežljivost,
 - strah pred zavrženostjo,
 - konflikt znotraj sebe glede spreminjajočih čustev v odnosu,
 - nezaupanje vase,
 - nejasni občutki krivde,
 - bojazni pred ljudmi nasploh,
 - čustvena 'revščina',
 - dosedanje neprijetne, travmatične izkušnje v odnosih z drugimi«.
- (Kristančič 2005: 118)

Požarnik (1981: 135-137) pravi, da se socialna osama z leti veča. Iz raziskave je razvidno, da so starejše ženske bolj osamljene kakor moški, predvsem tiste, ki so vdove ali neporočene. Poleg tega naj bi osamljenosti bili bolj izpostavljeni stari ljudje na podeželju, saj nimajo toliko možnosti za razvedrilo in stike z drugimi, kot jih ima star človek v mestu.

Tudi bolni ljudje so prej osamljeni kot zdravi, sploh pa če so le ti revni in nimajo sorodnikov. Avtor pa poudarja, da je občutek osamljenosti v veliki meri odvisen od tega, kaj pričakujemo od stikov in od tega, kaj kdo misli, da je prav.

Staranje vpliva na izbiro ljudi, s katerimi se srečujemo, vendar velja tudi trditev, da socialne mreže vplivajo na staranje. To pomeni, da ne moremo razložiti socialnih vidikov staranja, če ne poznamo obsega medčloveških vezi in njihovih kvalitete. Številne raziskave so pokazale, da stari ljudje telesno in psihično zbolijo zaradi pomanjkanja socialnih vezi, poleg tega pa le te vplivajo na nižjo smrtnost in funkcionalno zmožnost. (Dragoš 2000a: 304-307).

Ob tem Dragoš (2000b: 244) dodaja, da pomeni starost tveganje, ki je težje rešljivo v tradicionalnih nemobilnih okoljih, kot je Slovenija. Zato je izrednega pomena opremljenost s socialnimi mrežami.

Pomembno pa se mi zdi izpostaviti tudi drugo teorijo socialne mreže starega človeka. Mnogi si ravno s starostjo želijo manj stikov z drugimi, želijo si nekaj socialne izolacije. Nekateri si želijo živeti v miru, bolj odmaknjeno in se izogibajo raznim obveznostim. Posledično si star človek pridobi večji občutek osebne svobode, ker se jim ni potrebno ozirati na neke norme in pričakovanja drugih (Požarnik 1981: 45).

1.3.4. Potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji

Predvsem za ljudi v tretjem življenjskem obdobju je pomembno predajanje življenjskih izkušenj in spoznanj mladi generaciji in hkrati sprejemanje tujih izkušenj, učenje ter zmožnost shranjevanja spoznanj. Človekove izkušnje prehajajo iz generacije v generacijo, ob tem pa so značilna naslednja dogajanja:

- oseba sprejema (predvsem v mladosti) zgodovinske izkušnje in spoznanja za svojo osebno izkušnjo,
- na tej osnovi skozi življenje ustvarja svoje osebne izkušnje in spoznanja (v srednjih letih),
- osebne izkušnje in spoznanja predaja (v starosti) v kulturno zgodovinski zaklad človeštva (Ramovš 2003: 106-108).

Ramovš (2003: 108-109) pravi, da so v današnjem času vse bolj iskane izkušnje o medčloveškem sožitju in o notranjem dogajanju v človeku. Če želi star človek zadovoljiti zgoraj omenjeno potrebo in predajati izkušnje drugim, se mora sam nenehno učiti in sprejemati nova spoznanja. Vseživljenjsko učenje v tretjem življenjskem obdobju vsebuje intelektualno izobraževanje, kot je pridobivanje novih informacij in znanj. Drugi element vseživljenjskega učenja pa je socialno učenje, ki pomeni spreminjanje svojega vedenjskega in sožitnega sloga, ki se dogaja v medčloveških stikih.

1.3.5. Potreba po doživljanju smisla starosti

Pri starih ljudeh se zunanja motivacija, ki jo usmerjajo cilji v okolju, podredi notranji motivaciji. Vse bolj jih zanimajo eksistencialni in duhovni vidiki, začnejo premišljevati o smislu življenja zaradi zmanjšanja socialne vloge in pričakovanja konca življenja (Pečjak 1998: 155).

Pečjak (2007: 240) pravi: »Smisel je doseganje življenjskih ciljev«. Življenje pa ima smisel, kadar je kakovostno, to je ob zadovoljevanju človekovih potreb. Najvišji vrh smiselnosti pa je je zadovoljitev temeljne potrebe po samoaktualizaciji, kar pomeni izpopolnjevanje sebe, ustvarjalnost in podobno.

Če star človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, sedanjosti in bližnje prihodnosti, se mu življenje zdi brezciljno. Pogoj za iskanje smisla starosti je, da oseba sprejme starost kot smiselno življenjsko obdobje. K doživljanju smisla življenja in starosti pa prispeva ustvarjalno delo ter bogato doživljanje medčloveških odnosov, narave in kulture. Stari ljudje si morajo ves čas postavljati cilje in sicer do zadnjega diha, kljub bolezni ali onemoglosti. Volja do smisla je torej temeljna potreba in energija človeka, za katero si mora dejavno prizadevati (Ramovš 2003: 110-112).

1.3.6. Potreba po negi v starostni onemoglosti

Pogoj za negovanje onemoglega človeka, ki omogoči največjo kakovost življenja je sprejemanje človeške onemoglosti. To mora sprejeti tako stara oziroma onemogla oseba kot tudi njegovi svojci, negovalci. Negovanje druge osebe, ki je potrebovala pomoč v starosti ali bolezni, je za človeka pomenilo nekaj vrednega. Zanimivo pa je, da isti človek v srednjih letih noče pomisliti, da bi ga v njegovi starosti negovali bližnji. Težava ni v tem,

da mlajša generacija ne bo skrbela za starega človeka, ampak v tem, da si sami ne dopustimo mišljenja, da bi bili oslabei in nemočni (Ramovš 2003: 113-115).

Oblike starostne onemoglosti:

- s staranjem posameznik telesno peša. Pešajo mu čutila, kot sta vid in sluh, peša mu telesna moč in ob akutnih obolenjih težje okreva.
- V duševni razsežnosti je v obdobju staranja najbolj vidno pešanje spomina za sprotne informacije in zmanjšano zanimanje, ki je podlaga učenja. V primeru demence se lahko pojavi tudi zmedenost in nezmožnost za orientacijo v času in prostoru.
- Zaradi pešanja živčnega sistema in duševnega delovanja se v starosti lahko skrči življenjska orientacija. S tem pa je povezana svoboda doživljanja, vedenja in odgovornost zase in za druge.
- Star človek in njegova oslabeledost se lahko prikazuje tudi skozi beg pred ljudmi v osamo, lahko je gospodovalen, vsiljiv, lahkomišno zaupljiv ali pa pretirano sumničav. Starostne tegobe v medčloveških odnosih pa so precej težje kakor telesna neboljtenost.
- V zgodovinsko kulturnem vidiku se starostna onemoglost, ki je povezana z že omenjenimi razsežnostmi, kaže v obliki izgube zanimanja za okolje, delo in prizadevanje.
- V bivanjski razsežnosti pa prikaže svojo tragično podobo v brezcilnosti. Izguba smisla pa lahko povzroči depresijo ali celo samomorilnost (Ramovš 2003: 117-118).

Potreba po negi v starostni onemoglosti je v zahodni družbi kolektivno zatrta, zato jo težko odkrijemo v sebi in še težje jo priznamo. Hkrati pa se mnogi ob prejeti pomoči počutijo razvrednoteni, kar je povsem zgrešeno (Ramovš 2003: 118).

1.3.7. Potreba po nesmrtnosti

Vsak posameznik ima potrebo po nesmrtnosti, ki s staranjem postaja vse bolj živa. Nekateri potrebo tlačijo v sebi, a se le ta pojavlja v različnih oblikah. Ramovš definira zdrave načine zadovoljevanja omenjene potrebe:

- skrb, da bi se človeka po smrti spominjali. Le to izražajo z grobovi in njihovo urejenostjo na pokopališčih.

- Prizadevanje, da bi ostala za osebo njena dela, tako izjemna kot tudi vsakdanja. Lahko v obliki hiše za mlajšo generacijo, v poklicnem delu in predvsem v delu z otroke, da bi se izšolali in si oblikovali samostojno življenje.
- Vera v življenje po smrti. V zahodnem svetu oziroma v krščanstvu je Bog tisti, ki omogoča človekovo življenje po smrti v duhovnem svetu, ki vključuje dokončno popolnost človeškega osebnega življenja (Ramovš 2003: 120-123).

Pečjak (2007: 231) pravi, da je v zahodni družbi smrt dojeta kot največji neuspeh v življenju. O njej se ne govori veliko, kar pa je posledica strahu pred smrtjo. Človek jo potiska v podzavest in se spreneveda, da bo večno živel.

Strah pred smrtjo pa povezujemo z različnimi vidiki. Bolj se bojijo umiranja ljudje, ki so mnenja, da jim življenje ni dalo tistega, kar so pričakovali. Stari ljudje naj bi imeli bolj pozitiven pogled na smrt kot mlajši (Požarnik 1981: 113).

Klevišar (1997: 150) je mnenja, da je od našega odnosa do smrti odvisno kako kakovostno živimo. Če se zavedamo, da imamo za življenje omejen čas, bomo z njim ravnali bolj varčno in ga smiselno obogatili. Poleg tega bomo bolj hvaležni za doživete trenutke.

1.4. MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST

Bengtson in Oyama (2007) definirata medgeneracijsko solidarnost kot socialno povezanost med generacijami, ki zajema odnose med ljudmi in vezi, ki povezujejo posameznike s skupinami. Hlebec *et. al.* (2012 v Černič Istenič 2013: 45) pa pravijo, da jo lahko merimo na različnih ravneh. Makro raven vključuje sistem blaginje na ravni države, institucionalne strukture ter kulturne norme, vrednote, skozi katere lahko zaznamo napetosti oziroma konflikte med generacijami. Mezo raven je skupnost in vključuje socialno delo v skupnosti, medgeneracijsko sodelovanje in medsosedske odnose. Mikro raven medgeneracijske solidarnosti pa zajema odnose med generacijami v neki družini.

Uporabljen je tudi pojem medgeneracijskega sožitja, za katerega je značilno sožitje med mlado, srednjo in tretjo generacijo. Ramovš (2009 v Mali, Nagode 2009: 217-218) pravi, da smo ljudje družbena bitja in zato smo odvisni od povezovanja in sobivanja z drugimi. Naloga današnje družbe zaradi demografskih sprememb (povečevanje deleža starega prebivalstva) je razvijanje solidarnosti med generacijami na nov način.

Mnogi govorijo o medgeneracijskem zavezništvu, ki ga razumejo kot prevzemanje odgovornosti in skrbi za druge generacije. To je izrednega pomena, saj drugače družba ne bi mogla preživeti. Medgeneracijsko solidarnost pa lahko merimo tudi na področju izmenjave raznih virov blaginje med starimi in dvema mlajšima generacijama (Mandič 2009: 139-140).

Kljub tranziciji ostaja izrednega pomena medgeneracijska solidarnost v ožji družini. Raziskave v Sloveniji prikazujejo družine kot glavni vir opore starih ljudi, saj velik delež otrok in drugih bližjih družinskih članov opravlja neformalno oskrbo starega človeka (Filipovič Hrast, Hlebec 2009a: 208). Filipovič Hrast in Hlebec (2009b: 257) govorita o medgeneracijski solidarnosti v družini kot o izmenjavanju socialne opore med starši in otroci v vseh obdobjih starosti. Izkazalo se je, da je najpomembnejša finančna opora in opora v primeru bolezni. Ramovš (2003: 200) dodaja, da družinsko-sorodstvena socialna mreža precej bolje povezuje generacije med seboj, če se le ti usposobijo za medgeneracijsko sožitje prek usposabljanja po socialnih načelih učenja, kjer pridobijo večšine medgeneracijskega komuniciranja in poznavanja drugih življenjskih obdobj.

Obstaja nekaj dokumentov, ki se dotikajo področja medgeneracijske solidarnosti. Izpostavila bi Zeleno knjigo o demografskih spremembah in nalogah, ki jo je izdal Svet Evrope v letu 2005 (Svet Evrope 2005. Odziv na demografske spremembe: nova solidarnost med generacijami). Knjiga vključuje dokument z naslovom Nova solidarnost med generacijami in vsebuje naslednja prizadevanja:

- dvigniti rodnost na raven ohranitve evropskih narodov.
- Mlade je potrebno učinkovitejše vključevati v družbeno delitev dela in s tem preprečevati njihovo dolgotrajno brezposelnost.
- Srednja in tretja generacija morata v družbeni delitvi dela ostati dlje aktivni. Podjetja pa se morajo nasloniti na izkušnje starih delavcev. Ljudje naj bi ostali dlje časa zaposleni za krajši delovni čas, delno pa bi bili upokojeni, glede na svoje sposobnosti.
- Poskrbeti je treba za oskrbo onemoglih starih ljudi. Hkrati je potrebno razvijati razne programe za pomoč in oskrbo, ki jo potrebujejo in sicer v njihovem domačem okolju. Skrb za kakovostno staranje pa je treba enakovredno porazdeliti med človekovo lastno odgovornost, med njegove domače in občino oziroma državo. Znotraj omenjenih nalog, dokument govori še o naslednjih socialnih pojavih:

- vse tri generacije so danes premalo povezane med seboj, da bi se poznale, se medsebojno dopolnjevale in tako razvijale medgeneracijsko solidarnost, ki je temeljna človekova lastnost za življenje.
- Družina vse težje oskrbuje onemogle stare družinske člane. Raziskave kažejo, da svojci še želijo skrbeti za stare družinske člane, vendar pa potrebujejo javno pomoč za izobraževanje o tem, kako izvajati oskrbo. Potrebna je tudi materialna pomoč.
- Pripadniki evropske kulture ne doživljajo starosti na način enako vrednega in smiselnega življenjskega obdobja kot mladosti in srednjih let. Potrebne so spremembe tudi na tem področju (Ramovš 2012: 7-9).

1.5. SAMOPODOBA STARIH LJUDI

Pečjak (1998: 45) pravi: »Starostna samopodoba je videnje sebe glede na svojo starost. Ljudje se imajo za mlajše, enako stare ali starejše, kot so v resnici. Nanjo vplivajo dejanska starost, posameznikova življenjska filozofija ter odnos okolja od njega, od tega, ali je v njem uspešen ali neuspešen, ali ga sprejema ali odklanja.« Hkrati trdi, da je velikega pomena videz. Človek z mladostnim videzom se ima za mlajšega in se tako tudi vede, med tem ko se oseba z starejšim videzom počuti starejšega in posledično se temu primerno vede.

Samopodobo gradimo skozi celo življenje in lahko jo razumemo kot povezavo telesa, uma in čustev nekega posameznika. Dobro samopodobo imamo, ko se doživljamo kot vredne, se sami spoštujemo in cenimo. Nanjo pa vpliva tudi naše telo. Lahko rečemo, da je telo nosilec nas samih, saj vsebuje misli, čustva, sanje, strahove in pričakovanja. To pomeni, da lahko imamo dobro podobo o sebi kljub telesnim pomanjkljivostim, vendar je pri tem potrebno priznanje, da smo telesno omejeni. Lastno telo moramo sprejemati in mu nuditi ugodje, ker vpliva na naše duševno življenje in tvori našo osebnost. Spoštovati telo pa pomeni spoštovati svoj Jaz, katerega razumemo kot naravni Jaz, učeči se Jaz in izbiri Jaz. Naravni Jaz predstavlja našo notranjo naravo, to je temperament, zmožnosti, nadarjenost (Nelson Jones 1996 i.e. 1984)... »Naš učeči se J[az] [...] je produkt ali posledica našega socialnega učenja in vsebuje način, kako vidimo sami sebe, svoje moči in šibkosti« (Kristančič 2005: 57). Je proces vseživljenjske rasti. Jaz izbire pa pomeni zmožnosti za oblikovanje svojega življenja na temelju naše lastne izbire (Kristančič 2005: 54-58).

Starim ljudem se pogosto znižuje samopodoba, zlasti fizična in socialna. Na starostno podobo pa v veliki meri vpliva zdravstveno stanje človeka. Poznamo tri reakcije na starost:

- pretirano dobra samopodoba. Nekateri posamezniki se imajo za pomembnejše, močnejše, lepše, kot so v resnici. Temu mišljenju pa kmalu sledijo razočaranja.
- Pretirano slaba samopodoba. Ljudje se ocenjujejo slabše kot je njihovo stanje in so mnenja, da jim upadajo mentalne funkcije in zdravje. To lahko vodi do pesimizma in depresije.
- Resnična samopodoba. Oseba se vidi takšno, kakršna v resnici je. Za ta vidik samopodobe je prej primerna predobra kot pa preslaba samoocena, ki spodbuja k raznim aktivnostim (Pečjak 2007: 74-75).

Na oblikovanje samopodobe vpliva tudi temperament, ki je del posameznikove osebnosti in je razviden skozi lastnosti naših čustev. Z ugotavljanjem lastnega temperamenta dobimo odgovore na vprašanja, kdo smo in kako reagiramo na svet okoli sebe. Poleg tega pa brez razumevanja našega temperamenta, ne bomo dosegli resnične samoocene (Kristančič 2005: 62).

Hooyman in Kiyak (1988 v Hojnik Zupanc 1999: 76) pravita, da je samopodoba v starosti odvisna od notranjih (zdravstvene, organske spremembe...) in zunanjih (upokojitev, preselitev...) sprememb. Na kakšen način človek sprejema omenjene spremembe, je odvisno od njegove osebnosti in okolja. Avtorja prikazujeta dejavnike osebnosti, ki so velikega pomena za samopodobo samostojne osebnosti v tretjem življenjskem obdobju:

- staremu človeku naj bi več pomenile osebnostne lastnosti kot pa vplivi iz okolja.
- Sprejemanje procesa staranja. Oseba, ki je informirana o upadanju nekaterih sposobnosti v starosti in je vpeta v okolje, se bo lažje spopadla z določenimi spremembami.
- Človek, ki je zmožen odgovoriti na notranje in zunanje spremembe na način, da spremeni cilje, bo boljše reagiral tudi na spremembe v starosti.
- Zmožnost objektivnega pogleda na svojo preteklost in realna ocena svojih napak in uspehov bo omogočila človeku v starosti lažjo prilagoditev na neke.

Požarnik (1981: 106) piše o virih zadovoljstva v tretjem življenjskem obdobju. Najpogostejši med njimi je skladje v družini, zdravje, spomin na preteklo življenje, uspešnost otrok, materialna preskrbljenost, prijatelji in razne aktivnosti. Številne študije

nasploh prikazujejo, da stari ljudje bolj pozitivno ocenjujejo starost kakor mlajši, poleg tega pa v tem obdobju tudi uživajo.

1.6. SAMOSTOJNOST STAREGA ČLOVEKA

Samostojnost pomeni samostojnost pri odločanju in urejanju svojega življenja. Posledično pa star človek dobi neko veljavo in je v družbi vse manj stigmatiziran (Flaker *et.al* 2008: 357).

Elovaini (1994 v Hojnik Zupanc 1999: 25) govori o samostojnosti pri starem človeku kot o notranji in zunanji kontroli življenja. Notranja kontrola pomeni, da posameznik oblikuje svoje cilje in da ima dovolj zaupanja vase, da te cilje doseže. Zunanja kontrola pa vključuje možnost izbire sodelovanja v družbi.

Hojnik Zupanc (1999: 23-24) meni, da samostojnost v starosti ni odvisna samo od biološkega stanja telesa ampak je pogojena s prostorsko-družbenimi dejavniki. V primeru, da so ti dejavniki spodbudni, lahko oseba veliko lažje živi samostojno v svojem okolju. Pod prostorsko-družbenimi dejavniki pa avtorica razume naslednje.

- Prostorski dejavniki oziroma okolje:

za individualno samostojnost je izrednega pomena fizična dimenzija prostora. Pomembni so tako bivanjski pogoji kot tudi vidik premagovanja prostorskih ovir.

- Družbeni dejavniki:

vsebujejo družbene entitete, s katerimi ima človek neposreden odnos in stik. V odnosnosti pa se oblikujejo spodbudni ali varovalni dejavniki, ki vplivajo na samostojnost človeka.

Prostorsko mobilnost v starosti lahko ločimo na makro in mikro ravni. Makro raven razumemo kot mobilnost na daljše razdalje, ki se s starostjo zmanjšuje. Mikro raven pa pomeni, da lahko posameznik obvladuje širši in ožji bivalni prostor (soseska, stanovanje). Bytheway *et. al.* (1989) so ugotovili, da vzrok za omejeno gibanje v starosti ni nujno samo fizična oviranost človeka, ampak tudi poslabšanje senzornih funkcij, kar povzroči človeku vedno manjše prejemanje informacij od družbe. Zaradi tega pa se tudi v znani okolici počuti negotovega in se posledično začne gibati samo v svojem stanovanju. Manj, ko je star človek prisoten v širšem okolju, večjo ima potrebo

po občutki pripadnosti nekemu prostoru. Ta prostor je v življenju starih ljudi njihovo stanovanje. »Stanovanje je torej fizični in socialni prostor, ki ga posameznik najbolj obvladuje, v katerem izraža osebno identiteto in zasebnost in kjer se počuti varnega.« (Hojnik Zupanc 1999: 58-61)

Flaker *et. al.* (2008: 358) govorijo o samostojnem življenju oseb, ki potrebujejo dolgotrajno podporo in oskrbo. Logično je, da ti posamezniki potrebujejo več storitev in pomoči. Pogosto se pri gibalno oviranih izrazi potreba po osebni asistenci in pripomočkih za samostojno življenje (npr. prilagojen avtomobil). Pri intelektualni oviranosti pa ima večji pomen pomoč v obliki organiziranja vsakdanjega življenja.

Za samostojnost starega človeka ne smemo spregledati družbenih vidikov in možnosti, da lahko oseba sama izbere način zadovoljevanja lastnih potreb in obliko bivanja. Pri tem so pomembne spremembe na sistemski ravni in pa kreiranje politik, ki se kažejo v dostopnosti raznih storitev za stare ljudi v vsakdanu (Hojnik Zupanc 1999: 91).

V sodobni družbi tehnologija v veliki meri pripomore k samostojnosti ljudi. Graafmans *et. al.* (1994 v Hojnik Zupanc 1999: 147) predstavljajo dve vlogi tehničnih pripomočkov in telekomunikacijskih sredstev v obdobju staranja. Prvič, tehnologija pomaga preprečevati zmanjševanje moči, vzdržljivosti in prožnosti. Drugič pa tehnologija kompenzira z zmanjšanimi zmožnostmi človeka v starosti. To omogočijo razni senzorni pripomočki ali pa se človek posluži telekomunikacijskih pripomočkov zaradi prostorske oviranosti.

1.7. POLOŽAJ STARIH LJUDI V MODERNI DRUŽBI

Modernizacija je starim ljudem znižala status v družbi, saj so z upokojitvijo izginila njihova delovna mesta. Tehnologija je oblikovala službe glede na potrebe mladih ljudi. S tem pa so stari ljudje izgubili ugleden družbeni položaj. Na izgubo spoštovanja starega prebivalstva pa je v veliki meri vplivala tudi institucionalizacija, saj je pospeševala njihovo odvisnost od družbe. Zaradi omenjenih dveh procesov in urbanizacije ter razpada tradicionalne družine, ki je skrbela za starega človeka, se je vloga starega prebivalstva občutno zmanjševala (Mali 2009: 246).

Kljub temu, da se položaj starega človeka počasi in postopoma spreminja na boljše, pa doživljajo s strani družbe mnogo diskriminacij. Prav tako so vse bolj izpostavljeni nasilju in raznim zlorabam, ki ga zaradi pomanjkanja informiranosti in zaščite težko preprečijo. Poznamo razne oblike diskriminacij starejše generacije. To je diskriminacija na področju zdravstva in omejevanje teh pravic, finančna nedosegljivost za izobraževanje, politična diskriminacija in pa vse bolj se omejujejo osebne pravice pri avtonomnem odločanju o življenju starega človeka. Poudarila bi tudi nedosegljivost do socialnih storitev. Ta se kaže v dolgih čakalnih dobah za sprejem v domsko oskrbo, pomoč na domu ni usklajena z dejanskimi potrebami posameznika, visoke cene varovanih stanovanj in podobno (Kristančič 2005: 187-188).

Pečjak (2007: 94-97) govori o ageizmu, ki izloča stare ljudi iz družbenega življenja. Ageizem oziroma starizem je diskriminacija, ki se navezuje na koledarsko starost in posplošuje neke lastnosti na vse posameznike v skupini, kateri naj bi imeli enako družbeno vlogo. Ta diskriminacija je v kulturi že tako ukoreninjena, da se je mnogi niti ne zavedajo. Med njimi so tudi predstavniki stare generacije, ki verjamejo, da jim zaradi starosti ne pripadajo določene človekove pravice. Ageizem je posledica vse večje segregacije starih ljudi, saj je čedalje manj družin, v katerih živi več generacij skupaj. Zato imajo mlajši manj možnosti, da bi spoznali stare ljudi in posledično prihaja do razvoja raznih predsodkov. Obstaja tudi mišljenje, da je ageizem reakcija na frustracije in strese, ki jih je najlažje sprostiti proti šibki skupini.

Staranje in starost sta v tehnološko razviti družbi tabuizirani, zato je stara populacija vse bolj marginalizirana. K tej patologiji pa prispevajo vse generacije v obliki začaranega kroga:

- stara generacija je uveljavila porabniške vrednote in ideale, ko je bila v srednjem življenjskem obdobju,
- s tem je povzročila tabuizacijo starosti, zaradi katere samim onemogoča sprejeti svojo starost,
- zaradi tabuizacije starosti ostali dve generaciji marginalizirata staro generacijo,
- zaradi marginalizacije starih ljudi pa si predstavniki srednje in mlajše generacije onemogočajo pripravo na svojo kakovostno starost (Ramovš 2003: 56-57).

Požarnik (1981: 72-75) trdi, da v starosti res začne pešati človeški organizem, vendar to ne velja za osebnost starega človeka. Stereotipi v družbi pa kažejo na nasprotno mišljenje, saj so prisotna mnenja o tem, da se s starostjo posameznikovo obnašanje neprijetno spremeni, da postane oseba trmasta, skopuška, prepirljiva in negotova. Osebnostne poteze so pri nekaterih starih ljudeh drugačne od mladih, vendar so le te zelo redko posledica starosti, ampak raznih dejavnikov. Starega človeka in njegovo osebnost moramo razumeti v družbenem, socialnem, družinskem in osebnostnem kontekstu.

Stari ljudje so ena izmed najbolj ranljivih družbenih skupin. Srečujejo se z socialno izključenostjo na mnogi področjih, najbolj ranljivi pa so pri dohodkovnem in finančnem položaju. Raziskave so pokazale, da je stopnja tveganja revščine v Sloveniji za ljudi starejše od 65 let, višja kot za mlajše prebivalstvo (Hlebec *et. al.* 2010: 36-37).

Revščino pa razumemo kot ključni dejavnik socialne izključenosti, saj pomanjkanju finančnih virov sledi kopičenje pomanjkanja in deprivacij na drugih življenjskih področjih (Hlebec *et. al.* 2010: 20).

Da bi izboljšali položaj starih ljudi v družbi, je potrebno izobraževanje, opozarjanje in ozaveščanje vseh članov družbe o novi filozofiji staranja. Potrebno je razvijati komunikacije, katerih temeljne lastnosti so iskrenost, spoštljivost in empatičnost. Velikega pomena so torej medosebni odnosi. H grajenju nove podobe starosti pa bi lahko v veliki meri prispevali tisti, ki povezujejo osebno in javno samopodobo. To so nosilci javnih funkcij. Avtorica vidi rešitev tudi v dodajanju novih osnovnih vrednot, kot je altruizem oziroma skrb za drugega (Kristančič 2007: 82-83).

Koordinacijski odbor seniorskih organizacij Slovenije predstavlja nekaj strategij oziroma vizij, ki bi omogočile uspešen razvoj dolgožive družbe:

- prispevki starih ljudi bi morali biti ustrezno priznani in podprti,
- dosežena starost ne more biti merilo za določanje veljave in zmogljivosti človeka,
- država mora omogočati, da lahko stari ljudje dolgo skrbijo za svoje zdravje,
- država jim mora omogočiti, da so vključeni v delovno razmerje toliko časa, kolikor sami hočejo oziroma zmorejo,
- stari ljudje morajo imeti dostop do informacijske tehnologije,
- vključeni morajo biti v izobraževanje,
- država mora pomagati starim ljudem, da se usposobijo za prostovoljno delo,

- država z aktivnostmi zmanjšuje delež revnih med staro populacijo,
- stari ljudje imajo dostop do javnih in kakovostnih storitev,
- infrastruktura in transport sta dostopna za staro prebivalstvo,
- dostopnost starih ljudi do informacij in svetovanj (Kožuh Novak *et. al.* 2010: 11-12).

Skoraj pri vsakem posamezniku se pojavlja strah pred staranjem, kar imenujemo gerontofobija. Le ta lahko povzroča čustva jeze do samega staranja. Običajno zaznavamo starost na napačen način zaradi nezaveščenosti o lastnostih starega človeka in njegovega življenja v tretjem življenjskem obdobju (Kristančič 2005:42). Če želimo spremeniti podobo starosti in nanjo gledati s pozitivnega vidika pa je potrebno odpraviti obstoječe mite in stereotipe, ki jih predstavlja Kristančič (2005: 43-52):

- *Osebe, ki imajo 65 let, so že stare.* Potrebno bi bilo na novo opredeliti starostna leta, ki bi ustrezala načinu sedanjega življenja, saj je človek pri 65 letih še daleč od starosti.
- *Stari ljudje so slabega zdravja.* Potrebno je razločevati med staranjem in bolezenskim stanjem.
- *Stari ljudje niso tako pametni kot mladi.* Zelo ukoreninjen je mit o tem, da se s staranjem slabi spomin in poslabšuje sposobnost učenja. Dokaz proti temu je univerza za tretje življenjsko obdobje
- *Starejše osebe so neproduktivne.* Temu lahko nasprotujemo, saj imajo starejši delavci manj odsotnosti z dela kot mlajši in so pri delu previdnejši ter zato delajo manj napak.
- *Stari ljudje so seksualno neprivlačni.* Neprivlačnost mnogi povezujejo z gubanjem, počasnim gibanjem, sivimi lasmi, a ne drži mit: če želiš biti privlačen, moraš biti mlad.
- *Vse starejše osebe so enake.* Stare ljudi družba doživlja kot homogeno skupino, za katero je značilen določen način preživljanja prostega časa, podobno ekonomsko stanje, želje in podobno.

1.8. SKUPNOSTNO SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI

1.8.1. Socialno delo s starimi ljudmi

Socialno delo s starimi deluje na ravni posameznika, na ravni skupnosti in institucij ter na družbeni ravni. Nemogoče pa je opravljati socialno delo samo na eni ravni. Socialne delavke in delavci se morajo pri delu s starimi ljudmi zavedati, da so njihovi uporabniki heterogena skupina z raznovrstnim vsakdanjim življenjem. Poleg tega pa pri svojem delu potrebujejo različne strokovne spretnosti, znanje o staranju in socialni politiki do starih ljudi ter o raznih metodah (Mali 2013b: 62-63).

Koskinen (1997 v Milošević Arnold 2003: 7-9) predstavlja tri faze razvoja gerontološkega socialnega dela:

- Zgodnja faza (od 1920 do 1940).

V tej fazi se je razvijala stroka socialnega dela, zato se s področjem starosti še ni ukvarjala. Starost je bila razumljena predvsem kot življenjsko obdobje, za katerega so značilne izgube. Delo s starimi ljudmi in varstvo le teh se je v tem času enačilo s pomočjo revnim. Preverjali pa so relevantnost metode socialnega dela s posamezniki za delo z vidika starih ljudi.

- Formativna faza (od 1950 do 1960).

Socialni delavci so spoznali, da je obdobje starosti nekaj naravnega in je značilno za vse človeštvo. Prišlo je do uporabe metode socialnega dela s skupino. V tej fazi je socialno delo s starimi ljudmi postalo v ZDA specifično področje stroke. V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so na področju starih ljudi začeli uporabljati metodo skupnostnega socialnega dela. Tako smo dobili kar nekaj novih spoznanj, ki se tičejo starih ljudi. Govoriti se je začelo o vplivu raznih dejavnikov na zdravje, pomenu njihovih socialnih mrež in medsebojnih odnosov. Pozornost pa so namenili tudi načrtovanju storitev za stare ljudi v njihovem okolju.

- Ekspanzija in stabilizacija (od 1970 do 1990).

Uporaba raznih metod in prijemov pri delu s starimi ljudmi. Raziskovali so nove načine dela, ki bi bili učinkovitejši in bi odgovarjali potrebam uporabnikov. Ukvarjati so se začeli z mobilizacijo potencialov starega človeka in mobilizacijo razpoložljivih virov moči za stare ljudi v skupnosti.

Socialno delo ima razvitih kar nekaj veščin, ki omogočajo izvajati kvalitetno pomoč starim ljudem. Ameriško združenje socialnih delavcev je te veščine in znanja za delo s starimi ljudmi predstavilo v posebni brošuri. V njej poudarjajo, da je pomembno razumevanje razvojnih faz staranja, upoštevanje življenjskih izkušenj in razumevanje perspektive

posameznika. Socialni delavci morajo raziskovati njihove funkcionalne sposobnosti, prepoznavati potrebe z vidika duševnega zdravja in depresije ter prepoznavati dinamiko družinskega sistema. Pri delu s starim človekom moramo biti sposobni govoriti v njegovem jeziku, prepričani moramo biti v njegovo neodvisnost in delovati s perspektive moči. Prav tako moramo spoštovati pomen religije in duhovnosti za stare ljudi in se soočiti s problemi smrti in umiranja (Milošević Arnold 2000: 255).

Mali (2013b: 62) govori o posebnostih socialnega dela s starimi ljudmi: »Specifičnosti socialnega dela s starimi ljudmi izhajajo iz sodobnega razumevanja fenomena staranja kot kombinacije bioloških, psiholoških in družbenih procesov, ki prinašajo določene življenjske spremembe, zaradi katerih stari ljudje potrebujejo posebno pomoč.«

Načela socialnega dela, ki so pomembna pri delu s starimi ljudmi (Mali 2013b: 63-64):

- *partnerstvo*. Uporabnik in socialni delavec sodelujeta v procesu reševanja problema, poleg tega pa socialni delavec verjame, da je uporabnik sposoben rešiti težavo in zanj prevzeti odgovornost. Strokovnjak in star človek skupaj določita cilje na podlagi medsebojnega delovanja, ki so sprejemljivi za uporabnika glede na njegove okoliščine in želje.
- *Perspektiva moči*. Usmeri nas k iskanju virov in moči uporabnikov ter iskanju rešitev. Socialni delavci ne identificirajo samo problemov, ampak so v pomoč starim ljudem, da iz svojih življenjskih izkušenj črpajo moč za premagovanje težav, s katerimi se srečujejo. Torej središče odnosa je star človek s svojimi zmožnostmi.
- *Antidiskriminacijska usmeritev*. Boriti se je potrebno proti predsodkom in negativni obravnavi ljudi glede na raso, spol, etnično pripadnost, starost in podobno. Pri socialnem delu s starimi ljudmi se je potrebno zavedati načela spoštovanja in ohranjanja dostojanstva uporabnikov.
- *Skupine za samopomoč*. Njihov namen je preprečevati osamljenost starih ljudi, njihovo izoliranost ter povečevati medgeneracijsko povezanost. Pobudnica za nastanek teh skupin je pri nas najpogostejše stroka socialnega dela.
- *Socialne mreže*. Potrebno se je ukvarjati s socialnim kapitalom starih ljudi, saj so ti pogosto odvisni od formalne ali pa neformalne pomoči, ki jo dobijo v socialnem okolju, v katerem živijo.

- *Skupnostna skrb.* Njen cilj je povečanje kakovosti življenja in vzpostavljanje raznih mrež pomoči. Star človek ima pravico, da živi samostojno v takšnem okolju, če ne ogroža svojega življenja.

Koskinen (1997 v Mali 2008: 65) pravi, da socialni delavec pomaga staremu človeku na način, da pri sodelovanju z uporabnikom pride do povečanih zmožnosti za spopadanje s težavami in za iskanje rešitev. Socialni delavec je odgovoren za zagotavljanje služb staremu človeku, v njegovem okolju, prav tako pa pripeva k razvijanju obstoječih storitev. Vpliva lahko tudi na izboljšanje odnosov med starimi in drugimi ljudmi. Socialni delavci lahko pomagajo družinskim članom, ki skrbijo za osebo z demenco preko informiranja in usposabljanja za delo z ljudmi z demenco. Če gledamo širše, so socialne delavke in delavci odgovorni za odpravljanje diskriminacije na področju starih ljudi, prav tako pa morajo starim ljudem dodajati moč z namenom pridobivanja socialnih, ekonomskih in političnih pravic.

Zastrow (1992 v Milošević Arnold 2000: 256-257) ter Compton in Galaway (1986 v Milošević Arnold 2000: 256-257) opisujejo sodobne profesionalne vloge socialnih delavcev, ki jih lahko povežemo z delom s starimi ljudmi:

- Usposobljevalec.

Ta vloga pomaga uporabniku pri izražanju njegovih potreb in problemov ter iskanju primernih rešitev. Starim ljudem, ki se znajdejo v stiskah, je težje prositi za pomoč. V primeru, da bi to storil kdo drug, pa bi se počutili nesposobne, odvisne. Ravno iz tega vidika je vloga socialnega delavca kot usposobljevalca pomembna, saj staremu človeku omogoči ohranjanje avtonomije.

- Povezovalec.

Socialni delavec povezuje uporabnika in uporabniške skupine, ki potrebujejo pomoč, s službami, ki jim le to lahko ponudijo. Socialni delavci so pri delu s starimi ljudi pogosto v vlogi zastopnikov, da jim tako lahko omogočijo potrebne storitve. Poleg tega imajo informacije o obstoječih službah v lokalni skupnosti in staremu človeku tako pomagajo izbrati najprimernejšo.

- Zagovornik.

Ta vloga pomeni, da se socialni delavec zavzema za uporabnikove potrebe in pravice, ki bi bile zanje drugače nedosegljive. Na področju starih ljudi se socialni delavci zavzemajo za odkrivanje primerov diskriminacije starih ljudi in se borijo proti temu.

- Aktivist.

Tukaj se socialni delavci trudijo doseči spremembe na globalni ravni. Eden izmed ciljev je tudi sprememba odnosa večinske družbe do manjšine, v tem primeru do starih ljudi ter preprečevanje neenakopravnosti in prikrajšanosti določene skupine ljudi.

- Učitelj.

Socialni delavec posreduje uporabnikom informacije in določena znanja z namenom bolje delovati in funkcionirati v življenju. Pri delu s starimi ljudmi je ta vloga precej pogosta, predvsem, ko se srečujejo s skupinami starih ljudi na raznih programih, kot so priprave na upokožitev in univerza za tretje življenjsko obdobje.

- Posrednik.

Socialni delavec se pogosto znajde v vlogi mediatorja, ko pomaga pri reševanju konfliktov med uporabnikom in drugimi posamezniki, strokovnjaki, institucijami in podobno. Le ta omogoči prostor, kjer pride do izmenjave mnenj in kjer se poiščejo rešitve, ki so zadovoljive za vse udeležene. Pri starih ljudeh se to velikokrat dogaja z družinskimi člani, ko prihaja do konfliktov glede oskrbe svojca.

- Svetovalec.

Vloga socialnega delavca se kaže pri usmerjanju uporabnikov s pomočjo raznih nasvetov, posredovanjem informacij in pregledu mogočih alternativ. Stari ljudje in njihove družine pogosto potrebujejo svetovanje in podporo ob soočanju z emocionalnimi problemi, ki jih povzroči prilagajanje na spremembe ob staranju.

- Koordinator.

Gre za posredovanje med uporabnikom in njegovim okoljem. To je značilno predvsem pri starih ljudeh, ko se socialni delavec povezuje s službami in pomaga človeku pri uveljavljanju njegovih pravic ter spremlja njihovo uresničevanje.

- Oskrbovalec.

Vloga je precej podobna socialnemu delavcu kot koordinatorju. Značilna je v primerih, ko stari ljudje potrebujejo zanesljivo organizirano pomoč, ki jim je ekonomsko dostopna.

- Priskbovalec.

Posredovanje storitev materialno ogroženim uporabnikom, da lahko zadovoljijo svoje potrebe. Tudi pri delu s starimi ljudmi je ta vloga izrednega pomena, saj se mnogi soočajo z revščino in posledično pomanjkanjem zdravstvene oskrbe, ustreznih bivalnih razmer, pomoči na domu in podobno.

V okviru sistema socialnega varstva so starim ljudem na voljo naslednje storitve (Milošević Arnold 2003):

- **Socialna preventiva**

Storitve socialne preventive so namenjene preprečevanju socialnih stisk. Z vidika starih ljudi to pomeni, da prispevamo k njihovem zdravju, k aktivnemu in kakovostnemu življenju, da spodbujamo povezovanje s socialnimi mrežami in preprečujemo osamljenost. Pomembna je tudi informiranost starih ljudi o raznih storitvah in njihovi dostopnosti. Nekaj programov, ki spadajo v sklop socialne preventive:

- *Priprava na starost in staranje.* Za to področje obstaja kar nekaj konkretnih programov s področja različnih strok. Vsebine priprave na starost bi morale biti prisotne na raznih mestih (v šolah, medijih, zdravstvu...).
- *Programi priprave na upokojitev.* Najprej so se začeli razvijati v sklopu Univerze za tretje življenjsko obdobje, danes pa jih izvajajo socialni delavci tudi v mnogih podjetjih in so namenjeni predvsem delavcem, ki bodo se bodo v bližnji prihodnosti upokojili.
- *Skupine za samopomoč.* Do danes se je razvilo že veliko število teh skupin, katere v večji meri temeljijo na prostovoljnosti. Njihov namen je oblikovanje pristnih medosebnih odnosov z drugimi starimi ljudmi in njihovim voditeljem (Milošević Arnold 2003: 25-27).

- **Storitve za odpravljane socialnih stisk in težav**

Storitve delimo na:

- *prvo socialno pomoč.* Socialni delavec pomaga staremu človeku pri prepoznavanju njegove težave in ga informira o mogočih oblikah pomoči. Pomaga mu tudi, da preseže predsodke do prejemanja pomoči in mu pokaže, da je on tisti, ki o tem odloča.
- *Osebno pomoč.* Socialni delavec posameznika obravnava celostno in sposoben mora biti za prepoznavanje stiske, tudi če jo star človek ne omeni direktno. Stari ljudje pogosto potrebujejo pomoč v obliki svetovanja zaradi izgub, ki so jih doživeli.
- *Pomoč družini za dom.* To pomeni, da socialni delavci usposobijo družinske člane za boljše funkcioniranje družine. S tem pa omogočijo boljše medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost. V primeru, da družina sama ne zmore opravljati popolne oskrbe za starega člana, ji moramo omogočiti podporo z raznimi storitvami.

- *Pomoč na domu in socialni servis*. To storitev poznamo kot socialno oskrbo in posluhuje se je vse veče številu ljudi. Večina oskrbovalk je danes redno zaposlenih, to pa za uporabnike pomeni večjo varnost (Milošević Arnold 2003: 27-28).

- **Storitve za stare ljudi v bivalnem okolju in institucionalno varstvo**

Milošević Arnold (2003: 28-29) navaja naslednje storitve:

- *center za pomoč na domu*. To je organiziran sistem storitev, ki človeku omogočijo samostojnejše življenje in varnost v svojem okolju. Center je pri tem koordinator vseh oblik pomoči.
- *Dnevno varstvo*. Omogoča varstvo starih ljudi za nekaj ur dnevno. Vanj je vključena socialna oskrba, nega in razne dejavnosti.
- *Varovana stanovanja*. Pomenijo alternativo institucionalnemu varstvu in poskrbijo za dostopnost storitev, ki jih stari ljudje potrebujejo
- *Domovi za stare ljudi*. Ta storitev je pri nas že dolgo omogočena in razvita. Kljub temu pa povpraševanje po domskem varstvu presega ponudbo storitev.

1.8.2. Skupnostno socialno delo

»Skupnostno socialno delo definiramo kot proces pomoči ljudem in organizacijam, ki organizirajo kolektivno akcijo, s katero želijo izboljšati kakovost življenja in odnosov v skupnosti (Twelvetrees 1991 v Rapoša Tajnšek 1993: 142).«

Skupnostno socialno delo je doživelo največji razmah v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. To je v času demokratizacije in masovnih civilno-družbenih gibanj (Rapoša Tajnšek 1993: 140).

V literaturi najdemo kar nekaj opredelitev, kaj skupnostno socialno delo je. Dominelli v Adams *et.al.* (1998 v Žnidarec Demšar 2005: 45) povzema temeljne elemente skupnostnega socialnega dela:

- skupnostna skrb za tiste, ki potrebujejo pomoč za življenje v skupnosti,
- razvijanje skupnosti kot pomoč pri razvijanju samopomoči,
- organizacija skupnosti, katere naloga je koordinacija služb socialnega varstva,
- socialna akcija, ki povezuje zapostavljene z namenom povečevanja njihove moči in uvajanja strukturnih sprememb v družbi.

Skupnostno usmeritev socialnega dela zasledimo že pri pionirjih socialnega dela, saj so upoštevali povezanost posameznika s širšo družbo. Skupnostno socialno delo pa ni le

metoda socialnega dela ampak njegova osnovna usmeritev. Neformalna pomoč lahko do neke mere zmanjša potrebe po institucionalni obravnavi, hkrati pa krepi njeno učinkovitost. Po drugi strani pa službe s prenašanjem dela svojih storitev v skupnost, podpirajo medsebojno pomoč v neformalnih sferah in tako pomagajo razvijati skupnost. Vendar to še ne pomeni, da bi s tem lahko nadomestili storitve, ki jih ponujajo družbene službe (Rapoša Tajnšek 1990: 64-65).

Dunham (1970 v Žnidarec Demšar 2005: 44) pravi, da skupnostno socialno delo zajema naslednje značilnosti:

- prepoznavanje potreb v skupnosti in uravnavanje med potrebami in viri,
- nudenje podpore ljudem z namenom učinkovitejšega reševanja problemov, saj preko sodelovanja lahko prepoznajo svoje dobre lastnosti, ki pripomorejo k reševanju težav,
- oblikovanje sprememb v skupnosti, povezovanje in povečevanje moči članov skupnosti pri odločanju.

Smiselno pa se mi zdi omeniti razlike med skupnostnim pristopom in skupnostnim delom. Prvi se v socialnem delu kaže kot prizadevanje za reševanje problemov posameznikov skozi medsebojno pomoč v življenjskem okolju oziroma v skupnosti. Skupnostno delo pa temelji predvsem na razvijanju organizacijskih oblik, ki omogočajo samopomoč in dobrodelnost v skupnosti (Rapoša Tajnšek 1993: 141-142).

Socialna delavka lahko spodbuja medsebojno pomoč v primerih, ko naravni sistemi ne delujejo ali ko ne vključujejo tistih, ki pomoč najbolj potrebujejo. Naloga socialnih delavcev pri razvijanju socialnih mrež je nudenje opore tistim, ki lahko postanejo pomemben vir pomoči drugim, a se temu izogibajo zaradi strahu, da bi dajali več, kot zmorejo. Prav tako pa morajo socialni delavci zagotavljati interakcije med člani v skupnosti, posredovati med njimi v primerih, ko bi lahko prišlo do prekinitve pomoči ali pa zagotavlja dopolnjevanje neformalne mreže pomoči z institucionalno podporo (Rapoša Tajnšek 1990: 65-66).

Mali (2012: 92-93) govori o dezinstitutionalizaciji kot izzivu za razvoj skupnostnih oblik oskrbe starega prebivalstva. Le ta pa vpliva na spremembe na mikro, mezo in makro ravni delovanja sistema socialnega varstva. Na mikro ravni spodbuja zavedanje starih ljudi, da imajo pravico živeti v skupnosti, da so vključeni v družbo ter da imajo pravico odločati o

svojem življenju in usodi. Mezo raven dezinstitutionalizacije pomeni razvijati oskrbo glede na dejanske potrebe starih ljudi in skupnostno oskrbo kot alternativno obliko institucionalne oskrbe. Oskrba po meri starega človeka pa vodi do prestrukturiranja velikih institucij, domov za stare in v razvoj novih metod dela. Teh sprememb pa ni mogoče doseči, če ni pogojev na makro ravni, kjer je potrebna zakonodaja, ki omogoča dezinstitutionalizacijo.

Žnidarec Demšar (2005: 38) opozarja na raznolikost skupnosti, zato skupnostna usmeritev v praksi socialnega dela zahteva specifične aktivnosti, s katerimi skupnost postavimo v središče pomoči in se ji prilagodimo. Socialni delavci morajo poznati lastnosti skupnosti in njen pomen skrbi, saj ima velik vpliv pri ohranjanju identitete. Avtorica pravi, da so se mnogi socialni delavci zavezali, da najprej spoznajo skupnost in šele, ko ugotovijo potrebe skupnosti, se usmerijo v zagotavljanje neformalne in formalne pomoči.

» [...] skupnostno orientirana praksa socialnega dela [je] usmerjena v preventivno delovanje, zagotavljanje boljšega dostopa pomoči, zadovoljevanje potreb ljudi [...] , krepitev in prepoznavanje pomena neformalnih mrež pomoči, krepitev moči skupnosti, lokalno participacijo, zagotavljanje novih socialnih storitev, koordinacijo načrtovanja skupnosti, antidiskriminacijsko obravnavo in izenačevanju možnosti, ki temeljijo na spoštovanju človekovih pravic.« (Žnidarec Demšar 2005: 40)

Skupnostno skrb razumemo skozi različne vire pomoči, ki so na voljo ljudem v domačem okolju. C. in A. Waker v Adams *et. al.* (1998 v Žnidarec Demšar 2005: 43) govorita o značilnostih skupnostne skrbi: »Vključuje celotno mrežo vseh virov pomoči, od neformalnega in formalnega dela civilne družbe do storitev javnih služb in privatnih izvajalcev, ki so posamezniku ali pa skupini uporabnikov na razpolago v lokalni skupnosti.«

Filipovič Hrast s sodelavci (2014: 15-16) predstavi izvajalce oskrbe starih ljudi. Formalni, plačani izvajalci opravljajo profesionalno oskrbo na domu, v skupnosti ali pa v instituciji. Za neformalne izvajalce je značilno, da opravljajo neplačano in neprofesionalno oskrbo, najpogosteje na domu. Neformalni izvajalci so običajno družinski člani, prijatelji in sosedje. Ti naj bi bili najpogostejši izvajalci oskrbe starih ljudi. Mali s sodelavci (2011: 53) govori o odgovornosti skrbi za starega in bolnega družinskega člana. Skrb redko prevzamejo vsi svojci, zato se običajno prenese na enega družinskega člana. Ta oskrbovalec je izbran po načelu substitucije, kar pomeni, če zakonec še živi, bo ta skrbel za onemoglega

človeka. V primeru, če tega ni, se skrb prenese na najstarejšo hči ali snaho, sledijo vnuki. Če oseba nima bližnjih svojcev, so za skrb odgovorni prijatelji ali sosedje. Za socialno delo je značilno, da pozornost usmerimo predvsem na glavnega oskrbovalca. Ko ni več sposoben izvajati oskrbe, pa spregledamo širše socialno omrežje človeka in se hitro usmerimo na institucionalno oskrbo.

V literaturi najdemo kar nekaj modelov, ki opisujejo razmerja med družinskimi in formalnimi izvajalci oskrbe. Patsios in Davey (2005 v Filipovič Hrast *et. al* 2014: 19-20) predstavljata naslednje modele. Hierarhični kompenzacijski model predvideva, da stari ljudje najraje prejemajo pomoč od družine. Šele nazadnje se odločijo za formalne izvajalce. Model zamenjave predstavlja formalno oskrbo kot nadomestilo družinski in razbremeni svojce, v primeru, da so dostopne formalne storitve. Tukaj naj bi obstajalo negativno razmerje med formalno in neformalno oskrbo. V modelu delitve nalog se oboji izvajalci pri oskrbi dopolnjujejo na način, da se vsak osredotoči za določene naloge. Pri modelu dopolnitve formalna oskrba dopolnjuje neformalno, ko so potrebe starega človeka velike in družinski oskrbovalci nimajo dovolj veščin. Za zadnji, komplementarni model pa je značilna formalna oskrba, ko star človek nima neformalnih mrež.

Izpostavila pa bi tudi eno izmed inovativnih metod v socialnem delu, ki pripomore k izvajanju skupnostnega socialnega dela oziroma k nastajanju skupnostnih služb. To je metoda lokalnega načrtovanja služb, ki jo zaradi družbenih sprememb in spreminjanja potreb uporabnikov konstantno potrebujemo. Načrtovanje je v socialnem delu izrednega pomena, saj tako razmišljamo o prihodnosti in vizijah. Poleg tega smo se pripravljani in sposobni ukvarjati z novo nastalimi službami in tako omogočimo njihovo stabilnost. Predlog za ustanovitev storitve pa ni samo v rokah države ali strokovnjakov iz vladnih ali pa nevladnih organizacij, temveč lahko pobudo da tudi lokalna skupnost (občina) ali pa uporabniki, ki so običajno povezani v uporabniške organizacije (Zaviršek *et. al.* 2002: 138-139).

1.8.3. Skupnostno načrtovanje

Rothman (1976 v Rapoša Tajnšek 1993: 142-144) omenja naslednjo delitev skupnostnega socialnega dela:

- razvijanje skupnosti,
- skupnostno načrtovanje, in
- socialna akcija.

Razvijanje skupnosti razumemo kot organiziranje skupnosti, ki temelji na neposrednem povezovanju in aktivnosti ljudi v nekem skupnem prostoru, kot je sosedska ali pa pripadnikov interesne skupnosti, ki jih povezujejo skupne potrebe in interesi. Pri tem si prizadevajo razrešiti določen problem oziroma izboljšati obstoječe razmere. Pri modelu skupnostnega planiranja bi lahko dejali, da gre za obratno delovanje, in sicer od vrha navzdol. Organiziranje skupnosti torej poteka skozi institucionalno delovanje z namenom izboljšanja obstoječih in načrtovanja novih programov in služb. Socialna akcija pa vsebuje temeljni cilj, ki je pomoč pri zastopanju in uveljavljanju interesov prikrajsanih skupin. Ta lahko temelji na samopomoči ali pa na socialnem planiranju, velikokrat pa se prepletata obe področji.

Ker bodo rezultati empiričnega dela služili kot podlaga za načrtovanje novih in izboljšanje obstoječih storitev v skupnosti, ki jih ponuja Dom ob Savinji Celje, bom bolj podrobno predstavila model skupnostnega načrtovanja.

Rapoša Tajnšek (1993: 143-144) pravi, da planiranje zahteva skladnost interesov in povezovanje aktivnosti tistih, ki imajo v rokah razvojne odločitve, kot tudi strokovnih služb, ki načrtujejo in izvajajo pomoč, ter uporabnikov. Kljub temu, da so osrednjega pomena politične in institucionalne odločitve, ne smemo spregledati vloge uporabnikov, ki omogočijo vpogled v dejanske potrebe in povečujejo njihovo moč. V primeru, da načrtovanje storitev ne upošteva skupnosti, se po daljšem časovnem obdobju le te izkažejo za neuspešne.

Dober primer skupnostnega socialnega dela s starimi ljudmi oziroma novih programov, organiziranih v skupnosti so krajevna medgeneracijska središča. Ta omogočajo razvoj medgeneracijske solidarnosti, aktivno in zdravo staranje tretje generacije ter oskrbo vseh, ki jo potrebujejo zaradi starostne oslabelosti ali bolezni (Ramovš 2012: 59).

Ob tem pa bom predstavila primer skupnostnega načrtovanja za vzpostavitev krajevnega medgeneracijskega središča:

- Odločitev krajevnega vodstva, da se bo v prihodnosti skupnost osredotočila na razvoj kakovostnega staranja in medgeneracijske solidarnosti. Odločitev mora biti strokovno utemeljena in temelji na dobri informiranosti, ob podpori prebivalstva. Poleg tega se občina zaveže za izvajanje tega programa za določeno obdobje.
- Sledi realistično načrtovanje konkretne podobe omenjenega centra. Razvijejo programe za pomoč na domu in vzgojo za lepe odnose med generacijami.

- Za vzpostavitev krajevnega medgeneracijskega centra je potrebno povezovanje in zbiranje vseh sil in znanja v skupnosti in od zunaj. To pomeni, da se morajo povezovati krajevne politike, vzgojno izobraževalne ustanove, razna društva in posamezniki, ki so za to področje pomembni.
- Pri nastajanju je potrebno premišljeno uvajati nove sodobne programe, ki bodo omogočili dosego zgoraj omenjenih ciljev.

Seveda ob planiranju ne smemo pozabiti na sredstva za financiranje, prav tako pa je potrebno oblikovati strokovno službo, ki bo vodila krajevno središče in bo poznala krajevne potrebe in značilnosti (Ramovš 2012: 60-62).

Potrebe starih ljudi v skupnosti bom raziskovala s pomočjo hitre ocene potreb. Ta omogoča pridobiti informacije o pomanjkljivostih obstoječih storitev in manjkajočih storitvah. Potrebe bodo v mojem primeru načrtovane od spodaj navzgor, saj bodo udeleženci fokusnih skupin izhajali iz svoje ocene potreb po storitvah (Gebenc 2005: 229-234).

Flaker (1995 v Grebenc 2005: 216-217) pravi, da se je pri raziskovanju potrebno usmeriti na vsakdanje življenje ljudi, na njihove pripovedi, kaj potrebujejo in kaj pričakujejo. Tako pa se izrazijo situacijske nuje in želje. Grebenc (2005) na podlagi sodelovanja starih ljudi v njeni raziskavi izpostavlja, da stari ljudje govorijo o potrebah kot o nečem, kar potrebujejo, da lahko neko nalogo opravijo ali pa da izpolnijo lastna pričakovanja in pričakovanja drugih. Tako bi lahko o njihovih potrebah govorili kot o postopku ali pa orodju, ki ga star človek potrebuje, da nekaj doseže.

1.9. DOLGOTRAJNA OSKRBA

V 2. členu predloga *Zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo* je dolgotrajna oskrba definirana kot: » [...] dejavnost, ki osebam, ki so zaradi posledic bolezni, poškodb, invalidnosti ali drugih vzrokov v daljšem časovnem obdobju odvisne od pomoči drugih, zagotavlja pomoč pri opravljanju temeljnih dnevnih opravil in podpornih dnevnih opravil. [...] obsega tudi storitve, namenjene ohranjanju preostalih psihofizičnih sposobnosti brez pomoči druge osebe ali zmanjšanju potrebe po pomoči na najmanjšo možno mero, v okviru možnosti pa tudi povrnitvi sposobnosti osebe za življenje brez pomoči druge osebe (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve 2010).«

Storitve dolgotrajne oskrbe predstavlja 11. člen predloga *Zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo*. Vključuje storitve, ki so namenjene pomoči pri

odpravljanju temeljnih dnevnih opravil in podpornih dnevnih opravil. Vključena je tudi rehabilitacija ter svetovanje in učenje (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve 2010).

Zaradi demografskih sprememb se povečuje delež prebivalstva, ki potrebuje dolgotrajno pomoč. Hkrati pa se je zmanjšal delež tistih, ki so na voljo za nudenje pomoči. Mnogi menijo, da dolgotrajna oskrba prinaša veliko novosti na področju socialne varnosti in spremembe pri organiziranju oskrbe in v procesih pomoči. Temeljni premik značilen za dolgotrajno oskrbo je v upravičenosti do storitev. Ni več pomembna človekova diagnoza ali pa njegov status, temveč posameznikove objektivne in subjektivne potrebe po pomoči. Zanja pa je značilen tudi drugačen način financiranja. Sredstva ne prejemajo izvajalci storitev ampak uporabniki, ki sami financirajo storitve. To omogoča uporabnikom večjo neodvisnost in sodelovanje v skupnosti. Prednost omenjenega sistema je tudi v tem, da je paket storitev za uporabnika prilagojen njegovim željam in potrebam ter tako ne temelji na standardizirani ponudbi. Dolgotrajna oskrba je torej povsem nasprotna tradicionalnemu sistemu oskrbe (Flaker *et. al.* 2008: 19-24).

Dolgotrajna oskrba v Sloveniji še ni sistemsko urejena. Ljudje prejemajo storitve in prejemke za dolgotrajno oskrbo skozi ločene sisteme socialne varnosti in ločene sisteme zagotavljanja oskrbe, kot je socialno in zdravstveno varstvo. Leta 2010 je bila v predlogu *Zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo* (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve) oblikovana ocena ljudi v Sloveniji, ki bi potrebovali oskrbo in je zajemala 40 do 45 tisoč ljudi, danes pa naj bi se delež še povečal. Trenutna ureditev dolgotrajne oskrbe je organizirana predvsem v institucijah, vse bolj pa se postopoma razvija tudi v skupnosti. Precej pogosti sta pomoči dodatek za pomoč in postrežbo ter pomoč na domu (v Flaker *et. al.* 2011: 244-249).

Flaker *et. al.* (2008: 411-417) omenja lok pomoči in podpore, ki so ga zaznali pri analizi odgovorov na potrebe. Ugotovili so, da se lahko podpora pri dolgotrajni oskrbi omogoča na naslednje načine:

- *spodbujanje*. Tu gre za spodbujanje interesov uporabnikov in aktiviranje tistih, ki so bolj pasivni. Spodbujali pa naj bi se tudi obiski tistih, ki so osamljeni.
- *Podpora*. Moralna podpora se izvaja v povezavi z različnimi situacijami posameznika, kot je podpora ob življenjskih dogodkih, glede stigmatizacije,

osamitve, pri vsakdanjih opravilih... Podpora je učinkovita tudi pri bivanju (izven institucije), delu, dostopu do storitev, urejanju financ in podobno.

- *Omogočanje*. V primerih, ko spodbuda ni dovolj, da se nekaj naredi, je potrebno za to ustvariti pogoje, na primer vključevanje družinskih članov, identifikacija s poklicem.
- *Zagotavljanje*. Tu imajo avtorji v mislih predvsem zagotavljanje sredstev, raznih virov, storitev, dogodkov in novih situacij.
- *Izvedba*. Je kot nadaljevanje zagotavljanja in pomeni neko dejavnost oziroma izvedbo nečesa.

Lok pomoči v dolgotrajni oskrbi pa predstavlja (Flaker *et. al.* 2008: 417-419):

- *informiranje*. Predvsem kar se tiče dostopa do sredstev, oblik podpore in zaposlitve.
- *Usluge*. To so predvsem posamične storitve, ki jih nekdo opravi. Najbolj pogoste so gospodinjske usluge.
- *Spremljanje*. Omogoča gotovost in druženje.
- *Pomoč*. Le ta zajema številna področja. Pomoč na področju dela, pri denarnih storitvah, pri gospodinjskih zadevah, pri stikih s socialno mrežo, pri vključevanju v aktivnosti in zagotavljanju varnosti.

Pri vsem tem je pomembna koordinacija za usklajevanje delovanja različnih izvajalcev ali pa za organiziranje različnih dejavnosti. Pomembno je tudi načrtovanje, saj omogoča vpogled v prihodnost in izdelavo osebnega načrta z metodo individualnega načrtovanja.

Za sistem dolgotrajne oskrbe in dezinstitutionalizacijo ima pomembno vlogo metoda osebnega načrtovanja in izvajanja storitev. Ta na podlagi raziskovanja življenjskega sveta uporabnika načrtuje uporabo obstoječih sredstev posameznika, ki so mu na voljo in tistih, ki jih mora še pridobiti, da doseže zastavljene cilje. Njena naloga je torej zagotoviti posamezniku pomoč in podporo, ki jo potrebuje. Metoda vsebuje značilnosti vzpostavljanja odnosa, analizo tveganj, krepitev moči, zapisovanje, pogovarjanje, terensko in timsko delo. Nastala je v procesu dezinstitutionalizacije in je sestavljena iz dveh delov. To je načrtovanje in izvajanje. Pri načrtovanju je pomembna vzpostavitev delovnega odnosa, raziskovanje življenjskega sveta in natančno določen način zapisovanja. Končni izdelek je osebni načrt, za katerega je potrebno pridobiti potrditev. V fazi izvajanja načrta pa so storitve in ukrepi tisti, ki omogočijo doseganje zelenega cilja. To poimenujemo kot osebni paket storitev (Flaker *et. al.* 2013: 19-28).

Za vzpostavitev novih sistemov oskrbe je največja ovira pomanjkanje sredstev. Potrebna pa bi bila tudi reorganizacija načinov zbiranja in razdeljevanja sredstev. Prav tako bi potrebovali boljšo stanovanjsko oskrbo in več skupnostnih oblik oskrbe. Oviro mnogi vidijo tudi pri strokovnjakih zaradi nezaupanja do uporabnikov, da bodo sredstva ustrezno uporabili in se poslužili storitev, ki jih res potrebujejo. (Flaker *et. al.* 2008: 25).

1.10. STARI LJUDJE IN MESTNA OBČINA CELJE

Po najnovejših podatkih SURS-a je v Celju 9392 ljudi, ki so stari 65 let ali več. Od tega je 5569 predstavnic žensk. Za primerjavo pa dodajam še podatek, da je bilo pred 16 leti v Celju 7177 starih ljudi. To pomeni, da delež starega prebivalstva narašča in lahko predvidevamo, da se bodo potrebe po raznih oblikah pomoči povečale (Statistični urad Republike Slovenije. Podatkovni portal SI-STAT).

Domovi za stare ljudi pogosto razvijajo storitve in izvajajo celostno oskrbo za stare ljudi, ki še živijo v domačih okoljih. Mogoči razlogi za nenačrtovani vstop domov v skupnostno oskrbo so odsotnost in neenakomerna porazdelitev skupnostnih oblik pomoči, pomanjkanje alternativ, ki bi človeku omogočile samostojno življenje v skupnosti in dobra prepoznavnost domov v družbi. Domovi za stare pa se spreminjajo tudi na področju tradicionalne institucionalne oskrbe. Marsikje so se odločili za odpravo bolnišničnih oddelkov. Namesto tega so oblikovali gospodinjske enote, ki služijo kot neka vmesna oblika med institucionalno in skupnostno oskrbo (Filipovič Hrast *et. al.* 2014: 132-134). Zgoraj opisano velja tudi za Mestno občino Celje oziroma Dom ob Savinji Celje. Kljub temu, da ima veliko število stanovalcev (250 razpoložljivih postelj), je le ta strukturiran v gospodinjske enote. Prav tako pa zavod ne ponuja le institucionalne oskrbe temveč kar nekaj skupnostnih oblik pomoči:

- *socialna oskrba na domu*. Vključuje pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih, gospodinjsko pomoč in pomoč na področju ohranjanja socialnih stikov. Izrednega pomena je osebni pristop oskrbovalk do uporabnikov in upoštevanje njihovih potreb, želja ter priorit. Storitve je dostopna tudi iz vidika financiranja, saj občine subvencionirajo izvajanje. Tako je ura pomoči za občane Mestne občine Celje 4,70 eur.

- *Dnevni center.* To je storitev dnevnega varstva, ki omogoča starim ljudem preživljanje nekaj ur dnevno v Domu. Ob tem so organizirane razne dejavnosti, omogočena pa je tudi socialna in zdravstvena oskrba ter možnost kosila. Storitev je dostopna tudi iz vidika transporta, saj ponujajo organiziran prevoz.
- *Kosila na dom.* Prinos kosila na dom se izvaja v sklopu gospodinjske pomoči. Uporabniki lahko dobijo kosilo vsak dan med 11 in 14 uro. Cena kosila je 4,60 eur.
- *Oskrbovana stanovanja.* Vsi, ki živijo v teh stanovanjih, koristijo storitev pomoč na daljavo. Zaradi neposredne bližine z domom za stare ljudi, so stanovalci vabljeni tudi na njihove aktivnosti. Na voljo je 27 postelj.
- *Pomoč na daljavo.* Storitev je namenjena podpori in varnemu življenju v skupnosti preko posebnega telefona in organiziranja pomoči ob vsakem klicu, ko je potrebna. Zavod ima pri tem vlogo kontaktne službe in pomoči ob intervenciji za uporabnike zgoraj omenjenih oskrbovanih stanovanj. Prav tako pa Dom informira potencialne uporabnike o obstoju in poteku te storitve (Dom ob Savinji Celje. Pomoč na domu).

Celje je bilo udeleženo v projektu »Živeti z demenco«, ki se je končal ravno lani, leta 2016. Polovica partnerjev projekta so bile organizacije iz Celja in sicer Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj Celje, Dom ob Savinji in Center za socialno delo Celje. Znotraj projekta pa so v Domu ob Savinji odprli še danes delujoč Center za krepitev spomina, ki omogoča multi-disciplinarno obravnavo oseb z demenco in svetovanje družinskim članom. Poleg informiranja svojcev o demenci so na voljo tudi izobraževanja in treningi, zagotovljena pa jim je tudi podpora pri organiziranju raznih oblik pomoči (Dom ob Savinji Celje. Projekt živeti z demenco).

Znotraj Doma ob Savinji delujejo tudi programi socialne preventive. To so medgeneracijske skupine za samopomoč. Po podatkih omenjenega zavoda v Domu deluje sedem skupin, omenjenih pa je tudi osem posebnih skupin kot je kulinarčna, športna, pevska skupina, skupine za stanovalce z demenco in podobno. V te aktivnosti naj bi bilo vključenih 150 stanovalcev Doma (Dom ob Savinji Celje. Aktivnosti za stanovalce).

Menim, da je v občini Celje dobro poskrbljeno za staro prebivalstvo. Poleg velikega izbora storitev, je vanje vključenih kar nekaj uporabnikov. V letu 2015 je v Celju prejemale pomoč na domu 443 uporabnikov (Nagode *et. al.* 2016:53). Izjemnega pomena pa se mi zdi odstotek ciljne populacije vključene v storitve pomoči na domu v povezavi z doseganjem

cilja *Resolucije o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020* (Ur. l. RS, 39/13). Občina Celje dosega koeficient 3,2 odstotka, za primerjavo pa dodajam koeficient, ki kaže slovensko povprečje in ta je 1,7 odstotka. Ob tem naj omenim cilj ReNPSV13-20 (Ur. l. RS, 39/13), da bi občine do leta 2020 dosegle 3,5 odstotka ciljne populacije oziroma oseb starih nad 65 let, ki zaradi starosti niso sposobne za popolnoma samostojno življenje (Nagode *et. al.* 2016:82).

2. PROBLEM

Delež starejšega prebivalstva narašča, ob tem pa se podaljšuje tudi življenjska doba. Vemo, da veliko starih ljudi potrebuje v vsakdanu nekaj pomoči in ker le ti živijo sami ali pa nimajo vsak dan stikov z bližnjimi, so mnogi med njimi prisiljeni oditi v domove za stare ljudi. Prepričana sem, da bi velik delež starih ljudi ostal v domačem kraju ob nudenju določenega obsega pomoči. Tako kot v Domu ob Savinji Celje se tudi sama zavedam, da ob ustreznih oblikah pomoči lahko vsak človek postane aktiven ustvarjalec svojega življenja.

Potrebno je razvijati kvalitetne službe in oskrbo, ki jim bo olajšala življenje in jim omogočila dostojno bivanje v domačem okolju. V Domu ob Savinji Celje sem pri opravljanju praktičnega dela opazala, da je povpraševanje starih ljudi po raznih storitvah in oblikah pomoči precej večje od trenutnih kapacitet. Zato me zanima, kakšne so dejanske potrebe starih ljudi v skupnosti. Zanimajo me potrebe starih ljudi, ki trenutno še ne prejemajo obstoječih oblik pomoči, ki jih ponuja Dom ob Savinji Celje. Analiza potreb bo služila kot podlaga za načrtovanje novih storitev oskrbe in obogatitev obstoječih storitev za stare ljudi, ki jih izvaja Dom ob Savinji Celje.

Kljub temu, da je v Mesti občini Celje precej dobro poskrbljeno za stare ljudi, želim poudariti kako pomembna je naravnost služb, da stremijo k nenehnem analiziranju ponujenih storitev in programov. Le to omogoča izboljšanje storitev, ki so na voljo in če to raziskujemo in se odzovemo na potrebe, obstaja več možnosti, da bodo stari občani v Celju lahko živeli v domačem okolju čim bolj kakovostno tretje življenjsko obdobje. Dom ob Savinji Celje izvaja številne storitve namenjene starim ljudem. Poleg institucionalnega varstva dom ponuja storitve dnevnega centra, pomoči na domu, prinos kosila na dom, oskrbovana stanovanja, pomoč na daljavo, pred kratkim pa so ustanovili še Center za krepitev spomina, namenjen osebam z demenco in njihovim svojcem.

Z raziskovanjem potreb v skupnosti želim pridobiti informacije o čim bolj konkretnih in realnih potrebah starega prebivalstva. Predvsem me bo zanimalo, kaj je tisto, kar bi star človek potreboval, da bi lahko ostal v domačem okolju in katere so tiste najpogostejše izražene potrebe, pri katerih bi človek potreboval pomoč, da bi jih lahko uresničil in živel

samostojno v lokalni skupnosti. Potrebno je zavedanje, da je družba dolžna poskrbeti za starejši del prebivalstva, nenazadnje bomo tudi mi sami enkrat vstopili v to življenjsko obdobje, ki ni nič manj vredno kot mladost in obdobje srednjih let.

Zanimajo me naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Ocena življenja starih ljudi:

- Kakšen je življenjski slog starih ljudi, kako preživijo dan?
- Katere so njihove temeljne vrednote?
- Kako zaznavajo starost in kakšna stališča imajo do starosti?

2. Ocena socialnega konteksta:

- Kakšno socialno mrežo imajo stari ljudje in koliko podpore dobijo skozi to mrežo?
- Kakšni so neformalni viri pomoči starih ljudi ter katerih oblik samopomoči se poslužujejo?
- Kako preživljajo prosti čas in kakšni so njihovi hobiji?
- Kakšen je njihov materialni položaj?
- Kakšne so stanovanjske razmere starih ljudi?
- Kako ocenjujejo lastno varnost?
- Kako čutijo socialne posledice povezane s starostjo?
- Kakšne potrebe imajo na socialnem področju?

3. Ocena zdravja:

- Kakšno je ocena zdravstvenega stanja starih ljudi?
- Kako sami vplivajo in ohranjajo lastno zdravje?
- Kakšne potrebe imajo na zdravstvenem področju?

4. Ocena tveganj:

- Kakšna tveganja in strahove prinaša starost?
- Kaj potrebujejo, da bi tveganja lažje uravnavali?

5. Želje in potrebe:

- Kakšne so potrebe starih ljudi po službah in storitvah za kakovostno staranje v skupnosti?
- Kaj bi stari ljudje najbolj potrebovali, da bi doživljali kakovostno staranje v domačem okolju?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Izvedena raziskava je kvalitativna. »'Kvalitativna raziskava' je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov [...]«. (Mesec 2007: 11)

S spraševanjem in opazovanjem s pomočjo hitre ocene potreb (Flaker *et. al.* 2005) sem zbirala novo in neposredno izkustveno gradivo, zato je raziskava empirična (Mesec 2009: 84).

Raziskava je tudi eksplorativna oziroma poizvedovala, saj sem z njo spoznavala in odkrivala probleme starih ljudi. Poleg tega je za te vrste raziskave značilno, da ni potrebno zbirati kvantitativnih podatkov, ampak so dovolj besedni opisi. Proučiti mi ni potrebno celotne populacije ali reprezentativnega vzorca, mogoča je že usmeritev na manjše število primerov (Mesec 2009: 80). Podobne raziskave sem pri nas že zasledila, vendar ne na območju Mestne občine Celje.

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Osnovni merski instrument v raziskavi so smernice za delno strukturiran skupinski intervju, ki sem ga oblikovala po zgledu hitre ocene potreb življenja starih ljudi in ocene potreb ljudi po Flaker *et. al.* (2005).

Smernice za intervju vsebujejo širše teme, poleg tega pa tudi nekaj okvirnih podvprašanj, na katere sem se med pogovori v fokusnih skupinah opirala. Smernice za intervju vsebujejo različne teme in sicer zanimalo me je vsakdanje življenje starih ljudi, kakšna je njihova socialna mreža in neformalni viri pomoči ter kakšne potrebe imajo na socialnem področju. Spraševala sem jih o zdravstvenem stanju in potrebah iz tega vidika. Pozornost sem namenila iskanju tveganj, ki jih prinaša starost in kaj bi stari ljudje potrebovali, da bi se z njimi spopadli in jih ublažili. Na koncu so me zanimale še želje in potrebe po službah in storitvah, ki bi jim omogočale kakovostno življenje v domačem okolju. Celoten vprašalnik je priložen v prilogi 1: Vprašalnik.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi predstavljajo starejši ljudje, stari 65 let ali več, ki imajo v letu 2017 stalno prebivališče v Mestni občini Celje. Poslužila sem se neslučajnostnega vzorčenja, vzorec pa je priložnostni, saj sem enote raziskovanja dobila preko vodje Centra za pomoč na domu Celje, ki mi je predala kontakt za eno skupino, poleg tega pa predlagala nekaj društev, s katerimi sem navezala stik preko telefonskega pogovora. Izvedla sem tri fokusne skupine s po šest do deset ljudi. V vzorec je vključenih 25 enot raziskovanja, kar predstavlja po najnovejših podatkih Statističnega urada RS 0,27 % vseh, starejših od 64 let v občini Celje (Podatkovni portal SI-STAT).

Priložnostni vzorec glede na izvajanje fokusnih skupin:

- ljudje stari od 65 do 78 let, ki so se odzvali na povabilo v fokusno skupino, ki sem jo izvedla v prostoru Osrednje knjižnice Celje (člani Univerze za tretje življenjsko obdobje), na dan 3.4.2017. Udeležilo se je 9 ljudi.
- ljudje stari od 73 do 87 let, ki so se odzvali na povabilo v fokusno skupino, ki sem jo izvedla v prostoru Zdravstvenega doma Celje (člani skupine starih ljudi za samopomoč Cekinček), na dan 6.4.2017. Udeležilo se je 10 ljudi.
- ljudje stari od 67 do 86 let, ki so se odzvali na povabilo v fokusno skupino, ki sem jo izvedla v prostoru Mestne četrti Karel Destovnik Kajuh, na dan 11.4.2017. Udeležilo se je 6 ljudi.

3.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbrala v roku dveh tednov, zbirala sem jih od 3.4.2017 do 11.4.2017 v okviru spraševanja znotraj treh fokusnih skupin. Pogovore s fokusnimi skupinami sem opravila na sedežih društev oziroma v prostorih, kjer se srečujejo, glede časa in datuma pa sem se prilagajala. Skupinskih pogovorov nisem časovno omejevala, saj sem predvidevala, da se bo kakšna skupina bolj razgovorila kot druga, razlika trajanja pogovora pa je vidna tudi glede na število udeležениh ljudi. Prosila sem jih za dovoljenje snemanja pogovora, s čimer so se strinjali vsi udeleženci. Izpostavila pa sem tudi anonimnost, saj v raziskavi ne bom omenjala njihovih imen.

Pri vsaki fokusni skupini sem se zavzela za postavitev stolov v obliki kroga, kar omogoča boljšo dinamiko, poleg tega pa sem menila, da se bo vsak udeleženec pogosteje udeleževal pri pogovoru. Vedno sem pred izvedbo fokusne skupine prosila

udeležence, da se predstavijo in povedo svojo starost, tako, da smo prebili led. Poleg tega pa sem jim predstavila namen našega srečanja in poudarila, da me zanimajo njihove dejanske potrebe, ki bi jih bilo potrebno zadovoljiti, če bi si želeli ostati v lokalni skupnosti tudi v poznih starih letih. Ob tem sem predstavila mojo vlogo aktivne poslušalke, ki bom skupinski pogovor usmerjala z zastavljanjem vprašanj. Pomembno se mi je zdelo izpostaviti, da lahko vsi sodelujejo, kolikor bodo le želeli in da naj odgovorijo na vprašanja tako kot resnično menijo, saj ne obstajajo odgovori, ki bi bili napačni.

Običajno sem zastavila le bolj splošna vprašanja in pustila članom skupine, da so prosto govorili in po navadi so odgovorili tudi na nekaj ostalih vprašanj v intervjuju. V primeru, ko sem menila, da bi lahko še kaj povedali o neki temi, sem jim zastavila dodatno vprašanje. Izvedba spraševanja in pridobivanja podatkov je bila različna v vsaki fokusni skupni, saj sem vprašanja prilagajala toku pogovora med udeleženi. Poslužila sem se nestandardizirane oblike spraševanja

V vseh fokusnih skupinah je bilo precej sproščeno vzdušje. Pogovora so se vsi precej dobro udeleževali in menim, da je k temu pripomogla razporeditev stolov in pa vodenje pogovora na način, da so ljudje večinoma odgovarjali v takšnem redu, kot so sedeli. Nekateri so odgovarjali strnjeno in jedrnat, drugi pa so se bolj razgovorili.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Pridobljene podatke sem obdelala na kvalitativen način (Mesec 2009). Posamezno skupinsko srečanje oziroma pogovor predstavlja enega izmed treh intervjujev.

Ker sem pogovor snemala, sem ga najprej dobesedno prepisala na računalnik. Ta zapis sem nato uredila, ga preoblikovala v knjižni jezik in odstranila razna mašila. Izjave, ki so se mi zdele pomembne in relevantne za mojo temo, sem podčrtala. To so enote kodiranja. Sledilo je odprto in osno kodiranje.

Primer postopka obdelave gradiva:

- a) Izpisovanje relevantnega besedila in opredelitev enot kodiranja

Primer:

Vrednote

Kaj je tisto, kar vam je danes zelo pomembno (temeljne vrednote)?

- Meni dostojanstvo do konca (A80) in pa da slišimo ljudi, ki potrebujejo pomoč in so uslišani (A81). Seveda pa tudi ne smemo projektirati svojih potreb na druge. Niso rešitve za vse, za vse bolezni, treba je sprejeti situacijo takšno kot je in premisliti kaj lahko v danem trenutku storimo.
- V tej situaciji mi je najpomembnejše to, da tisti, ki se ne more prilagoditi, da se jaz njemu prilagodim (A82).
- Na vse načine se trudim, da bi čim dlje ohranila zdravje (A83), energijo (A84), da se izognem instituciji (A85). Pomembna mi je tudi družina in mož (A86), kateremu vedno namenim nekaj časa. Pomemben pa mi je tudi moj poklic, pravno svetovanje, s pomočjo katerega sedaj svetujem kakšnemu prijatelju (A87).
- Najpomembnejše mi je zdravje v mojem najožjem krogu, v družini (A88). Na tem tudi zavestno delam, saj sem zgubila že kar nekaj bližnjih in sedaj se prilagajam in pomagam tistim, ki so mi ostali.

b) Kodiranje izjav oziroma odprto kodiranje

Za vsak intervju sem naredila tabelo, kamor sem vpisala izjave in vsaki določila kodo in kategorijo oziroma nadpomenko.

Tabela 1: Primer kodiranja (celoten postopek je priložen v Prilogi 3: Odprto kodiranje)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA
C1	Družimo se kar precej, tudi v tem društvu	Znanci iz društev	Osebe za druženje
C2	Zjutraj je prva stvar ta, da potelovadim	Telovadba	Aktivnosti
C3	sledi zajtrk	Zajtrk	Aktivnosti
C4	kakšno nakupovanje v trgovinah	Trgovina	Aktivnosti
C5	sprehod po mestu	Sprehod	Aktivnosti
C6	Tudi kuham kosilo	Priprava kosila	Aktivnosti
C7	grem večkrat na kosilo k starejši sestri	Sestra	Osebe za druženje
C8	Aktivna sem tudi v društvu Mestne	Mestna četrt Karel Destovnik Kajuh	Aktivnosti

	četrtri Kajuh, v katerim vodim organizacijo kakšnih izletov		
--	---	--	--

c) Osno kodiranje

Izjavam, ki so se ujemale glede na vsebino, sem pri osnem kodiranju naknadno in po potrebi dodala podkategorije. Nato pa sem jih združila še v kategorije.

Primer ureditev izjav po kodah in združevanje v podkategorije in kategorije (celoten postopek je priložen v Prilogi 4: Osno kodiranje):

Socialna mreža, druženje

OSEBE ZA DRUŽENJE

Člani ožje družine (A123):

- Mož (A14, A28, A66, B35, B64, C18, C101,)
– obisk v domu (A6)
- Vnuki (A9, A25, A46, A53, A67, B11, B123, B129, C61, C78,)
- Sestra (A11, C7)
- Žena (A58, B4, B49, C58)
- Partner (A122)
- Sinova družina (B24)
- Brat (B119)
- Sin (B122, B134)
- Hčerka (C62)

Člani širše družine (A124):

- Pravnuk (B54, B55)
- Bratranci (B118)

4. REZULTATI

Predstavljam rezultate podatkov, ki sem jih pridobila na podlagi izvedenih pogovorov v treh fokusnih skupinah. Udeleženih je bilo 25 ljudi, starih od 65 do 87 let. Ker je razpon v starosti precej velik, naj omenim, da povprečna starost intervjuvancev znaša 76,5 let. Rezultate predstavljam po določenih temah in kategorijah. Vanje sem vključila nekatere relevantne izjave sogovornikov, ki so zapisane v ležeči pisavi.

OCENA ŽIVLJENJA STARIH LJUDI

1. Življenjski slog

NAČIN ŽIVLJENJA

Stari ljudje ocenjujejo svoje življenje na različne načine. Povedali so, da imajo veliko izkušenj z negovanjem družinskih članov in da sami ne sprejemajo pomoči, temveč jo dajejo drugim. Omenili so, da sami težko prosijo za pomoč, tudi v primeru, ko jo potrebujejo, saj jih je sram. Drugi povedo, da so bili vzgojeni na način, da kljub doživljanju bolečin, ne tožijo in ne obremenjujejo drugih. Imajo težnjo po tem, da bi živeli čim bolj kakovostno življenje. Mnogi so dejali, da so doživeli veliko vzponov in padcev ter da je potreben korekten in odkrit odnos do drugih.

Vsakdan se med sogovorniki razlikuje. Mnogi ocenjujejo svoj način življenja kot precej rutinskega in izražajo nezadovoljstvo (*A22- Zelo sem razočarana nad vsakdanjim življenjem, ker je isto vsak dan*), drugi pa imajo veliko aktivnosti in si morajo dnevno strukturirati potek dela, da ga lahko uspešno dokončajo (*A55- Dela je ogromno, zato da vsega opravi, si moram vse strukturirati za vsak dan posebej*). Nekateri govorijo o umirjeno preživetih dnevih in o tem, da si od upokojitve privoščijo daljši jutranji spanec. Posamezniki večere preživijo vedno na podoben način in s tem so zadovoljni.

AKTIVNOSTI

Ljudje preživijo svoje dneve precej aktivno. Eni bolj, drugi manj. Povedo, da imajo enake zadolžitve kot pred upokojitvijo in da se udeležujejo različnih aktivnosti. Mnogi pravijo, da morajo aktivnosti zmanjševati, saj nimajo več toliko moči (*A75- Dnevi hitro minejo in treba je črtati vse več stvari, saj ne zmorem toliko kot včasih*). Zaradi tega so nekateri opustili tudi obdelovanje vrta in zemljišča.

Med vprašanci je preživljanje vsakdana podobno. Zjutraj se zbudijo, nekateri zelo zgodaj. Sledi jutranje urejanje, merjenje pritiska in zajtrk. Potem marsikdo malica in pije kavo. Ob hrani oziroma hranjenju uživajo. Tekom dneva sledijo različne aktivnosti. Mnogi pazijo na vnuke, več kot polovica vprašancev pa je športno aktivnih na dnevni ravni. Veliko jih telovadi in sicer najpogosteje zjutraj, hodijo na sprehode, posamezniki igrajo namizni tenis, pikado in kegljajo. Radi se udeležujejo tudi raznih predstav, zasledujejo medije in gledajo televizijo. Mnogi med njimi so prostovoljci in sicer v Hospicu, Rdečem Križu in v projektu Starejši za starejše. Hodijo tudi na potovanja, kot so izleti ali pa na morje. Izpostavijo, da obiskujejo druge in da tudi sami dobijo več obiskov, predvsem med vikendi. Posamezniki vikende pogosto preživljajo pri otrocih. Obiski so torej eden izmed načinov, kako preprečevati osamljenost in ohraniti stike s socialno mrežo. Podobno velja tudi za telefoniranje, ki starim ljudem še dodatno olajša stike z drugimi. Na takšen način si nekateri krajšajo čas. Posamezniki se še učijo, kako uporabljati sodobne mobilne aparate. Nekateri so omenili, da se večino časa zadržujejo doma, saj ne čutijo potrebe, da bi hodili naokrog, poleg tega pa za to nimajo niti dovolj sredstev. Nekaj izmed vprašanih še vozi avtomobil in lahko rečem, da je prevoz ena izmed dodatnih prednosti za ohranjanje stikov s socialno mrežo, prav tako pa omogoča večjo samostojnost. Naslednje aktivnosti, ki jih še počnejo skozi dan, so masiranje žene (*B46- Potem masiram ženo, ker ima težave s križem in kolki*), obiskovanje trgovin ter preživljanje časa v naravi.

2. Vrednote

TEMELJNE VREDNOTE

Temeljne vrednote vprašancev se med seboj razlikujejo in sklepam, da na to v veliki meri vpliva njihov način življenja in izkušnje, ki so jih doživeli. Najpogosteje so bile izpostavljene tradicionalne vrednote. Več kot polovica sogovornikov meni, da je najpomembnejše zdravje in sicer tako lastno zdravje, kot tudi zdravje v krogu družine. Druga najpogostejša vrednota je družina in dobri družinski odnosi (*B84- Pomembno mi je zadovoljstvo v družini*). Izrazili so tudi, kako pomemben je danes mir v svetu. Izpostavljene so bile še moralne vrednote, kot je dostojanstvo do konca oziroma do smrti, vsestransko prilagajanje ter poštenost do sebe in drugih.

Vrednote zmožnosti sogovornikov vključujejo energijo, poklic (*A87- Pomemben pa mi je tudi moj poklic, pravno svetovanje, s pomočjo katerega sedaj svetujem kakšnemu prijatelju*), resnico, sposobnost komuniciranja, preprostost življenja in potrpežljivost.

Nekateri so dejali, da jim je zelo pomembna sposobnost za samostojno življenje (A96- *Moja največja vrednota je to, da dosežem takšno kondicijo, da ne bom obremenjevala ne mojih otrok, ne vnukov*). Posamezniki izpostavljajo, da je najpomembnejše, da se izognejo institucijam, ko bodo stari in onemogli.

Druga najpogostejša izražena skupina vrednot predstavlja vrednote povezane z altruističnim vedenjem, torej prizadevanje za skrb drugega. Sogovorniki so dejali, da je potreben posluh za ljudi, ki potrebujejo pomoč in da je za starega človeka izjemnega pomena družba, zato si je potrebno prizadevati za preprečevanje osamljenosti tako zase kot za druge. Zato so zelo pomembni dobri medsosedski in nasploh medčloveški odnosi (C65- *Pomembno je tudi, da se imamo radi in se zastopimo*) ter medsebojna pomoč.

3. Zaznavanje, stališča

OSEBNA STALIŠČA DO STAROSTI

Stališča sogovornikov do starosti so se precej razlikovala, zato sem jih razdelila na pozitivna, nevtralna in negativna stališča. V večji meri so bili ljudje mnenja, da je starost nekaj pozitivnega ali pa običajnega oziroma nevtralnega. Presenetilo me je, da je precej manj vprašancev izpostavilo starost kot življenjsko obdobje, do katerega so negativno naravnani. Pozitivna stališča se nanašajo na besede udeležencev, da so s starostjo zadovoljni in da se osredotočajo na zdravje ter so usmerjeni v prihodnost, ki jih kljub letom še čaka. Prav tako so kot dobro lastnost izpostavili, da se ne ozirajo več na druge, kaj mislijo o njih in njihovem počutju. Posamezniki se počutijo boljše, kakor to počutje v zvezi s starostjo dojema okolica. Prav tako pa se nekateri počutijo mladi po duši, kljub temu, da se telo po zunanji podobi stara, kar prav tako nakazuje, da starost jemljejo kot nekaj dobrega (C79- *Po duši se počutim mlado, ko pa se pogledam v ogledalo pa le vidim, da nisem več tako mlada*). Skoraj polovica vprašancev je neposredno izrazilo pozitivno naravnanoost do starosti (A113- *na to gledam kot nekaj pozitivnega, saj si včasih rečem kakšno srečo imam, ker mnogi do starosti niso sploh prišli*). Nekateri so le to izpostavili predvsem v primeru dobrega materialnega položaja in zdravstvenega stanja. Kako sam dojemaš starost, pa je odvisno od vsakega človeka posebej, saj sogovornica meni, da smo sami odgovorni za to ali bomo starost doživljali pozitivno oziroma negativno.

Skoraj polovica vprašancev je povedala, da se s starostjo ne obremenjujejo in jo jemljejo kot nekaj samoumevnega, saj se s tem obdobjem običajno sreča vsak človek v življenju

(B104- *na starost gledam čisto normalno*). Ljudje se ne počutijo stari in izpostavijo, da se je potrebno izogibati pesimističnemu razmišljanju. Tako starost kot tudi drugi dve življenjski obdobji ima pozitivne in negativne vidike. Nekateri so izrazili, da se v mladost ne bi več vrnili tudi, če bi to bilo mogoče.

Izražena so bila tudi negativna stališča, predvsem v povezavi z zdravjem. Na starost nekateri gledajo kot na obdobje, v katerem so pogosto prisotne bolezni in ko zdravje začne pešati (B106- *Lansko leto sem vsak dan prehodila 8 kilometrov, letos pa ne morem niti kilometra*). Sogovorniki omenijo tudi izgubljanje moči (C231- *Jaz na primer sedaj ne hodim na izlete, saj ne morem hoditi dolgo. Moči pač pojenjajo*), pozabljivost in pravijo, da morajo zmanjševati aktivnosti (B101- *So stvari, ki jih z leti enostavno nehaš nehote*). Nekateri se s starostjo obremenjujejo, razmišljajo o smrti in so zaskrbljeni, kar se tega tiče. Negativno naravnost izrazijo tudi iz finančnega vidika.

OCENA SOCIALNEGA KONTEKSTA

1. Socialna mreža, druženje

OSEBE ZA DRUŽENJE

Kar se tiče socialne mreže, so najbolj izpostavljali člane ožje in širše družine ter druge. Člane ožje družine predstavljajo zakonski partnerji, saj je skoraj polovica vprašancev omenilo, da se druži z osebami, kot je mož oziroma žena (A6- *Štirikrat tedensko obiščem soproga, ki je v domu*). Drugi najpogostejši, s katerimi imajo stike, pa so vnuki (B11- *pri meni je kar v redu, saj imam doma vnukinjo*). Izpostavili so tudi druženje s svojimi otroki in s sestro oziroma bratom. Nekateri so povedali, da imajo stike tudi s člani širše družine, kot so bratranci in pravnuk. Skoraj vsi pa se družijo še z drugimi osebami. Večina sogovornikov je izpostavilo druženje s prijatelji (C25- *Rada grem v družbo in počvekamo s kolegicami*), sledijo znanci iz raznih društev in sosedje. Nekaj jih je omenilo, da imajo stike tudi z bivšimi sodelavci (A65- *Enkrat na mesec se dobivamo z bivšimi sodelavci*), vrtničkarji in pa svojimi vrstniki, skratka z ljudmi, ki pripadajo njihovi stari generaciji.

SOCIALNA MREŽA

Govorili so tudi o oddaljenosti oseb iz svoje socialne mreže (B122 - *Vendar tako prijatelji kot družina so iz Maribora, zato se ne vidimo velikokrat*) ter o tem, da vse bolj izgubljajo stike z ljudmi, tudi zaradi smrti (B136- *imel sem zelo dobre prijatelje, vendar se*

zmanjšujejo, saj jih je veliko umrlo). Nekateri so mnenja, da so socialne mreže med starimi ljudmi precej podobne.

Neformalni viri pomoči, samopomoč

VRSTE POMOČI

Sogovorniki so v večini precej samostojni in aktivni, zato niso pogosto omenjali pomoči v vsakdanu ali pa pri najosnovnejših gospodinjskih opravilih, osebni negi in podobno. Največ pomoči potrebujejo predvsem pri raznih hišnih opravilih, kot je menjava žarnice, pritrdjevanje žebeljev za obešanje slik, obešanje in pranje zaves, pomivanje šip, pospravljanje nasploh in pospravljanje stvari na težko dostopna mesta (*A164- ali dati kovček na zgornjo polico*). Izrazili so potrebo po pomoči pri gospodinjskih opravilih (*B147- pri kuhi*), prinosu živil iz trgovine in prevozu. V največji meri so izrazili, da potrebujejo pomoč pri fizičnih opravilih, kot je sečnja dreves, delo na vrtu, postavitve ograje na vrtu, nošenje težkih bremen, košnja trave, delo na vikendu in beljenje sten v stanovanju. Pomoč bi potrebovali pri popravilu strojne opreme in avtomobila ter tudi pri delih, povezanih z elektriko. Govorili so o potrebi po psihični pomoči, da potrebujejo nekoga, ki jim bo nudil čustveno oporo v primeru stiske. Omenjena je bila tudi potreba po družbi (*B174- Včasih res potrebuješ družbo*) in pomoč pri osebni negi. Eden sogovornik je izrazil potrebo po pomoči iz finančnega vidika v obliki socialne pomoči (*A308- Takšnim revnim, starejšim bi bilo potrebno omogočiti več socialne pomoči*).

VIRI POMOČI

Pri omenjenih vrstah pomoči, ki jo sogovorniki potrebujejo, se najpogosteje zanesejo na člane najbližje družine. To so predvsem njihovi otroci, možje oziroma žene, vnuki, zet in pa snaha. Včasih jim pomagajo tudi zunanji delavci oziroma strokovnjaki, prijatelji in v veliki meri tudi sosedje.

SAMOPOMOČ

Zanimalo me je tudi, kako si stari ljudje sami pomagajo v raznih trenutkih stiske. Odgovori so bili precej raznoliki. Najpogosteje so dejali, da si poiščejo čustveno oporo pri osebah, s katerimi se dobro razumejo. To so predvsem otroci, žena, moževa družina, sestra ali brat, nekateri pa se v takšnih primerih obrnejo na prijatelje. Drugi so povedali, da ne iščejo čustvene opore pri drugih, ampak to zadržijo zase (*C120- V primeru stiske to kar sama prebrodim, saj nisem človek, ki bi toliko tarnala in tožila*). Mnogi si pomagajo na način, da

si poiščejo kakšne aktivnosti in gredo v gore, na sprehod ali pa čas preživijo pred računalnikom. Posamezniki so v trenutkih stiske pisali (*C64- Kadar pa sem žalostna se zatečem v pisanje. Za moža sem napisala par črtic, za slovo*). Drugi si pomagajo s tem, da sklepajo nova prijateljstva in spoznavajo ljudi ali pa si privoščijo kozarec vina, da se sprostijo. Eden od načinov samopomoči pa je tudi neposredna izpoved čustev in mišljenja o osebi, s katero prideš v konflikt, tako, da ne držiš tega v sebi in posledično se bolje počutiš.

2. Delo, zaposlitev, prosti čas

AKTIVNOSTI

Ljudje so precej aktivni in imajo veliko aktivnosti, ki jih počno zase, hkrati pa so tudi del dnevnih obveznosti. Zaposleni so s številnimi opravili (*C34- Zjutraj grem včasih že ob petih od doma in pridem domov zvečer*), kot je kuhanje, saj večino sami pripravljajo kosilo in druge obroke. Veliko časa jim vzamejo tudi ostala gospodinjska opravila, ki jih je potrebno opraviti tekom dneva, tedna ali pa meseca. To je pospravljanje, pomivanje šip, pranje in likanje. Veliko imajo tudi dela z urejanjem okolice ob hiši. Mnogi imajo svoje vrtove in zato jih je potrebno obdelovati. Nekateri sogovorniki so dejali, da imajo svoja zemljišča, katerim je potrebno posvetiti kar nekaj časa, tako za košnjo trave kot za pridelovanje sadja in zelenjave. Eden sogovornik ima doma tudi kokoši, za katere skrbi redno vsak dan. Druga sogovornica pa se ukvarja s hišnimi ljubljenci.

Izpostavljenih je bilo veliko hobijev s katerimi se ljudje redno ukvarjajo. Veliko si jih vzame čas za branje, reševanje križank, sudokuja. Drugi radi hodijo v gore, čas preživijo pred računalnikom in na socialnih omrežjih, kot je facebook. Eden sogovornik se še danes ukvarja z letalskim modeliranjem (*A61- Moj hobi je letalsko modeliranje, letim na bližnje hribe*). Poslužujejo se tudi meditacije in izvajajo energetske reiki. Nekateri za hobi popravljajo razne naprave, kot je na primer radio, radi tudi pletejo, plešejo in se ukvarjajo z rožami. Omenili so, da pogrešajo hobije, s katerimi bi se lahko ukvarjali tudi pozimi. Nekateri so opustili hobije, kot je smučanje in plesanje. Razlog za to je bilo zdravje oziroma pešanje moči.

Vsi vprašanci so vključeni v društva oziroma sogovorniki tretje fokusne skupine se udeležujejo skupine starih ljudi za samopomoč Cekinček. Udeleženci prvih dveh fokusnih skupin pa so člani Univerze za tretje življenjsko obdobje in pa Mestne četrti Karel

Destovnik Kajuh. Poleg teh pa so nekateri dejavni tudi v drugih društvih oziroma organizacijah, kot je Društvo upokojencev, Društvo za zdravje srca in ožilja, eden sogovornik pa je aktiven tudi v krajevni samoupravi in v politični organizaciji.

3. Materialni položaj

Kar se tiče materialnega položaja starih ljudi, bi lahko rekla, da so se vsi strinjali, da je za stare ljudi nasploh v Sloveniji slabo poskrbljeno. Nekateri pravijo, da bo na dolgi rok še slabše. Kljub temu pa so mnogi zadovoljni s finančnim položajem. Nekateri so zadovoljni zaradi tega, ker živijo s partnerjem ali partnerico in posledično prejemajo dve pokojnini. Posamezniki so zadovoljni, saj imajo solidno pokojnino zahvaljujoč poklicu, ki so ga opravljali. Nekateri imajo tudi nekaj prihrankov, ali pa prejemajo zadovoljivo oziroma srednjo pokojnino in si lahko občasno tudi kaj privoščijo. Prav tako petina vprašancev finančno pomaga članom ožje družine (*A178- saj pogostokrat pomagam sestri, tudi kdaj hčeri oziroma kupim kaj vnukoma*).

Večina ocenjuje svoj materialni položaj kot slabega ali pa celo kot zelo slabega. Pravijo, da si težko privoščijo drage zdravstvene storitve ali pa obisk predstav, koncertov. Kljub temu menijo, da jim pokojnina omogoča preživetje, res pa je potrebno skromno življenje (*C146- če včasih kupiš kakšno večjo stvar, se ti skozi mesec to kar zelo pozna. In ti zmanjkuje*). Poskušajo se izogibati zadolževanju.

Nekateri menijo, da se jim godi zelo slabo in da jim pokojnina komaj omogoča preživetje ali pa celo s pokojnino ne morejo preživeti (*A183- pokojnina je nizka, in ker sem sama mi to ne znese*). Izpostavili so, da posegajo po prihrankih, da težko kaj privarčujejo ali pa da prihrankov sploh nimajo. Kot je razvidno, so ljudje nezadovoljni z višino pokojnin, saj pravijo, da jim ne omogoča dostojanstvenega življenja. Eden sogovornik je dejal, da prejema zelo malo sredstev, saj ima invalidsko pokojnino. Tisti, ki so dejali, da jim pokojnina ne omogoča preživetja, opravljajo priložnostna dela za dodaten zaslužek, da lahko sploh preživijo (*A184- Zato občasno še kaj delam, da mesečno zaslužim 100 evrov*). Ukvarjajo se s prodajo jajc, delajo za plačilo na njivi, kuhajo, pospravljajo in tudi umivajo toaletne prostore. Vprašanci izpostavijo še velike stroške, sploh kar se tiče vzdrževanja imetja, nepremičnin in pa visoke položnice.

4. Stanovanje

STANOVANJSKE RAZMERE

Manj kot polovica jih trenutno živi v svoji hiši, drugi pa v najemniškem stanovanju v bloku. Največ sogovornikov ima lastniško stanovanje v bloku. Ena živi v najemniškem stanovanju, vendar je tudi lastnica hiše v bolj oddaljenem kraju, v kateri preživi nekaj časa. Trenutno je bolj zadovoljna z življenjem v hiši. Nekateri imajo tudi vikend. Udeleženci raziskave pravijo, da so hišo zapustili otrokom, posamezniki pa so si uredili dokumentacijo za finančno preskrbljenost na stara leta, v zameno za hišo oziroma nepremičnino. Ljudje so omenili tudi temo o selitvah in sicer težko sprejemajo selitve v nova stanovanja in s tem posledično v novo in neznano okolje (*A190- Moram priznati, da sem zrasel na podeželju in premik v blok, zame ni enostavna stvar*). Nekateri bodo morali v prihodnosti razmisliti in začeti načrtovati selitev iz hiše v stanovanje (*A191- potrebno o tej zadevi začeti premišljevali, saj ne bom zmogel dolgo to vzdrževati*). Izpostavili so tudi dostopnost do stanovanj in sicer bi v določenih primerih potrebovali dvigalo, ki ga na žalost ni. Spet v drugih primerih pa so odvisni od njega, saj živijo v višjih nadstropjih in se v primeru okvare zadržujejo v stanovanju. Tudi tukaj so nekateri dejali, da imajo velike stroške za vzdrževanje, poleg tega pa jih veliko stane tudi ogrevanje (*A193- katera materialno veliko požira. Samo ogrevanje me stane več kot 2000 evrov*) in električna.

5. Varnost

Glede varnosti v domačem okolju se niso pretirano razgovorili, zato sklepam, da se večina počuti varno in temu področju ne posvečajo veliko pozornosti. Večina jih je zadovoljnih z varnostjo in se počutijo varne (*C167- počutim se varno, saj je nasproti stolpnice dom upokojencev*). Nekateri so bili mnenja, da nimajo razlogov, zaradi katerih bi se počutili ogroženo. Drugi pa so ravno nasprotnega mnenja. Ogrožene se počutijo predvsem zaradi bolezni, nevarnosti poplav, saj imajo hišo na poplavnem območju in menijo, da nam grozi svetovna nevarnost. Sogovornica je izrazila, da se počuti ogroženo pri lastni vožnji avtomobila, zato je dejala, da bo morala prenehati z vožnjo. Ogroženo pa se počutijo tudi zaradi nočnega razgrajana v okolici bloka, v katerem sogovornik živi. Dejali so, da večkrat pomislijo na mogočo nevarnost, ki jim preti, predvsem iz tega vidika, ker živijo povsem sami.

6. Socialne posledice, povezane s starostjo

DRUŽBENI POGLED NA STAROST IN STARE LJUDI

Zanimala so me mnenja starih ljudi o tem, kako družba gleda nanje in na starost. Velika večina se jih strinja, da ima nanje negativen pogled (A92- *Velikokrat slišim iz drugih ust kako smo kot generacija vse zafirknili in kako morajo sedaj oni, mladi varčno živeti*), nekateri pa so zadovoljni z družbenim pogledom, saj menijo, da nanje gledajo iz pozitivne perspektive.

Ko so govorili o negativni naravnosti družbe do starosti, so imeli v mislih predvsem to, da jih ostali vidijo kot neko breme, sploh v primeru slabega materialnega položaja (C185- *Stari so lahko drugim breme, sploh, če nimajo dovolj denarja*). Pravijo, da družba nima odkritega pogleda nanje (A230- *Nekako skrivajo to, ker mora biti družba moralna in zato odkrito nobeden nič ne reče*), prav tako so izpostavili ekonomsko nasilje, ki ga doživlja veliko starih ljudi s strani družine, saj naj bi jih ta izkoriščala oziroma si prisvajala njihova sredstva. O tem se ne govori in posledično ne vemo, kaj se za štirimi stenami dejansko dogaja. Finančno izkoriščanje so nekateri izpostavili tudi v povezavi z ustanavljanjem društev (B252- *društev za stare kar veliko število. Prijavljajo se na razne razpise, a predvsem v ta namen, da pridobijo denar*). Izrazili so nezadovoljstvo tudi s pogledi zdravnikov, češ da nimajo dobrega mnenja o starih ljudeh. Poleg tega pravijo, da morajo mladi začeti sprejemati stare ljudi in spremeniti pogled do njih. Na sploh menijo, da družba posveča staremu prebivalstvu premalo pozornosti in tudi sistem države ni usmerjen v njihov prid, saj so mnenja, da država nameni starim ljudem premalo sredstev (C170- *Zakonodaja je takšna, da smo starostniki na repu, sploh kar se tiče financ*).

Nekateri so mnenja, da je pogled družbe na stare ljudi različen in odvisen od okolja, v katerem živiš, od prostorov, v katerih se stari ljudje zadržujejo in tudi od ljudi, s katerimi imaš stike. Nekaj vprašancev pravi, da družba nanje gleda pozitivno oziroma kot na običajne ljudi in sami na lastni koži ne občutijo kakšne negativne naravnosti. Pravijo, da so zadovoljni z odnosom družbe, saj je vse več povezovanja med staro in mlado generacijo (B241- *Se pravi med starimi in vnuki*) ter tudi medgeneracijskega povezovanja nasploh. Nekateri omenijo, da stare ljudi dobro sprejemajo, a predvsem zaradi dobrega materialnega položaja (B242- *Ponekod je edini finančni vir starostnik, no pokojnina*). Prav tako pa so zadovoljni, da se organizirajo in ustanavljajo razna društva namenjena stari populaciji, vprašanka pa dodaja, da jo družba spoštuje.

Posamezniki menijo, da ima družba napačno mnenje o njih, saj mislijo, da so živeli v dobrih pogojih in jim ni bilo nič hudega. Sistem pokojninske in zdravstvene zavarovalnice ni naravnani v podporo staremu prebivalstvu (A234- *že zavarovalnica, zdravstvena in pokojninska, si želi, da bi bil čas med upokojitvijo in upepelitvijo čim krajši*). Sogovornica pa je izpostavila, da družba skrbi za stare ljudi. Nekateri so dejali, da se pogled in obravnavanje starega dela populacije izboljšuje (A241- *Še čas nazaj so ljudje bili doma vrženi v kot, stari niso bili nič vredni, zdaj se starejši tudi družimo in stanje se izboljšuje*), tudi s strani mladih (B248- *Mislim, da so mladi bolj vljudni*).

OCENA ZDRAVJA

1. Ocena zdravja starih

ZDRAVJE

Svoje zdravje več kot polovica vprašancev ocenjuje kot dobrega in so z njim zadovoljni. Nekateri so dejali, da so z njim zadovoljni (B267- *Če bo z zdravjem tako, kot je sedaj, bom kar zadovoljna*), a je letom primerno (A247- *Logično je, da se sedaj ne morem iti potapljati*). Prav tako so posamezniki, ki ne uporabljajo nobenih zdravil. Dva sogovornika pravita, da je zdravje slabo in druga dva ga ocenjujeta kot zelo slabega (B262- *moje zdravstveno stanje je na psu*). Izpostavijo, da so se začele pojavljati zdravstvene težave ter bo potreben obisk specialistov.

Veliko so povedali o svojem zdravstvenem stanju, o težavah, s katerimi se soočajo in kakšne bolezni so jim bile diagnosticirane. Imajo težave s hrbtenico, posamezniki od srednjih let ali celo od mladosti. Pojavljajo se težave s krhkim okostjem in pa tudi s pritiskom, osteoporozo, nekateri so preboleli depresijo in raka. Izpostavili so še išias, okvaro ene ledvice, ena sogovornica pa je doživela delno možgansko kap in izgubila vid na eno oko. Nekaj se jih spopada s težavami povezanim s srcem. Ugotovljeni so jim bili strdki pri srcu, srčno popuščanje in tudi tu so taki, ki imajo tovrstne težave že od rojstva (C197- *sem srčni bolnik od rojstva in imam težave s srcem*).

SKRB ZA ZDRAVJE

Ljudje na različne načine skrbijo za svoje zdravje. Malo manj kot polovica jih zdravje ohranja s telesno aktivnostjo (A259- *Telovadbo*). Hodijo v hribe in delajo vaje za hrbtenico. Poslužujejo se tudi joge, meditacije, masaže in izvajajo energetske reiki. Kar nekaj jih pazi na hrano in se poskuša zdravo prehranjevati (C212- *Za zdravje skrbim tako, da jem veliko*

sadja in zelenjave). Ena sogovornica je vegetarijanka. Omenili pa so, da je zdrava hrana precej draga in če bi se želeli usmeriti v zdravo prehranjevanje, jim je le ta nedostopna. Za zdravje torej skrbijo z uravnoveženim prehranjevanjem, pitjem velike količine vode, uporabljajo razne čaje in si kupujejo prehranska dopolnila (B276- *jemljem vitamine vsak dan in sicer kalcij, c vitamin*). Nekateri ne upoštevajo vseh zdravnikovih navodil in ne jemljejo zdravil, ki jim jih predpišejo, saj so mnenja, da jim ne bodo pomagala, zato se jih raje izogibajo. Drugi pa uporabljajo razna zdravila, za pritisk, proti holesterolu in za srce. Nekateri uporabljajo samoplačniška zdravila, saj so prepričani, da so le ta učinkovitejša (B295- *če kaj takega potrebujem si kar sama kupim, ker sem prepričana, da to bolj pomaga*).

Z vidika skrbi za zdravje ocenjujejo, da mora za zdravje skrbeti vsak zase (A255- *nobeden zdravnik ne more pozdraviti, če sam za zdravje nič ne narediš*). Izpostavili so, da je težko skrbeti za lastno zdravje v primeru bolezni s psihičnega vidika, kot je depresija. Potrebna je pozitivna psihična naravnost (C196- *In s to pozitivno miselno naravnostjo v glavi, sem si omogočila, da sem prišla do teh let*) in posluš za lastno telo. Tako lahko najbolje pripomoremo k ohranjanju zdravja. Nekateri pa povedo, da za zdravje zavestno ne skrbijo in ocenjujejo, da so premalo telesno aktivni, da nimajo rednih obrokov ter uravnoveženega prehranjevanja. Sogovornik izpostavi, da ne more skrbeti za zdravje zaradi tega, ker mora opraviti dnevna opravila (B254- *Za lastno zdravje ne skrbim skoraj nič, saj delam vsakodnevna dela pa jih ne bi smel, a drugače ne gre*).

OCENA ZDRAVSTVENEGA PODROČJA

Stari ljudje niso zadovoljni z sistemom zdravstva in dogajanjem na tem področju. Pravijo, da se sistem spreminja na slabše in vse to zaradi marketinga oziroma zaslužka. Zdravniki so preveč zasedeni in si ne vzamejo časa za pacienta (B290- *in niso pripravljeni si vzeti čas, če rabiš kaj več nasvetov*). Tudi čakalne dobe so predolge (C217- *dolge čakalne dobe so, saj greš k zdravniku, ti napiše terapijo, dobiš pa jo čez šest mesecev*) in eden od razlogov, katerega je izpostavila vprašanka, je ta, da se pacienti prijavijo na več različnih mestih, da bi čim prej prišli na vrsto. Nezadovoljni so z dolgimi dnevnimi čakalnimi vrstami za sprejem k zdravniku (B294- *Zdravnik me usmerja kar na urgenco, a tam čakaš po 10 ur*) in so prepričani, da zdravniki predpisujejo zdravila v preveliki meri (C204- *Za zdravje skrbijo zdravniki, ki mi dajo toliko zdravil, da jih lahko imam namesto zajtrka*). Posledično se zdravila, ki jih napišejo različni zdravniki, specializirani za določeno

področje, ne ujemajo in to občutijo na lastnem telesu. Povedo, da zdravniki danes v preveliki meri uporabljajo računalnike in pacienta komaj pregledajo (*B287- Sedaj pa so jim dali še te računalnike in samo tipkajo po njih*), poleg tega pa so zdravstvene službe med seboj neusklajene. Sogovornik meni, da pacienti krožijo med osebnim zdravnikom in specialisti, ob tem pa ne prejmejo nobene informacije o njihovem zdravstvenem stanju, vsaj ne način, ki bi ga razumeli. V času, ko krožijo od enega do drugega, pa izgubljajo čas in zdravje se jim lahko med tem že poslabša, saj takrat ne prejmejo nobenega zdravljenja. Izpostavijo še nezadovoljstvo zaradi dodatnega zaračunavanja v lekarnah, v primeru obiska ob nedeljah.

POTREBE NA ZDRAVSTVENEM PODROČJU

Tako so na zdravstvenem področju potrebne izboljšave. Nekdo meni, da je potrebno vzpostaviti posebno varstvo in ugodnosti za stare ljudi na tem področju. Kot je že iz ocene zdravstvenega področja razvidno, je potrebno urediti krajše čakalne dobe. Kar nekaj jih omeni, da je potrebno narediti storitve, za katere so potrebna doplačila, finančno dostopne vsem. Izpostavijo predvsem storitve, kot so zdravilišča (*A292- vendar potem sledijo zdravilišča, ki jih je potrebno doplačevati*), storitve za zobe, zdravila in svetovanje v lekarni, ki bo po novem plačljivo. Ne razumejo, kako naj si privoščijo nekatere zdravstvene storitve, ki so se vzpostavile na novo, saj njihova sredstva ostajajo enaka ali se celo zmanjšujejo, v primerjavi s časom, ko teh storitev še ni bilo. Potrebe po novih zdravstvenih storitvah pa se na starost povečujejo (*A294- Koliko pa je sedaj novih preiskav, slikanj, ultrazvokov, magnetnih resonanc in podobno. Denar pa je ostal, ne isti, ampak manjši*). Posamezniki menijo, da ljudje prehitro obiščemo zdravnika in glede tega smo se zelo razvadili. S tem onemogočamo dostopnost do zdravstvene obravnave tistim, ki jo nujno potrebujejo. Tako prelagamo odgovornost za lastno zdravje na zdravstvo, kar ni prav. Drugi so dodali, da bi potrebovali storitev v obliki svetovanja v lekarnah, o uporabi več zdravil hkrati. Prav tako bi morali zdravniki sprejemati paciente v ambulantno ob predvideni uri in brez zamud, kakor to počnejo danes (*B292- ampak potem naj zdravniki začnejo sprejemati paciente ob osmih in ne ob pol desetih*).

OCENA TVEGANJ

1. Vrste tveganj

TVEGANJA V STAROSTI

Nekateri se zavedajo različnih tveganj, ki jim jih prinašajo leta. Posledično skrbijo za preventivo in sicer tako, da imajo v bližini telefon (A211- *zato imam telefon blizu, tudi zvečer*), občasno se preko telefona slišijo z družinskimi člani, poleg tega pa se znotraj družine zavzemajo za medsebojno pomoč. Nekdo je omenil, da starost prinese tveganja kot so poškodbe (A223- *Je pa res, da sem sedaj postala malce bolj previdna na primer, ko si postavim stol in stopim nanj*), največ pa jih je mnenja, da je glavno tveganje v starosti bolezen. Nekateri so posebej izpostavili demenco (B309- *mene je pa najbolj strah, da bom tako dementen, da ne bom vedel kako se pišem in kje sem*). V tretjem življenjskem obdobju se pojavlja tudi izčrpanost ter osamljenost (B308- *če bo šel eden, bo šel v dom tudi drugi, saj sva celo življenje skupaj in bi bila drugače zelo osamljena*). Eden je dejal, da mnogi stari ljudje obiskujejo zdravnike samo zaradi tega, ker so osamljeni in ne ker bi jih dejansko potrebovali. Tveganje v starosti predstavlja tudi izoliranost in sicer v primeru, da živiš v stanovanju povsem sam. Izrazijo zaskrbljenost, kdo bo poskrbel zanje oziroma jih našel, če bodo življenjsko ogroženi (B307- *ampak, da bi bila v stanovanju sama, ko bi mi kaj prišlo (možganska kap) in mi ne bi mogel nihče pomagati*). Približno petina jih meni, da je za starost značilno tveganje iz finančnega vidika (C225- *upam, da se bomo lahko z ženo in otroci preživeli do smrti*) oziroma revščina (A307- *Ljudje včasih stradajo in si tega ne upajo povedati, ker jih je sram povedati*).

ŽELJE, POTREBE

1. Potrebe po službah, storitvah

POTREBE PO STORITVAH, SLUŽBAH ZA KAKOVOSTNO STARANJE NA DOMU

Udeleženci raziskave so nanizali precej storitev in služb, ki bi jih potrebovali, da bi lahko na visoka leta ostali doma in kljub temu živeli dostojno in kakovostno življenje. Večkrat so omenili, da bi se zagotovo še kaj spomnili, če bi imeli več časa za premišljevanje. Poleg tega so dejali, da bi stari ljudje nasploh, zagotovo potrebovali več storitev in pomoči, kot so jih sami izpostavili, predvsem tisti, ki niso več tako samostojni in ne zmorejo opravljati vsakodnevnih opravil ali celo ne morejo skrbeti zase.

Pravijo, da bi bilo potrebno organizirati mrežo pomoči za vsakega starega človeka (A316- *Potem je potrebno iskati opcije kaj lahko vsak naredi, pri čem mi lahko pomaga sosedstva, službe, pri čem se lahko obrnem na prostovoljce*). Velik delež vprašancev je prepričanih, da bi bile potrebne službe, ki bi jim bile finančno dostopne (A313- *da bi bile finančno bolj dosegljive, saj na primer moja sestra si s 400 evri pokojnine tega ne more privoščiti*).

Nekateri so dejali, da bi morale biti brezplačne za najrevnejše staro prebivalstvo, za tiste z višjim materialnim statusom pa bi morale biti plačljive. Omenili so tudi potrebo po finančni dostopnosti storitev, ki so povezane s fizičnim delom (*B333- Vendar takoj se moraš obrniti na kakšne privatne službe, ki ti mastno zaračunajo*), kot je obdelovanje vrta, košnja trave in popravilo strehe. Vsekakor bi potrebovali pomoč pri osebni negi in storitve, ki bi preprečile odhod v institucionalno varstvo oziroma v dom za stare ljudi.

Posamezniki menijo, da bi bilo potrebno ustanoviti gospodinjski servis, ki bi izvajal samo gospodinjska opravila, medtem ko bi Center za pomoč na domu izvajal samo storitve osebne nege. Pomoč bi potrebovali tudi pri zadevah manjšega pomena, kot je prevoz ali pa spremstvo na banko, občino, pošto in podobno. Menijo, da bi bilo potrebno ustanoviti službe, ki bi nudile dnevno pomoč dlje časa in ne samo uro ali dve (*C238- meni ni normalno, da pridejo enemu onemoglemu na dom zamenjati plenico zjutraj potem pa spet pride naslednji dan. To je premalo*). Za mnoge je to premalo, zato so na nek način prisiljeni prositi za pomoč svojce ali pa morajo oditi v dom, ker nimajo druge izbire. Vprašanka je povedala, da bi potrebovala službo, ki bi nudila človeku občutek varnosti, sploh zvečer pred spanjem, saj zelo težko zaspi v primeru, ko je mož odsoten in je povsem sama. Pravi, da jo je strah. Razgovorili so se tudi o kosilu. Nekateri bi potrebovali prinos kosila, kar že izvaja Dom ob Savinji Celje, drugi pa menijo, da prinos kosila ni dovolj, ampak bi potrebovali osebo, ki bi skupaj z njim doma pripravila kosilo (*C235- Bodo mogoče prinesli kosilo, počakali, da poješ in odnesli posode nazaj, vendar to zame ni dovolj*). Menijo, da ni dovolj samo obrok, ampak smisel vidijo v tem, da se družijo in tako preprečujejo tudi osamljenost. Poleg tega pa prejmejo pomoč tam, kjer jo potrebujejo, določeno delo pa postorijo sami in tako ohranjajo svoje sposobnosti. Pomoč bi potrebovali tudi pri hišnih opravilih, kot je pospravljanje.

Vprašanci so dali pobudo za izvajanje prostovoljnega dela, torej, da bi izvajali pomoč na domu na podlagi prostovoljstva, saj se zavedajo, da je oskrbovalk premalo glede na potrebe starih ljudi. Nekateri vedo, da to že obstaja, ampak so izrazili, da je potrebno takšen način pomoči izvajati v večji meri. Predlagali so tudi, da bi organizirali več služb, ki bi pomagale svojcem oziroma tistim, ki skrbijo za onemogle stare ljudi (*A320- Da lahko kam gredo in niso priklenjeni na dom zaradi nege drugega*). Izpostavili so, da bi morale službe imeti zaposlene, ki bi jim lahko stari ljudje zaupali in jih brez skrbi spustili v svoje domove. Mnogi imajo s tem precej slabe izkušnje, saj jih je več izkoristilo, ko so se izdajali za druge

osebe oziroma za osebe, ki so jim prišle pomagat ali ponuditi pomoč, pri tem pa so jim kaj izmaknili (B330- *Da ne boš v strahu, da ti kaj ukrade*). Posledično si ne upajo spustiti v svoj dom nobene osebe, ki je ne poznajo dovolj dobro.

Sogovornica je izrazila potrebo po ustvarjanju katalogov o vseh obstoječih storitvah in službah pomoči na domu, ki so na voljo starim ljudem v njihovi okolici. Pravi, da mnogi ne vedo, da sploh obstajajo takšne vrste služb in da bi bilo potrebno več informiranja, s katerim bi starim ljudem odprli več alternativ za nudenje pomoči. Eden takšnih načinov bi bil zagotovo oblikovanje kataloga. Izpostavi še, da se zaradi nevednosti velik delež starih ljudi posledično obrne na domove za stare ljudi, ker jim je to edina poznana rešitev na tem področju (A324- *ker si takrat ne močen, se pogosto zgodi, da najprej pomisliš na dom*).

Izpostavljena je bila tudi potreba po individualni pomoči in podpori uporabnikom znotraj služb in storitev za pomoč na domu (A326- *vsak, ki potrebuje pomoč, bi ga morali obravnavati individualno, saj se med seboj razlikujemo*). Predlagali so vključevanje mladega dela populacije v izvajanje storitev in izrazili potrebo po večjem medgeneracijskem povezovanju nasploh (A331- *Včasih so živele skupaj tri generacije med seboj, danes pa temu ni tako in ne cenijo vseh generacij*). Eden izmed predlogov s tega vidika je bil, da bi mlade seznanjali in učili, kako gledati na starost. Prav tako bi bilo potrebno oblikovati nekakšen program, ki bi realiziral vključevanje mlade populacije v izvajanje storitev pomoči na domu starim ljudem. Da bi bil program uspešen in dobro zastopan, bi lahko bil del šolskih aktivnosti.

2. Želje, potrebe

ŽELJE

Na koncu me je zanimalo, kaj bi sogovorniki v življenju potrebovali oziroma kaj si želijo, da bi dneve preživljali lepše in kvalitetnejše. V največji meri so izpostavili, da bi potrebovali družbo in s tem preprečili osamljenost (A332- *Pomembno je, da človek ni osamljen v družbi*), s katero se nekateri srečujejo občasno, drugi pa vsak dan. Eni bi se radi več družili z ožjo družino (B335- *Želela bi si samo, da bi otroci in vnuki imeli več časa in me večkrat obiskali*), drugi z vrstniki v mestni četrti ali pa s prijatelji. Veseli bi bili večjega obsega medsebojnega povezovanja, tudi z mladimi. Skratka izrazijo željo po medgeneracijskem sožitju. V prihodnosti si želijo tudi zunanjo pomoč s strani raznih služb in storitev. Velik delež starih ljudi je izpostavilo željo po večji finančni podpori oziroma

po višjih pokojninah (*B338- da ne bi bilo treba tako stiskati skozi vsak mesec*). S tem pa bi si lahko privoščili več izletov, udeležbe na raznih aktivnostih in udobja (*C253- Rada bi tudi obiskovala več prireditev*). Omenjena je bila tudi želja po čim daljši sposobnosti za samostojno življenje.

5. RAZPRAVA

Življenjski slog starih ljudi se med seboj precej razlikuje. Nekateri ocenjujejo svoj način življenja kot rutinskega in s tem niso zadovoljni. Drugi pa preživljajo dneve na podoben način, s podobnimi aktivnostmi in sklepam, da so s tem zadovoljni, saj večina ob tem ni izpostavila, da bi se rutine želeli izogniti. Ravno nasprotno. Menim, da mnogim rutina olajša preživetje vsakdana, saj vedo, kaj bodo počeli in katere obveznosti jih še čakajo tekom dneva. Menim, da jim to daje občutek varnosti. Nekateri vsakdan preživijo umirjeno, drugi pa imajo veliko aktivnosti in obveznosti, ki jih morajo tekom dneva opraviti, zato si morajo potek dela dnevno strukturirati. Obseg raznih aktivnosti, hobijev in opravil je odvisen od vsakega posameznika glede na njegovo zdravstveno stanje in količino moči. To pa je pogojeno tudi s starostjo. Ob tem naj omenim, da se udeleženci raziskave po starosti precej razlikujejo, saj je razpon od najmlajšega do najstarejšega sogovornika 22 let. Nekateri sogovorniki so dejali, da morajo zmanjševati aktivnosti, saj jih ne zmorejo več opravljati ali pa so jih celo opustili.

Mali (2012: 91) pravi: »Stari ljudje čutijo potrebo po tem, da so aktivni, da nekaj delajo. Ob upokojitvi velikokrat nastane kriza, saj ima prej delovno aktivni človek preveč časa in ne ve, kaj naj z njim. Zato je pomembno, da si najde nove aktivnosti, nove zaposlitve v obliki druženja, delavnic, krožkov ipd. Po drugi strani pa potrebuje tudi prosti čas, to je čas, ki ni zapolnjen z aktivnostmi.«

Najpogostejši in najpomembnejši vrednoti starih ljudi sta zdravje in družina. Izpostavljena je bila tudi vrednota dostojanstva do smrti ter sposobnost za samostojno življenje. Velik delež vprašancev izrazi, da so jim pomembne vrednote povezane z altruističnim vedenjem oziroma prizadevanje za skrb za drugega.

Osebna stališča sogovornikov do starosti so v večjem delu naravnana na pozitivno oziroma nevtrarno stran. Več kot polovica jih je zadovoljnih s svojo starostjo in večina se jih z njo ne obremenjuje. Dojema jo kot nekaj samoumevnega. Izraženi pa so bili tudi negativni pogledi. Nekateri so mnenja, da starost prinaša bolezni, poleg tega pa jim v tem obdobju poenjajo moči. Ramovš (2014: 67) pravi, da mora biti človek v starosti pozitivno naravnan na doživljanje samega sebe, saj je od njegovega lastnega prizadevanja odvisno, v kolikšni meri bo srečen. Zato je dobro, da doživlja svoje življenje kot smiselno.

Kar se tiče socialne mreže, imajo stari ljudje največ stikov s člani ožje družine, kot so partnerji, otroci in vnuki. Večina jih ima še prijatelje, nekateri se družijo tudi z znanci iz društev in sosedi. Kot vemo, je socialna mreža izrednega pomena za vsakega posameznika. Ko gre za stare ljudi pa še toliko bolj. Mnogi sogovorniki so izrazili željo in potrebo po druženju, saj so osamljeni. Nekateri bi potrebovali družbo občasno, posamezniki pa kar vsak dan, saj pravijo, da je zanje druženja znotraj društev, v katerih sem opravila fokusne skupine, premalo. Maček in sodelavci (2011: 182) menijo, da je za starega človeka pomembna vpetost v socialno mrežo, saj le ta nudi podporo na številnih področjih, poleg tega omogoča socialno integracijo v družbo in življenje doma. Posledično sposobnost starega človeka za vzpostavljanje medsebojnih odnosov in njegove družbene vezi preprečujejo osamljenost in izolacijo. Zanimive so ugotovitve, da na osamljenost v večji meri vpliva kakovost medosebnih odnosov, kot pa njihova količina oziroma pogostost stikov.

Kot je razvidno iz rezultatov, ima večina starih ljudi največ stikov s člani družine. Razlogov za to je več. Lahko živijo skupaj v isti hiši in se zato z njimi največ družijo, mnogi svojci pa jih obiskujejo predvsem zaradi tega, da jim pomagajo pri raznih opravilih. Ker danes živimo v hitrem tempu, vemo, da sorodniki zanje nimajo časa vsak dan, saj imajo svoje življenje in obveznosti. Ko pridejo družinski člani na obisk, pa se verjetno v večji meri posvetijo opravilom, ki jih morajo postoriti, kot pa pogovorom s starim človekom, ki si želi družbe. Iz tega vidika menim, da bi morali stari ljudje navezovati več stikov tudi z drugimi, kot so prijatelji, sosede, udeleženci istih aktivnosti in podobno. Težava pa nastane predvsem pri ljudeh, ki živijo v bolj oddaljenih krajih in se po večini zadržujejo le v svojih domovih. Poleg tega mnogi v okolici domov nimajo niti sosedov, zato so člani družine njihov edini vir druženja. Glede na to, da imajo vprašanci največ stikov z najožjo družino, kljub temu da so relativno aktivni in udeleženi v vsaj enem društvu, je to dodaten pokazatelj tveganja, za tiste, ki živijo sami ali se gibljejo le v okolici doma. Kaže se torej velika potreba po storitvah, ki bi staremu človeku nudile družbo oziroma na razne načine preprečevale osamljenost. Mnogi ne potrebujejo raznih servisov in pomoči pri opravilih, ampak predvsem osebo, s katero bi si lahko izmenjali besede. Prav tako bi bile potrebne službe, ki bi organizirale skupne aktivnosti, izlete in sicer na način, da bi poskrbeli za organizacijo v celoti. To pomeni, da bi prišle po starega človeka na dom, ga pripeljale nazaj, mu vmes nudile potrebne obroke ali celo zdravstveno oskrbo.

Vprašanci so v večini precej samostojni, zato izpostavijo, da pomoči v vsakdanu oziroma pri osnovnih opravilih ali negi še ne potrebujejo. Izrazijo pa potrebo po pomoči pri občasnih hišnih opravilih in predvsem pri fizičnih opravilih. Viri te pomoči so v večini najbližji družinski člani. Velik delež stare populacije dobi pomoč skozi neformalno oskrbo družinskih članov. Razlog za nudenje pomoči s strani sorodnikov je v vrednotah, ki temeljijo na čustveni navezanosti do človeka, zaradi katerih se čutijo dolžni, da izvajajo oskrbo starim ljudem (Hlebec 2010 v Mali 2012: 87-88). Kar se tiče samopomoči, si ljudje v raznih primerih stiske pomagajo predvsem tako, da si poiščejo čustveno oporo pri osebah, ki so jim blizu in jim zaupajo.

Materialni položaj starih ljudi je slab ali celo zelo slab. Pokojnine večjemu delu sogovornikov omogočajo preživetje, vendar morajo živeti skozi mesec zelo skromno. Nekateri že posegajo po prihrankih, drugi pa prihrankov sploh nimajo. Posamezniki pravijo, da jim pokojnina ne omogoča preživetja in se morajo zato posluževati priložnostnih del. Zdaj, ko jim zdravje še to dopušča, se lahko preživljajo skozi mesec na takšen način vendar, ko bodo dosegli višja leta ali pa jim bodo začele popuščati moči, tega ne bodo več zmogli. Pojavi se vprašanje, kaj bodo storili potem. Odgovora na to vprašanje sogovorniki nimajo. Ne glede na vse je nekaj vprašancev zadovoljnih z materialnim položajem. Glavni razlog je dvojna pokojnina v gospodinjstvu. Posledično nekateri finančno pomagajo članom družine.

Ljudje živijo v svoji hiši, najemniškem stanovanju, največ pa jih ima lastniško stanovanje. Izpostavili so skrb glede selitve iz hiše v stanovanje, ki bo v prihodnje potrebna zaradi pešanja moči, saj ne bodo sposobni sami vzdrževati hiše tudi iz finančnega vidika. Tako izpostavijo visoke stroške z vzdrževanjem imetja kot tudi z ogrevanjem in elektriko. Hvalič Touzery (2005: 15-16) pravi, da je stanovanje prostor, kjer se star človek počuti varnega. Prav tako mu omogoča zasebnost in daje občutek domačnosti. Še več, ob staranju se posamezniki nanj še bolj orientirajo in ga dojemajo kot neke vrste zatočišče. To pa je eden razlogov, zakaj stari ljudje težko sprejemajo selitve iz enega stanovanja v drugega ali celo v dom.

Večina sogovornikov se v domačem okolju počuti povsem varne in nimajo razlogov za ogroženost. Posamezniki povedo, da se počutijo ogroženi zaradi tega, ker živijo na poplavnem območju.

Skoraj vsi vprašanci so mnenja, da družba gleda na starost in stare ljudi negativno. Vidijo jih kot breme, sploh v primeru slabega materialnega položaja. Družba nima odkritega pogleda nanje, poleg tega pa bi jim morala posvetiti več pozornosti. Nekateri pa pravijo, da ima družba pozitiven pogled na stare ljudi, kar občutijo tudi na lastni koži. Zadovoljni so z vse večjim medgeneracijskim povezovanjem.

Več kot polovica vprašancev je zadovoljna s trenutnim zdravstvenim stanjem. Pravijo, da je letom primerno, kar pomeni, da se nekateri soočajo z različnimi boleznimi in drugimi zdravstvenimi težavami. Večina jih zavestno skrbi za lastno zdravje. Poskušajo biti čim bolj telesno aktivni in uživati zdravo hrano. Nekateri omenijo, da ne upoštevajo zdravnikovih navodil in se izogibajo predpisanim tabletam. Kar pa se tiče zdravstvenega področja, izražajo nezadovoljstvo. Zdravniki si ne vzamejo časa za pacienta, poleg tega imamo dolge čakalne dobe in tudi čas čakanja za sprejem k zdravniku je predolg. Menijo, da zdravniki v preveliki meri predpisujejo zdravila, kar posledično privede do neujemanja zdravil in to občutijo na lastnem počutju. Izrazijo potrebo po posebnem varstvu in organiziranju raznih ugodnosti za stare ljudi na zdravstvenem področju. Potrebovali bi tudi finančno dostopne storitve, za katere so potrebna doplačila.

Več pozornosti želim posvetiti potrebam po storitvah in službah za kakovostno staranje na domu, ki so jih izrazili stari ljudje. Kot sem že navedla, so vprašanci relativno samostojni. Sami so prav tako omenili, da bi ljudje v višjih letih ali pa tisti s slabšim zdravstvenim stanjem zagotovo potrebovali več pomoči. Kljub temu menim, da so izpostavili precej potreb, na katere sama ne bi pomislila in menim, da v nekaterih primerih enako velja tudi za službe, ki oblikujejo programe pomoči.

Posamezniki predlagajo, da se organizira mreža pomoči za vsakega starega človeka, ki jo potrebuje. Pri tem nimajo v mislih samo služb, ki izvajajo pomoč na domu, temveč tudi kaj lahko naredi vsak posameznik, ki ima stike s starim človekom, kaj lahko naredi soseska, na katerih področjih bi bilo koristno vključiti prostovoljce in podobno. Skratka izpostavijo potrebo po skupnostno organiziranih neformalnih oblikah pomoči. Ob tem je pomembna tudi individualna pomoč in podpora služb, ki jo izrazijo vprašanci sami. Dom ob Savinji Celje je eden izmed izvajalcev pomoči na domu, ki skupaj z uporabnikom oblikuje osebni načrt podpore in pomoči ter vključuje analizo mogočih tveganj v domačem okolju. Še več, Inštitut RS za socialno varstvo poroča, da so v Domu ob Savinji Celje izdelali dobro strukturo osebnega načrta, ki ga uporabijo za vsakega uporabnika. Le tega so sprejeli v

Socialni zbornici Slovenije in si prizadevajo za njegovo uporabo pri čim večjem številu izvajalcev socialne oskrbe na domu. Ocenjujejo ga za dobrega predvsem zaradi tega, ker upošteva uporabnikov širši življenjski kontekst in je usmerjen v njegove sposobnosti, želje in ne samo na njegove potrebe. Tako že s samim načrtovanjem uporabniku krepijo moč (Nagode *et. al.* 2014: 58).

Več kot polovica je prepričanih, da bi potrebovali finančno dostopne službe in storitve. Predlagali so, da bi morali vpeljati takšen sistem financiranja, ki bi upošteval materialno stanje posameznika in bi mu bile storitve zaračunane na podlagi njegovega premoženja. Tako bi bile storitve za revnejši del prebivalstva brezplačne, za ljudi z več finančnimi sredstvi pa nekoliko dražje. Ker jih je precej izpostavilo potrebo po ugodnejših storitvah, sem zaznala, da niso informirani o ceni socialne oskrbe, ki jo mora plačati občan Mestne občine Celje, saj je le ta po mojem mnenju za določen del starega prebivalstva kar sprejemljiva. Kot sem že omenila v teoretičnem delu naloge, ura socialne oskrbe v Celju stane 4.70 evra. Izražena potreba pa lahko pomeni tudi nasprotno. Za nekatere je lahko zgoraj omenjen znesek previsok in si posledično privoščijo manj pomoči, kot bi jo dejansko potrebovali. Vloge za oprostitev plačila pa ne želijo dati, saj nočejo, da bi po smrti dediči vračali prispevek iz oprostitve plačila.

Posamezniki so izpostavili, da bi bilo potrebno ustanoviti gospodinjski servis, ki bi opravljal samo gospodinjska dela. Center za pomoč na domu pa bi potem izvajal samo storitve osebne nege. Izražena je bila tudi potreba po pomoči pri zadevah manjšega pomena, kot je prevoz ali spremstvo. Vprašanka pove, da bi ob večerih, ko je mož odsoten od doma, potrebovala nekoga, ki bi ji nudil občutek varnosti, saj jo je strah in sama zelo težko zaspi. Nekateri so izrazili potrebo po prinosu kosila in to pomeni, da so že informirani o določenih storitvah Doma ob Savinji Celje. Drugi pa bi potrebovali nekaj več, kot je le to. Ni dovolj, da jim prinesejo kosilo na dom, ampak izrazijo potrebo po osebi, ki bi pomagala pri pripravi kosila tam, kjer bi posameznik pomoč potreboval in tako ohranjal svoje sposobnosti. Poleg tega pa bi čas izkoristili tudi za druženje in preprečevanje osamljenosti. Naj povem, da je priprava kosila in druženje mogoče znotraj storitve pomoč družini na domu. Namesto, da prinesejo kosilo, lahko uporabnikom ponudijo eno ali dve uri pomoči v opoldanskem času za kuhanje kosila na domu, postrežbo, pospravljanje in druženje, vendar je strošek višji. Stroški nakupa živil in ure pomoči na domu presežejo strošek prinosu kosila, zato se marsikdo odloči za drugo možnost.

Izražena je bila potreba po prejemanju pomoči na domu več časa. Ne samo uro ali dve na dan. Če je star človek dokaj samostojen in potrebuje pomoč le pri nekaterih zadevah, ta količina pomoči zadošča. Mnogi jo potrebujejo le nekajkrat na teden. V nasprotnem primeru pa menijo, da je na voljo premalo pomoči. Če je človek v slabem zdravstvenem stanju in je v kar veliki meri odvisen od pomoči drugih, mu te storitve na domu ne omogočajo varnosti in dostojnega življenja. S tem se popolnoma strinjam, saj *Pravilnik o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev (Ur. l. RS, 102/15)* omejuje izvajanje pomoči na domu na 20 ur tedensko. Cene privatnih izvajalcev na uro pomoči pa so previsoke, da bi uporabniki zmogli takšne finančne obremenitve. Posledično so prisiljeni oditi v institucionalno varstvo oziroma v dom za stare ljudi, kljub temu da želijo ostati v domačem okolju. Ob tem naj rezultate raziskave podkrepim še s poročilom Inštituta RS za socialno varstvo, ki ocenjuje, da je bilo v letu 2015 več kot 700 uporabnikov pomoči na domu, pri katerih je del potreb ostal nezadovoljen in je izrazilo potrebo po večjem obsegu pomoči. Vzrok za to je finančni status uporabnikov, saj nimajo dovolj sredstev za količino storitev, ki bi jih potrebovali. Drugi razlog pa je prezasedenost izvajalcev (Nagode *et. al.* 2016: 70). Izraženo potrebo po večjem obsegu pomoči na domu in preprečitev odhodov v institucionalno varstvo pa bi odpravil *Zakon o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo*, ki je še v pripravi (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve 2010). V predlogu omenjenega zakona bi vsak posameznik, ki je zavarovan za dolgotrajno oskrbo, imel možnost izbire glede načina uveljavljanja in oblike dolgotrajne oskrbe ter tudi izvajalca le te. Tako bi si vsak glede na lastne želje in potrebe oblikoval osebni paket storitev, ki bi mu omogočale samostojno življenje v domačem okolju, prav tako pa bi jim bila pomoč finančno dostopna.

Predlagana je bila ideja o oblikovanju storitev za pomoč svojcem, ki skrbijo za onemogle stare ljudi. Na podlagi tega predvidevam, da ljudje niso informirani o storitvah za pomoč svojcem, ki so že na voljo. Res pa je, da takšnih storitev po mojem mnenju ni dovolj. Kot primer lahko navedem, da je Dom ob Savinji Celje znotraj projekta Živeti z demenco odprl Center za krepitev spomina, v sklopu katerega nudijo pomoč tudi v povezavi z informiranjem, svetovanjem in izobraževanjem svojcev oseb, ki se spopadajo z demenco. Pokazala se je še potreba po zaupanju služb oziroma po zaupanju v izvajalce storitev na domu. Tukaj so imeli sogovorniki v mislih predvsem privatne izvajalce oziroma tiste, ki so pomoč opravljali nezakonito (delo na črno). Mnogi imajo z njimi negativne izkušnje, saj so jih nekateri izkoristili, medtem ko so jim prišli pomagat ali pa samo ponuditi pomoč. Iz tega vidika je pomembno, da se formalne službe, ki izvajajo skupnostne oblike pomoči,

kolikor je mogoče usmerijo v zagotavljanje in ustvarjanje zaupanja med izvajalci in uporabniki.

Izpostavili so tudi potrebo po večji informiranosti starih ljudi o obstoječih službah in storitvah na domu, ki so že na voljo. Mnogi zanje ne vedo in posledično se v izrednih primerih večina ljudi obrne na splošno znane domove za stare ljudi. S tem se popolnoma strinjam in opazila sem, da kar nekaj vprašancev, ki so sodelovali v raziskavi, ni vedelo, da je mogoče nudenje socialne oskrbe na domu, ki bi vključevala tudi gospodinjska opravila in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov. Skratka sogovorniki niso informirani o vseh obstoječih skupnostnih oblikah pomoči. Ocenjujem, da najbolje poznajo predvsem socialno oskrbo na domu in storitve kosila na dom. Ob tem dodajam naslednje: »Program socialne oskrbe je pomemben za razbremenitev zdravstvenega sistema in sistema institucionalne oskrbe. Kaže, da bo postal eden ključnih programov sistema dolgotrajne oskrbe.« (Prevolnik *et. al.* 2010 v Hlebec 2012: 120).

Sogovornica je predlagala ustvarjanje katalogov o obstoječih storitvah pomoči na domu, ki so na voljo starim ljudem v njihovi okolici. Menim, da je to dobra ideja, saj o teh storitvah vedo le nekateri, predvsem tisti, ki že uporabljajo eno vrsto storitev ali pa imajo znanca, sorodnika, ki se teh služb poslužuje. Res, da je na internetu precej informacij s tega področja, vendar menim, da se večina ali pa vsaj polovica stare populacije te tehnologije ne poslužuje.

Predlagajo tudi vključevanje drugih generacij oziroma mladih v izvajanje storitev pomoči na domu. Omenijo idejo o oblikovanju programa za mlade, ki bi pomagali starim ljudem in jim predvsem z družbo krajšali čas. Da bi bil program uspešen, bi moral biti del šolskih aktivnosti. Ta ideja je izvedljiva in pomembna predvsem s tega vidika, da se mlade vključuje v to področje, saj bi prišlo do večjega medgeneracijskega sožitja. Vsi bi nekaj pridobili. Mladi bi staremu prebivalstvu omogočali druženje ali pomoč pri zadevah manjšega pomena, poleg tega pa bi se najverjetneje od njih veliko naučili. Že zgodaj bi pridobili izkušnjo stika s starim človekom. Posledično sem prepričana, da bi se številni predsodki in stereotipi o starih ljudeh v družbi zmanjšali. Hkrati menim, da bi bili s tem druženjem izpolnjeni tudi stari ljudje, saj se jih veliko ob predajanju znanja in izkušenj počuti koristne. S tem bi jim zadovoljili potrebo po prenašanju znanja na druge.

Za lepše in kakovostnejše preživljanje dni si sogovorniki želijo družbe in boljšo finančno podporo, da se bodo lahko udeleževali raznih aktivnosti in si privoščili več udobja.

Sogovorniki so izrazili potrebe na vseh področjih, ki so omenjena v teoretičnem delu. To pomeni, da imamo skozi številne raziskave dobro utemeljeno in podprto teorijo o tem, kaj bi stari ljudje potrebovali za kakovostno življenje v domačem okolju. Potrebno je le oblikovanje služb in storitev, ki bi vse to omogočale in sicer v takšni meri, da bi bile skupnostne oblike pomoči na voljo vsem, ki le to potrebujejo. Skratka kaže se potreba po ustanavljanju več služb in storitev za nudenje pomoči staremu človeku na domu.

Ob tem je pomembno prizadevanje za ozaveščanje starih ljudi, da imajo pravico do življenja v skupnosti in da lahko odločajo o svojem načinu in svobodi življenja, ne glede na njihovo zdravstveno stanje (Mali 2012: 92).

Omejitve raziskave

Rezultati raziskave pri nekaterih temah odražajo vsebino glede na spol udeležencev, saj je bilo vanjo vključenih le šest moških od 25 vprašanih. Prav tako sklepam, da bi dobila nekoliko drugačne rezultate in več izraženih potreb, če bi bila starost sogovornikov še višja. Ker pa sem fokusne skupine izvajala na sedežih društev oziroma skupine za samopomoč, bi lahko na splošno rekla, da so ti ljudje še precej samostojni in sposobni, da se lahko udeležujejo podobnih srečanj. V primeru ponovitve raziskave bi poskusila poiskati tudi ljudi, ki se večino časa zadržujejo doma ali pa so bolj oddaljeni od središča mesta in so jim podobne aktivnosti nedostopne. V tem primeru bi verjetno morala izvesti individualne pogovore.

6. SKLEPI

- Življenjski slog starih ljudi se med seboj precej razlikuje. Eni živijo rutinsko in umirjeno življenje, drugi pa imajo skozi dan veliko obveznosti in aktivnosti. Na to v veliki meri vpliva starost in predvsem zdravstveno stanje.
- Starim ljudem sta najpomembnejši vrednoti zdravje in družina.
- Osebna stališča do starosti so v večji meri pozitivna oziroma nevtralna. S starostjo se ne obremenjujejo. Manj je izražene negativne naravnosti.
- Stari ljudje imajo podobno socialno mrežo. Največ stikov imajo s člani ožje družine. Sledijo prijatelji.
- Najpogostejše omenjena pomoč, ki bi jo potrebovali, je pomoč pri nekaterih hišnih opravilih, kot je obešanje zaves, pomivanje šip. Veliko bi jih potrebovalo pomoč pri fizičnih opravilih in sicer pri obdelovanju vrta ter nošenju težkih bremen.
- Pri omenjenih potrebah po pomoči jim najpogostejše priskočijo na pomoč člani najožje družine.
- V primeru stiske si pomagajo tako, da poiščejo čustveno oporo pri osebah, ki so jim blizu in se prek pogovora poskušajo razbremeniti.
- Zaposleni so z različnimi opravili. Spet eni bolj, drugi manj. Največ dela imajo s kuhanjem ter različnimi gospodinjskimi opravili.
- Stari ljudje se ukvarjajo z raznimi hobiji, prav tako pa so vključeni vsaj v eno ali celo več društev oziroma organizacij.
- Večina svoj materialni položaj ocenjuje kot slab ali kot zelo slab. Niso zadovoljni z višino pokojnine, saj morajo živeti zelo skromno. Nekateri za preživetje opravljajo priložnostna dela. Z materialnim položajem so zadovoljni tisti, ki imajo dvojno pokojnino v gospodinjstvu.
- Vprašanci živijo v najemniškem stanovanju ali pa v hiši. Največ jih ima lastniško stanovanje.
- V domačem okolju se večina sogovornikov počuti varne.
- Družba na starost in stare ljudi gleda negativno. Stari ljudje so breme, sploh v primeru slabega materialnega položaja.
- Z lastnim zdravjem so trenutno v večini zadovoljni, saj pravijo, da je letom primerno. Spopadajo se z različnimi zdravstvenimi težavami.
- Za zdravje zavestno skrbi velika večina vprašancev in sicer na različne načine. Poskušajo biti telesno aktivni in se zdravo prehranjevati.

- Z delovanjem na zdravstvenem področju niso zadovoljni. Navajajo prezasedenost zdravnikov, predolge čakalne dobe ter pretirano predpisovanje zdravil.
- Največje tveganje, ki ga prinaša starost, je bolezen in tveganje s finančnega vidika.
- Izpostavili so potrebo po finančni dostopnosti do storitev in služb, ki bi lahko omogočile kakovostno staranje na domu in potrebo po zaupanju v izvajalce omenjenih služb.
- Sogovorniki si v življenju želijo predvsem več finančne podpore ter druženja z ljudmi in posledično izrazijo željo po preprečevanju osamljenosti.
- Stari ljudje večkrat omenijo, da si ne želijo oditi v dom za stare ljudi in bi radi čim dlje ostali doma. A menijo, da bo najverjetneje v prihodnosti dom njihova edina izbira.
- Opažena je bila neinformiranost glede poznavanja obstoječih oblik pomoči v skupnosti.

7. PREDLOGI

Predlogi za praktično izvajanje:

- Potrebno bi bilo poskrbeti za večje informiranje starih ljudi in njihovih svojcev o obstoječih skupnostnih oblikah pomoči. Informiranje bi vključevalo tako vrste mogoče pomoči kot tudi informacije o finančnih vidikih pomoči. Menim, da mnogi ne vedo, da so nekatere storitve finančno dokaj dostopne, saj jih sofinancira Mestna občina Celje. Glede na to, da Dom ob Savinji Celje nudi informacijsko koordinacijsko službo Centra za pomoč na domu, predlagam, da bi se ljudi informiralo tudi v drugih oblikah izven Doma, kjer se stari ljudje zadržujejo. Eden izmed predlogov je informiranje v obliki začasnih stojnic, ki bi se nahajale poleg Splošne bolnišnice Celje in drugih zdravstvenih domov. Informiranje in posledično posluževanje obstoječe pomoči bi pripomoglo tudi k razbremenitvi svojcev, ki doma skrbijo za starega človeka.
- V raziskavi je bila pogostokrat izpostavljena potreba starih ljudi po družbi in druženju. V nekatere skupnostne oblike pomoči, kot je dnevni center, so že vključeni mladi prostovoljci. Kljub temu bi bilo potrebno vključevanje prostovoljcev tudi v druge storitve pomoči na domu, kot je na primer socialna oskrba ali pa prinos kosila na dom. Udeleženci raziskave so izrazili predvsem željo po druženju z mladimi. Potrebno bi bilo oblikovati program prostovoljnega dela mladih za druženje s starimi ljudmi na njihovem domu. Za boljšo zastopanost bi bil program zasnovan kot izbirna šolska aktivnost v nekaterih osnovnih in srednjih šolah Mestne občine Celje.

Del druženja pa predstavljajo tudi razne aktivnosti namenjene prav staremu delu prebivalstva. Organizirajo jih razna društva in mnogim starim ljudem bi lahko pomagali pri preprečevanju osamljenosti ravno na način, da bi jih o njih informirali in spodbudili k vključevanju vanje. Ker pa so mnogim te dejavnosti fizično nedostopne, bi bilo potrebno organizirati brezplačen prevoz, da bi prišli po starega človeka in ga pripeljali nazaj domov.
- Stari ljudje so v večini pozitivno naravnani do starosti in to življenjsko obdobje označujejo kot nekaj običajnega. Izpostavijo pa potrebo po izboljšanju družbenega pogleda na starost. Potrebno je delo v tej smeri. Družbo oziroma občane Mestne

občine Celje bi morali ozavešiti in informirati o tretjem življenjskem obdobju. Obstajajo mnogi stereotipi in predsodki v povezavi s starimi ljudmi, kar pa je v veliki meri posledica nevednosti in pomanjkanja stikov s starimi ljudmi. Smiselno bi bilo organizirati medgeneracijska srečanja, kjer bi se ljudje tekom raznih aktivnosti med seboj spoznavali in odkrivali prave poglede na starost. Potrebna bi bila predavanja na temo starega prebivalstva in njihovega načina življenja. Eden izmed predlogov oziroma konkretna ideja je tudi oblikovanje skupin za samopomoč, v katere bi bile vključene vse tri generacije.

- V tretjem življenjskem obdobju prihaja do zdravstvenih težav in zmanjševanja moči, zato se potreba starega človeka po pomoči povečuje. Glede na to, da narašča delež prebivalstva starega nad 65 let, hkrati pa različne oblike pomoči namenjene starim ljudem ostajajo v enakem oziroma premajhnem obsegu, si je potrebno prizadevati za razvoj družbe v smeri, ki bo nudila starim in onemoglim ljudem čim več pomoči in solidarnosti. Potreben je razvoj in organiziranje celotne lokalne skupnosti, ki bo doma skrbela za starega človeka in mu po možnosti preprečila neželjen odhod v institucionalno varstvo.

Predlogi za nadaljnje raziskovanje:

- V raziskavo o raziskovanju potreb starih ljudi, ki ne prejemajo nobene obstoječe oblike skupnostne pomoči na domu, bi bilo potrebno vključiti še tiste, ki živijo v ruralnih delih občine Celje. Prav tako bi bilo potrebno vključiti več predstavnikov moškega spola in stare ljudi, ki dosegajo visoko starost, tudi nad 90 let.
- Potrebno bi bilo raziskati zadovoljstvo uporabnikov, ki že prejemajo pomoč na domu. Tako bi službe tudi z druge strani dobile povratno informacijo in predloge za še kakovostnejše izvajanje storitev pomoči na domu.
- Smiselno bi bilo raziskati tudi mnenja in poglede predstavnikov in strokovnjakov omenjenih služb.

8. LITERATURA:

Accetto, B. (1968), *Staranje in starost in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa.

Bengston, V., L., Oyama, P., S. (2007), *Intergenerational solidarity: strengthening economic and social ties*. New York: United Nations Headquarters.

Bevc, A. (ur.) (2013), *Prihodnost Slovenije kot dolgožive družbe: zbornik prispevkov iz strokovnega programa 12. festivala za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Proevent.

Bytheway, B. (ur.), Keil, T., Allatt, P., Bryman, A. (1989), *Becoming and Being Old: sociological approaches to later life*. London: Sage.

Černič Istenič, M. (2013), Medgeneracijska solidarnost skozi prizmo organiziranosti oskrbe za starejše v skupnosti. *Socialno delo*, 52, 1: 43-56.

Dragoš, S. (2000a), Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39: 293-314.

Dragoš, S. (2000b), Staranje v družbi socialnega kapitala (na Slovenskem). *Socialno delo*, 39, 4-5: 241-252.

Filipovič Hrast, M., Hlebec, V. (2009a), Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji in tranzicijske spremembe. V: Tašner, V. (ur.) *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta (195-214).

Filipovič Hrast, M., Hlebec, V. (2009b), Medgeneracijska solidarnost v družini. V: Tašner, V. (ur.) *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta (257-273).

Filipovič Hrast M., Hlebec, V., Kneživič Hočevar, d., Čemič Istenič, M., Kavčič, M., Jelenc Krašovec, S., Kump, S., Mali, J. (2014), *Oskrba starejših v skupnosti: dejavnosti, akterji in predstave*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Flaker, V., Grebenc, V., Rihter, L., Rode, N., Milošević-Arnold, V., Videmšek, P., Dajčman, B., Žagar, A. (2005), *Oblikovanje sistema indikatorjev za ugotavljanje potreb ljudi po vrsti in količini posameznih storitev in razvoja novih oblik storitev/pomoči na področju socialnega varstva v Ljubljani*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (končno raziskovalno poročilo).

Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanec, J., Urek, M., (2008), *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Flaker, V., Nagode, M., Rafaelič, A., Udovič, N. (2011), *Nastajanje dolgotrajne oskrbe: ljudi in procesi-eksperiment in sistem*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Flaker, V., Mali, J., Rafaelič, A., Ratajc, S. (2013), *Osebno načrtovanje in izvajanje storitev*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Grebenc, V. (2005), *Ocena potreb in raziskovanje lokalnih vednosti kot izhodišče za delovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Vera Grebenc (doktorska disertacija).

Hlebec, V. (2012), Kontekstualni dejavniki uporabe oskrbe na domu v Sloveniji. *Zdravstveno varstvo*, 51, 2: 120-127.

Hlebec, V., Kavčič, M., Filipovič Hrast, M., Vezovnik, A., Trbanc, M. (2010), *Samo da bo denar in zdravje: življenje starih revnih ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Hojnik-Zupanc, I. (1999), *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Hooyman, N., R., Kiyak, H., A. (1988), *Social gerontology: a multidisciplinary perspective*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Hvalič Touzery, S. (2005), Stanovanjske značilnosti starega prebivalstva v Sloveniji. *Kakovostna starost*, 8,2: 15-25.

Klevišar, M. (1997), Smrt kot spravni zaključek življenja. V: Hojnik Zupanc, I., *Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije (149-157).

Kožuh Novak, M., Banovec, T., Cajnko, a., Drenik, I., Levičnik, I., Krvina, S., Mikulič, M., Miladinovič, M., Ostrman, A., Pavliha, M., Šonc, R., Ternovec, A., Železnik, Ž., Žiberna, A. (2010), *Starajoča se družba: čas za nove izzive*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.

Kristančič, A. (2005), *Nova podoba staranja-siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.

Kristančič, A. (2007), Nova samopodoba in javna podoba staranja. V: Žiberna, A., Kožuh Novak, M. (ur.), *Odnos do starejših v slovenski javnosti*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije: Slovenska filantropija, društvo za promocijo prostovoljnega dela (80-85).

Maček, B., Skela-Savič, B., Zorc, J. (2011), Dejavniki socialne integracije starostnika v domačem okolju. *Obzornik zdravstvene nege*, 45, 3: 181-187.

Mali, J. (2002), Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41, 6: 317-323.

Mali, J. (2008), *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: fakulteta za socialno delo.

Mali, J. (2009), Medgeneracijska solidarnost v obstoječih oblikah skrbi za stare ljudi. V: Tašner, V. (ur.) *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta (243-256).

Mali, J. (2012), Uvajanje dezinstitutucionalizacije na področju oskrbe starih ljudi. *Časopis za kritiko znanosti*, 40, 250: 86-94.

Mali, J., (2013a), *Dolgotrajna oskrba v Mestni občini Ljubljana*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mali, J. (2013b), Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Socialno delo*, 52,1:57-67.

Mali, J., Nagode, M. (2009), Medgeneracijsko sožitje kot temelj sodobne socialne politike v Sloveniji. V: Tašner, V. (ur.) *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta (215-228).

Mali, J., Mešl, N., Rihter, L. (2011), *Socialno delo z osebami z demenco: raziskovanje potreb oseb z demenco in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mandič, S. (2009), Medgeneracijsko zavezništvo, izmenjava virov blaginje in sodobne dileme. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (139-151).

Mandič, S., Filipovič Hrast, M. (ur.) (2011), *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B., Rape, T. (ur.), Rihter, L. (ur.) (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Milošević Arnold, V. (2000), Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. *Socialno delo*, 39, 4/5: 253-262.

Milošević Arnold, V. (2003), *Socialno delo s starimi ljudmi*. Ljubljana: Fakulteta za Socialno delo (Izbrani članki in referati).

Nelson Jones, R. (1996 i.e. 1984), *Personal Responsibility Counselling and Therapy: An integrative Approach*. London: Happer and Row.

Pečjak, V. (1998), *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: samozaložba.

Pečjak, V. (2007), *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.

Požarnik, H. (1981), *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ramovš, J. (1997), Smiselno življenje v starih letih. V: Hojnik Zupanc, I., *Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije (13-26).

Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Ramovš, J. (2009), Gerontološko izrazje: Medgeneracijsko sožitje. *Kakovostna starost*, 12, 1: 104–105.

Ramovš, J. (2012), *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Ramovš, J. (2014), Osebna intimnost. *Kakovostna starost*, 17, 3: 67-69.

Rapoša Tajnšek, P. (1990), Skupnostni pristop kot osnovni princip socialnega dela. *Socialno delo*, 29, 1/3: 63-68.

Rapoša Tajnšek, P. (1993), Skupnostno socialno delo in skupnostna usmeritev v praksi socialnega dela v Sloveniji. *Socialno delo*, 32, 5/6: 139-151.

Šircelj, M. (2009), Staranje prebivalstva v Sloveniji. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (15-43).

Zaviršek, D., Zorn, J., Videmšek, P. (2002), *Inovativne metode v socialnem delu: Opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Ljubljana: Študentska založba (Scripta).

Žnidarec Demšar, S. (2005), *Skupnostno socialno delo: interno delovno študijsko gradivo za študente*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

SPLETNI VIRI:

Dom ob Savinji Celje, Aktivnosti za stanovalce. Dostopno na:
<http://www.domobsavinji.si/aktivnosti-za-stanovalce> (10.3.2017).

Dom ob Savinji Celje, Pomoč na domu. Dostopno na:
<http://www.domobsavinji.si/node/133> (9.3.2017).

Dom ob Savinji Celje, Projekt živeti z demenco. Dostopno na:
<http://www.domobsavinji.si/projekt-%C5%BEiveti-z-demenco> (10.3.2017).

Hlebec, V. (2010), The post-socialist transition and care for older people in Slovenia. *European papers on the new Welfare*, 15: 141–152. Dostopno na:
http://eng.newwelfare.org/2010/10/20/the-post-socialist-transition-and-care-for-older-people-in-slovenia-2/#.WQBM_WnyjIW (26.4.2017).

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (2010), Predlog zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo. Dostopno na:
http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/ZDOZDO_uvod_cleni_in_obrazlozitev_-_12.03.2010.pdf (10.3.2017).

Nagode, M., Lebar, L., Kovač, N. (2014), *Pregled izvajanja socialne oskrbe na domu po evropskih državah s poudarkom na ocenjevanju potreb uporabnikov (končno poročilo)*. Ljubljana: Inštitut RS za socialno varstvo. Dostopno na:

http://www.irssv.si/upload2/PND%20%20mednarodni%20pregled%20in%20ocenjevanje%20potreb_koncno%20porocilo.pdf (25.4.2017).

Nagode, M., Lebar, L., Kovač, N., Vidrih, N. (2016), *Izvajanje pomoči na domu: analiza stanja v letu 2015 (končno poročilo)*. Ljubljana: Inštitut RS za socialno varstvo .Dostopno na: <http://www.irssv.si/upload2/Izvajanje%20PND%20za%20leto%202015.pdf> (9.3.2017 in 25.4.2017).

Pravilnik o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev (2015), *Ur. l. RS*, 102/15. Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV10060> (9.5.2017).

Prevolnik, R., V., Ogorevc, M., Majcen B. (2010), *Long-term care system in Slovenia*. Institute for economic research. Dostopno na: <http://www.ancien-longtermcare.eu/sites/default/files/Slovenia.pdf> (25.4.2017).

Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020 (2013), *Ur. l. RS*, 39/13. Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/113130> (13.3.2017).

Statistični urad Republike Slovenije, Podatkovni portal SI-STAT. Dostopno na: http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Dem_soc/05_prebivalstvo/10_stevilo_preb/20_05C40_prebivalstvo_obcine/20_05C40_prebivalstvo_obcine.asp (10.3.2017).

Svet Evrope (2005), Odziv na demografske spremembe: nova solidarnost med generacijami. Zelena Knjiga. Dostopno na: file:///C:/Users/Tadeja/Downloads/KE6705266SLC_002.pdf (15.3.2017).

9. PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik

INTERVJU S FOKUSNIMI SKUPINAMI:

Hitra ocena življenja starih ljudi in ocena potreb (Flaker *et. al.* 2005)

1 OCENA ŽIVLJENJA STARIH LJUDI

10. Življenjski slog

Kako preživite dan (kaj počnete), kakšen je vaš način življenja (kam greste, s kom se družite)?

11. Vrednote

Kaj je tisto, kar vam je danes zelo pomembno (temeljne vrednote)?

12. Zaznavanje, stališča

Kako gledate na svojo starost?

2 OCENA SOCIALNEGA KONTEKSTA

7. Socialna mreža, druženje

S kom vse imate stike in koliko podpore dobite od teh ljudi?

8. Neformalni viri pomoči, samopomoč

Kakšne vrste pomoči morebiti potrebujete in kdo vam pomaga, kadar potrebujete pomoč? Kako si pomagate v raznih trenutkih stiske?

9. Delo, zaposlitev, prosti čas

Kako preživite prosti čas (hobiji) in kakšne so vaše obveznosti, ki jih opravite čez dan, mesec, leto?

10. Materialni položaj

Kako ocenjujete vaš materialni položaj?

11. Stanovanje

V kakšnem stanovanju živite (stanovanjske razmere) ali je to hiša, blok, lastno stanovanje?

12. Varnost

Kako ocenjujete lastno varnost v domačem okolju?

13. Socialne posledice, povezane s starostjo

Kako danes družba gleda na starost (na starejše ljudi v vaši okolici)?

3 OCENA ZDRAVJA

2. Ocena zdravja starih

Kako ocenjujete vaše zdravje?

Kako skrbite za svoje zdravje (prehrana, aktivnost, zdravila)?

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

4 OCENA TVEGANJ

2. Vrste tveganj

Kakšna tveganja in strahove po vašem mnenju prinaša starost?

Kaj potrebujete, da bi tveganja lažje uravnavali?

5 ŽELJE, POTREBE

3. Potrebe po službah, storitvah

Bi potrebovali pomoč kakšnih služb in storitev, ki bi vam omogočile kakovostno življenje v domačem okolju? Kaj konkretno bi potrebovali od njih?

4. Želje, potrebe

Kaj bi vi osebno potrebovali v življenju ali si mogoče dodatno želite, da bi lepše preživljali dneve?

Priloga 2: Zapisi pogovorov s fokusnimi skupinami in podčrtovanje pomembnih izjav

ZAPIS POGOVORA S FOKUSNO SKUPINO 1 (A)

Datum: 3. 4. 2017

Kraj: Osrednja knjižnica Celje (Univerza za tretje življenjsko obdobje)

Število udeležencev: 9

Trajanje: 2 h

Spol	ž	ž	ž	ž	ž	m	ž	ž	ž
Starost	75	74	70	67	74	78	69	68	65

OCENA ŽIVLJENJA STARIH LJUDI

13. Življenjski slog

Kako preživite dan (kaj počnete), kakšen je vaš način življenja (kam greste, s kom se družite)?

- zjutraj vstanem (A1), potelovadim (A2), imam zajtrk (A3), sledi daljši sprehod (A4), sama si tudi pripravim kosilo (A5). Štirikrat tedensko obiščem soproga, ki je na žalost v domu (A6) in hodim na Univerzo za tretje življenjsko obdobje (A7) in sicer na umestnost in francoščino. Moj najljubši kotichek je knjižnica (A8) kjer prebiram knjige in časopise, da se mi ne nabirajo doma. Imam tudi štiri vnuke, ki me pogosto obiščejo (A9) in njim namenim veliko prostega časa. Nikoli jih na zavrnem, če želijo priti na obisk ali če me prosijo za pomoč, varstvo vnukov (A10). Ker nimam toliko časa, sem se sedaj strokovno umirila in našla druge zadeve, hobijske. Delala pa sem v zdravstvu.

- Imela sem oba starša (sedaj preminula), imam pa še sestro, ki nenehno potrebuje mojo pomoč (A11). Ker nisem zmogla negovati obeh staršev na domu sta šla zato na žalost v dom-hiralnico. Zato imam mnogo izkušenj s skrbjo in negovanjem najbližjih (A12). Jaz osebno opravljam vse enako kot sem prej, edino ne hodim v službo (A13). Z mojem živiva sama (A14) in trdimo se biti aktivna (A15), k čimer prispeva tudi mož, saj je bil včasih športnik in me spodbuja. Dan povsem prehitro mine. Potepam se povsod, od raznih predstav (A16) do te Univerze za tretje življenjsko obdobje (A17). Veliko zasledujem medije (A18), rada kuham (A19) in pripravljam kosila za najbližje predvsem za sina in na žalost dve snahi, s katero ima sin po enega otroka. Če imam čas grem na kakšne izlete, ne dolgo nazaj sem bila v Izoli (A20). V glavnem živim še kar zadovoljno življenje in imam edino željo, to je zdravje. Nihče pa ne računa, da sem stara toliko kot sem, poleg tega pa imam enako zadolžitev kot sem jo imela že pred penzionom (A21).

- Zelo sem razočarana nad vsakdanjim življenjem, ker je isto vsak dan (A22). Če želim kdaj početi kaj drugega si moram reči, zdaj pa si vzemi čas in pojd kam.

- Kaj bi še lahko dejali, kako izgledajo vaši dnevi?

No zelo rada tudi hodim naokoli (A23), večino časa pa se ukvarjam z gospodinjstvom (A24). Obiskujejo me tudi vnuki (A25), vendar moram reči, da me sedaj hčerka, mož in najbližji manj obremenjujejo, saj ne zmorem na primer tako dolgo skrbeti za vnuke (A26).

Vseeno pa se jim ves čas prilagajam in sem jim na voljo za varstvo otrok (A27) ali kaj podobnega. Zaradi tega pa si ne omislim kakšnih rekreacij ali obveznosti, saj ne vem kdaj točno me bo družina potrebovala. Drugače pa se z možem (A28) rada sprehajava (A29). Hodim tudi na kakšne predstave (A30) in pa obiskujem aktivnosti na univerzi (A31), a samo tiste, ki me zanimajo. Zvečer pa sledi kakšna križanka (A32), dobra nadaljevanka na televiziji (A33).

- Rojena sem na Vrhniki, kjer imam staro hišo, z možem pa sva se preselila v stanovanje v Celju. Ker imam tam vrt sem kar leteča, saj je spomladi veliko dela (A34), ki ga z veseljem obdelujem. Na univerzi sem vpisana na španščino in začetno ruščino (A35), hodim pa tudi na telovadbo (A36). Nisem pa neka navdušena gospodinja in pri kuhanju nisem najbolj vešča. Rada berem (A37), vendar opažam, da čedalje manj, saj zato nimam časa. Rešujem tudi sudoku (A38). To kar sem si celo življenje želela, pa izpolnjujem sedaj, ko sem v penzionu je to, da dlje spim, do devetih (A39). Včasih grem v gozd na sprehod (A40), skuham kosilo (A41) za naju z možem. Popoldne si vzamem čas za pospravljanje (A42), saj sem takšen hrček. Vsak dan si predpišem predal, da ga pospravim, ker drugače ni iz mene nič. Pazim tudi na vnuke (A43), a ne pogosto. V glavnem, nič kaj posebnega ne počnem, a kljub temu sem precej zaposlena (A44).

- Vse to kar sem slišala tudi jaz počnem. Tudi sama sem si zadala, da poskušam stare stvari pospraviti (A45). Nekaj shranim, drugo pa vržem stran, da ne bodo imeli drugi delo za menoj. Priznam pa, da tega ne počnem ravno rada. Tudi sama sem se strokovno umirila. Imam vnuke (A46), a so malce dlje doma, zato imam več časa. Opravljam veliko prostovoljnega dela in zanj namenim veliko časa (Hospic, Klic v duševni stiski) (A47). Skrbim za zdravo življenje, da ni problemov in nimajo drugi dela s tabo.

- 11 let sem že vdova, zato vse delo opravim sama. Imam parcelo veliko tisoč kvadratov in z njo imam veliko dela (A48). Delam tudi na vrtu (A49). Veliko potujem (A50), berem (A51), hodim v hribe (A52). Imam vnuke (A53), ki so že odrasli in so diplomirali. Kuham ne rada. Živim sama v hiši, otroci imajo že svoje hiše. Obiskujem angleščino na univerzi (A54). Tudi jas sem se strokovno umirila. Dela je ogromno, zato da vsega opravim, si moram vse strukturirati za vsak dan posebej (A55). Zdravje ni najboljše, ker imam probleme s sklepi.

- dneve preživljam dokaj umirjeno (A56). Tudi jaz sem se strokovno umiril, saj če nisi popolnoma pri zadevi, te čas povozi in je nesmiselno. Raje sem se osredotočil na hobije. Zjutraj najprej skuham kavo (A57) in čakam na ženo, da vstane (večinoma je negibna) (A58). Pred dvema letoma nazaj sem nehal smučati (A59), saj sem ugotovil, da je nevarno za moje zdravje v teh letih. Čez poletje delam na vrtu (A60). Čisto vse, saj žena ne zmore. Če je lepo vreme pa grem na letališče. Moj hobi je letalsko modeliranje, letim na bližnje hribe (A61). Pozimi pa mi manjkajo hobiji (A62). Kar se tiče stikov od zunaj, nekaj prijateljev je (A63), z mnogimi pa sem izgubil stike (A64). Enkrat na mesec se dobivamo z bivšimi sodelavci (A65). Kar se vnukov tiče s tem nisem obremenjen, saj imam samo enega in še ta ne živi tako. Skratka funkcioniram, ne zadajam pa si preveč dela.

- Živiva z možem sama (A66). Imama štiri vnučke, ki pridejo na obiske (A67). Rada kuham (A68), rada jem (A69). Skrbim tudi za zdravo hrano, saj sama pridelujeva zelenjavo in sadje (A70). Sem tudi v društvu upokojencev (A71), društvu za srce in ožilje in tako naprej (A72). Konec tedna pa so po navadi obiski in vikend hitro mine (A73). Lahko povem, da sem prostovoljka – starejši za starejše (A74), kjer z eno gospo vsak dan hodi na sprehod in to odgovarja obema. Dnevi hitro minejo in treba je črtati vse več stvari, saj ne zmorem toliko kot včasih (A75).

- Moje življenje je pa drugače naravnano. Po duši sem prostovoljka, rada pomagam in ogromno delam na tem področju (A76). Hodim tudi v hribe (A77) in na meditacijo, katero

tudi vodim dvakrat tedensko (A78). Naravnana sem na to kaj lahko jaz dam. Prostovoljka sem v Hospicu (A79).

14. Vrednote

Kaj je tisto, kar vam je danes zelo pomembno (temeljne vrednote)?

- Meni dostojanstvo do konca (A80) in pa da slišimo ljudi, ki potrebujejo pomoč in so uslišani (A81). Seveda pa tudi ne smemo projektirati svojih potreb na druge. Niso rešitve za vse, za vse bolezni, treba je sprejeti situacijo takšno kot je in premisliti kaj lahko v danem trenutku storimo.

- V tej situaciji mi je najpomembnejše to, da tisti, ki se ne more prilagoditi, da se jaz njemu prilagodim (A82).

- Na vse načine se trudim, da bi čim dlje ohranila zdravje (A83), energijo (A84), da se izognem instituciji (A85). Pomembna mi je tudi družina in mož (A86), kateremu vedno namenim nekaj časa. Pomemben pa mi je tudi moj poklic, pravno svetovanje, s pomočjo katerega sedaj svetujem kakšnemu prijatelju (A87).

- Najpomembnejše mi je zdravje v mojem najožjem krogu, v družini (A88). Na tem tudi zavestno delam, saj sem zgubila že kar nekaj bližnjih in sedaj se prilagajam in pomagam tistim, ki so mi ostali.

- Tudi jaz se strinjam, zdravje je najbolj pomembno (A89). Kljub temu, da so vse ženske v družini dolgo živele in bo mogoče to doletelo tudi mene, si želim, da ko bo prišel čas, da se hitro poslovim. Pomembna mi je tudi družina (A90), čeprav včasih kaj narobe pri tem narediš. Pomembni so mi odnosi v družini in to z vsemi generacijami, tudi z vnučki, nečakinjami (A91). Velikokrat slišim iz drugih ust kako smo kot generacija vse zafrknili in kako morajo sedaj oni, mladi varčno živeti (A92). A mi nismo konkretno krivi, da kakšen od »mladcev« ni uspel.

- Ne zavedajo pa se, da smo živeli v težkih pogojih (A93), kljub temu, da so bile službe.

- Temeljna vrednota je resnica, se dobro zavedam, da ima resnica več plati. Naj bo to na osebnem ali pa družbenem nivoju (A94). Naslednja stvar je komunikacije, brez katere do resnice ne moremo priti (A95). Na tem nivoju se skušam truditi, da bi kaj prispevala.

- Moja največja vrednota je to, da dosežem takšno kondicijo, da ne bom obremenjevala ne mojih otrok, ne vnukov (A96).

- Jaz se temu pridružujem. Starejši kot si bolj se zavedaš, da je pomembna sposobnost, da skrbiš zase in da ne bi bil breme drugim (A97). Človek mora biti pošten do sebe (A98), a to ne uspeva vedno.

- Poštenost do sebe, do drugih je meni najpomembnejša (A99).

15. Zaznavanje, stališča

Kako gledate na svojo starost?

- Ne obremenjujem se s svojo starostjo (A100). Res da prinese določene bolezni (A101), stvari, a ko pridejo pač pridejo in ne vidim smisla, da bi se s tem že prej obremenjevala. Vsaka stvar pa ima svoj namen. Bolj se osredotočam na zdravje in kaj narediti tukaj (A102). Je pa res, da sem te stvari s smrtjo že urejala s svojo hčerjo in o tem da ne želim biti pokopana (A103). To je zame ključnega pomena in vesela sem, da je to sprejela.

- jaz sem zadovoljna s svojo starostjo (A104) in se ne obremenjujem z njo (A105).

- starost je nekaj pozitivnega (A106) in pomembno je kako jo preživiš. Mislim, pa da še imamo čas.

- trudim živeti čim bolj kakovostno (A107) in stvari rada obrnem na dobro, se poveselim ali pa počvekam z nekom in dan je tako lepši (A108).

- prav se mi zdi, da imaš zadeve povezane z boleznijo in smrtjo urejene s svojci (A109). Moja mama je rekla, da telo se res na zunaj stara, vendar pa znotraj ohraniš te mladostne

občutke (A110) in s tem se strinjam. Ne smeš biti pesimističen (A111), kljub temu, da moči res počasi pojenjajo.

- To ste mi dali dobro iztočnico, saj sem želela povedati, da se sploh ne počutim staro (A112). Zakaj? Nisem, saj vse delam zelo aktivno, da je to prav čudno. Res, da ničesar pomembnega ne načrtujem v naprej, saj sem se naučila, da se ni nič v preteklosti zgodilo ravno po mojih načrtih, ampak me je nekaj stvari doletelo tako kot je pač usoda hotela. Na primer moja mama je bila zelo bolna, predpisali so ji ogromno zdravil, a sama tega ni želela zato smo podpisali, da ne bodo sprejemali nobenih zdravil in kljub temu, da so zdravniki dejali, da bo umrla živi še danes.

- na to gledam kot nekaj pozitivnega, saj si včasih rečem kakšno srečo imam, ker mnogi do starosti niso sploh prišli (A113). Vsako obdobje ima slabe in dobre stvari (A114), je pa res, da nikoli nimaš vseh stvari, ki si jih želiš. Potrebno se je prilagajati.

- se ne obremenjujem (A115), priznam pa, da pridejo trenutki, ko pomislim na svojo smrt oziroma starost (A116). Počutim se boljše kot me dojema okolica, saj mi v kakšni trgovini rečejo, gospa se boste malo usedli ali kaj podobnega, vendar sama ne čutim potrebe po tem (A117). Ko pa me sprašujejo če zmorem ali kaj podobnega pa se šele potem spomnim, da sem mogoče res stara.

- je pa res, da se v starosti ne oziraš več na druge in ti je vseeno kaj si drugi mislijo o tebi (A118).

- se strinjam in priznati moram, da se sama ne bi vrnila v mladost (A119), če bi imela to možnost. To sem dala že skozi in usmerjena sem v prihodnost (A120).

2 OCENA SOCIALNEGA KONTEKSTA

14. Socialna mreža, druženje

S kom vse imate stike in koliko podpore dobite od teh ljudi?

To vprašanje je bilo že deloma odgovorjeno pri prvem vprašanju, zato menim, da se mu ni potrebno posebej posvečati. Bi želeli o tem kaj dodati?

- Mislim, da imamo vsi podobno mrežo (A121). Najprej je partner (A122), ožja družina (A123), potem širše sorodstvo (A124) in prijatelji (A125). Vsaj jaz imam tri zelo dobre prijateljice s katerimi se zelo dobro razumemo in se pogosto družimo (A126).

- tudi jaz bi omenila še samo prijatelje (A127) oziroma znance, s katerimi se srečujemo v sklopu raznih društev (A128) ali pa univerze. Veliko stikov imam tudi s sosedi (A129), s katerimi si veliko pomagamo in skrbimo drug za drugega (A130).

15. Neformalni viri pomoči, samopomoč

Kakšne vrste pomoči morebiti potrebujete in kdo vam pomaga, kadar potrebujete pomoč?

Kako si pomagata v raznih trenutkih stiske?

- Trenutno lahko večino stvari postorim sama. Včasih mi pri kakšnem domačem opravilu (A131) pomagajo hčerke (A132). So mi tudi hčerke v oporo, ko pride kakšna stiska (A133). Edina moja slabost je ta, da ne vozim avta in zato potrebujem nekoga za prevoz (A134).

- Pomagali so mi najbližji (A135), predvsem sin (A136) in sicer, ko so mi vstavili pace maker (srčni spodbujevalnik) in sem moral nekaj časa počivati (A137) in biti pri miru. To je bila sedaj edino. Ko pa se soočim s kakšno stisko pa imam dva prijatelja, ki mi pomagata s pogovorom (A138).

- pagajo mi moji otroci (A139), predvsem pri fizičnih opravilih. Na primer porežejo mejo (A140), ker imam res visoko. Stiske včasih doživljam, največjo pa sem doživela ob nedolgi izgubi svojega moža. Bilo mi je hudo in odgovor na to sem našla v hribih s planinsko zvezo (A141), kjer sem našla svoje prijatelje (A142). To so pravi prijatelji s katerimi se pogosto slišimo, z enim celo vsak drugi dan. Dobro se poznamo in sami čutijo,

da se ne počutim dobro in sami odprejo pogovor o mojih čustvih (A143). To mi res pomaga. Ob smrti moža pa sem si lajšala stisko tudi s pisanjem (A144), kjer sem čustva izlivala na papir.

- tudi jaz največkrat rabim kakšno fizično pomoč pri vrtu (A145) ali popravilu kakšne opreme (A146). Pomagajo mi najbližji (A147). Psihično pomoč (A148) pa dobim s strani prijateljev (A149) in to zelo cenim.

- pomoč rabim pri vrtu (A150) in sosed (A151) mi pride kdaj požagati kakšno drevo (A152). Tisto kar pa prej nisem znala pa tudi sedaj ne znam. Na primer ne znam popravljati in vzdrževati avta (A153), kar se tiče tehničnih zadev. To ni povezano z leti. Seveda pride obdobje, ko se zlomiš, a se tudi nazaj pobereš. Imam dve prijateljici, s katerima se lahko marsikaj pogovorim (A154). Mislim, da imamo ženske s tem manj težav, saj se moški težje odprejo in izrazijo svoja čustva.

- pomoč potrebujem pri fizičnih delih (A155) in pri tem mi pomaga mož (A156). Včasih se posluživa tudi kakšnih zunanjih delavcev (A157). Pri psihičnih stiskah (A158) pa se obrnem na prijateljice (A159) ali pa na družino od moža (A160).

- ker živim z možem in v stanovanju zaenkrat ne potrebujem kakšne posebne pomoči.

- z možem sva se pravi čas znebila hiše, jo dala hčerki, sedaj pa imava stanovanje. Včasih pridejo otroci (A161) zamenjati kakšno žarnico (A162), pribiti žeblice za slike (A163) ali dati kovček na zgornjo polico (A164). Vedno vedo pri čem mi mora družina pomagati, hkrati pa tudi jaz njim vrnem kakšno uslugo, pomoč. Moram reči, da v stiski spoznaš prijatelje in boljše eden pravi kot pa obratno. Sama se lahko vedno obrnem na svojo najboljšo prijateljico (A165).

- če si sam celo življenje, moraš tudi obrati drugačno pot. Spletem si mrežo mojstrov za kakšna opravila oziroma že imam spleteno (A166), saj prijatelji so že tudi v letih in ne zmorejo.

- Pomoč mojstrov pri čem konkretno imate v mislih?

Na primer za vrt, saj sem si najela kos zemlje in je bilo potrebno narediti ograjo (A167). Skratka za vsa opravila, ki jih potrebujem.

16. Delo, zaposlitev, prosti čas

Kako preživite prosti čas (hobiji) in kakšne so vaše obveznosti, ki jih opravite čez dan, mesec, leto? Ker smo tej temi že posvetili nekaj pozornosti, me zanima ali bi še rad kdo kaj dodal?

- Menim, da ni potrebno.

- strinjamo se.

17. Materialni položaj

Kako ocenjujete vaš materialni položaj?

- Dokler sta dva, dve pokojnini to gre (A168). Sploh, če si zdrav. V primeru samoplačniškega zdravnika, zobozdravnika pa je to težje izvesti (A169). Zaenkrat kaže dobro.

- stanje je kar zadovoljivo, saj konec koncev nisem bil najnižje na družbeni lestvici (A170). Kljub temu menim, da se večina starejših težko preživlja iz dneva v dan (A171).

- z eno pokojnino komaj shajam (A172) in zelo načenjam rezervo (A173).

- s pokojnino se da preživeti (A174), vendar na dolgi rok pa ne bo šlo. Sploh, če pomislim, da bi šla v dom (A175). Menim, da je pokojnina precej skromna.

- tudi jaz se strinjam, da ob dveh pokojninah gre skozi (A176). Prihrankov niti nimam (A177), saj pogostokrat pomagam tudi sestri, ki ima 400 evrov pokojnine. Pomagam tudi kdaj hčeri oziroma kupim kaj vnukoma (A178).

- imam pokojnino in nekaj mi ostane (A179), zato pomagam tudi otrokom iz tega vidika (A180). Vsekakor pa se verjetno vsi strinjamo, da so pokojnine prenizke (A181) in ne omogočajo življenja, kakršnega bi si po toliko letih dela zaslužili (A182).
- pokojnina je nizka, in ker sem sama mi to ne znese (A183). Zato občasno še kaj delam, da mesečno zaslužim 100 evrov (A184).

18. Stanovanje

V kakšnem stanovanju živite (stanovanjske razmere) ali je to hiša, blok, lastno stanovanje?

- živim v stanovanju v hiši, ki je razdeljena na dva stanovanja (A185). Celotno hišo pa sva z možem dala hčeri (A186), saj so z njo stroški in delo za vzdrževanje. Uredili smo dokumente, da bo v zameno za hišo hčera urejala finance v primeru, da greva v dom (A187) in ne bova zmogla plačevati vsega v celoti sama in podobno.
- zdaj živim v hiši, v dvojčku (A188). Res pa, da žena ni najbolj zadovoljna in bi rada šla v stanovanje (A189). Moram priznati, da sem zrasel na podeželju in premik v blok, zame ni enostavna stvar (A190). Res pa je potrebno o tej zadevi začeti premišljevati, saj ne bom zmozel dolgo to vzdrževati (A191).
- živim sama v hiši (A192), katera materialno veliko požira. Samo ogrevanje me stane več kot 2000 evrov (A193). Razmišljam o selitvi v stanovanje (A194) v kolikor bi mi moč pojenjala.
- Pri meni pa je ravno obratno. Prej sem živela v stanovanju, sedaj pa sva se s partnerjem preselila v staro hišo (A195), katero bom uredila. Sama sem imela to željo in ostali me podpirajo, res pa sem si s tem nakopala kar nekaj skrbi, vendar to zaenkrat zmorem.
- Z možem živiva v bloku kot sem že dejala pa imava še hišo (A196) na Vrhniki. Trenutno sem raje v hiši, saj se zaposlim z delom na vrtu (A197) in nimam kakšnih črnih misli, saj se precej utrudim in padem v posteljo. Ne vem pa kaj bom naredila, saj obe stvari vzdrževati ne bo šlo (A198). Se bom dala presenetiti čez leto dni.
- živim v bloku (A199). Imela sem tudi hiško, vendar sva to z možem stežka prodala, saj je nisva mogla vzdrževati, otroci pa je niso želeli imeti. Preselila sva se v stanovanje zaradi moževih zdravstvenih težav (A200).
- živim v stanovanju v bloku (A201) in sicer že celo življenje.
- živim v stanovanju (A202), pred leti pa sem hišo dala sinu (A203) in prav se mi zdi tako.
- tudi jaz sem v bloku in srečna sem, da sem 20 let plačevala stanovanje, da sem sedaj lastnica stanovanja (A204).

19. Varnost

Kako ocenjujete lastno varnost v domačem okolju?

- slabih izkušenj z varnostjo zaenkrat nimam (A205), ampak včasih pomisliš na kakšno nevarnost.
- Jaz se posebej ogroženega ne počutim (A206) med tem ko žena pa se, a zaradi bolezni (A207). Je pa ena realna nevarnost česar se res bojim in sicer živim na poplavnem območju (A208) in človek se tega nikoli ne navadi. Zato se žena želi preseliti, a to je sedaj v starosti vsaj pri meni problem, ker je težko iti iz hiše v kateri si navajen živeti in oditi v blok.
- Iztočnica tudi na tej strani, saj tudi jaz živim na poplavnem območju in smo že bili poplavljeni (A209). To je edina stvar, ki se je bojim, jeseni.
- Ja včasih pomislim, da se ti lahko kaj zgodi (A210) kot seveda tudi mlademu, zato imam telefon blizu, tudi zvečer (A211), čeprav to ni zdravo.
- Ne morem reči, da se počutim ogroženo (A212). Mogoče, ko sem v hiši me zgrabi tisti poganski strah pred zimo (A213).

- Mislite varnost v svojem okolju ali svetovno varnost?
 - Karkoli.
 - Če gledamo na svetovno varnost nam grozi velika nevarnost (A214), sploh, če se nam dogodi kaj takega kot spremljamo v medijih, bomo begunci vsi. To je moje mišljenje.
 - Strah me je samo pred izgubo zdravja (A215) in želim si, da bom čim dlje lahko mislila s svojo glavo (A216), saj imam izkušnje, da sem morala skrbeti za druge bližnje in težko je, ko si odvisen od druge pomoči. Upam, da mi bo v primeru izgube zdravja nudeno dostojno življenje (A217). Vsekakor pa si želim, da bo na svetu mir. Dokler bosta dve pokojnini, se ne počutim ogroženo (A218), glede na to kaj se dogaja pa upam, da ne bodo še teh ukiniti.
 - Odkar sem sama v stanovanju, živim v pet stanovanjski hiši in imamo krasnega hišnika, kateri mi je takoj namestil ključavnico in kukalo, je poskrbel za mene (A219). Glede tega se počutim varno. Tako kot je že ena rekla, tudi jaz imam telefon pri sebi in v spalnici (A220), saj pri teh letih me pa tisto sevanje ne bo ubilo. In pa še nekaj je. Smo v telefonski navezi z družinskimi člani in me vsake toliko časa preventivno pokličejo (A221).
 - V lastnem stanovanju se včasih vprašam, ko si sam ali se lahko kaj zgodi (A222). Je pa res, da sem sedaj postala malce bolj previdna na primer, ko si postavim stol in stopim nanj (A223).

20. Socialne posledice, povezane s starostjo

Kako danes družba gleda na starost (na starejše ljudi v vaši okolici)?

- Različno (A224).
- Mislim, da bi najprej morali definirati kaj družba sploh je. Vse bolj se na starost gleda negativno (A225), češ, da smo mi breme (A226) in da nam je bilo z rožicami poslano (A227). To pa ni res, saj sem šel pri 14 letih v internat, kateri so se takrat popolnoma razlikovali od današnjih in ko sem imel prvo službo sem varčeval za nakup dežnika. A to se danes ne ve.
 - Pa bos si hodil v šolo.
 - Tako, bos sem hodil.
- Kar se pa tega tiče kako družba gleda na nas, se mi zdi, da družba na nas, na mene ne gleda tako grozno (A228) no. Sem še toliko aktivna, da se s starostjo ne obremenjujem, je pa res, da sama rečem, da je nespodobno, da se v starosti rinemo tja, kamor ni potrebno.
 - Kaj natančno pa mislite s tem?
 - Tako na strokovnem področju se je treba umakniti, ko je pravi čas, saj te čas hitro povozi pa tudi stvari napredujejo. Čeprav slediš, ne slediš v takšni meri, kot je treba.
- Močno se zavedam, da je družba zelo dvočlena, saj odkrito ne pove, da je star človek brez denarja breme (A229), ker smo kapitalistična družba in je to tako ne. Nekako skrivajo to, ker mora biti družba moralna in zato odkrito nobeden nič ne reče (A230). Tako, da če si star in bogat si zaželen (A231), drugače pa si nezaželen (A232). To se čuti, odkrito pa se ne pove.
- Nimam kaj novega za povedati. Kot si ti rekla, smo breme (A233). Drugače pa že zavarovalnica, zdravstvena in pokojninska, si želi, da bi bil čas med upokojitvijo in upepelitvijo čim krajši (A234).
 - Najboljše bi bilo če ga sploh ne bi bilo.
 - Tako.
- Mislim, da moraš kar sam poskrbeti za to. Odvisno pa je v kakšnem okolju živiš (A235), kje se giblješ (A236), s kakšnimi ljudmi imaš opravka (A237). Vse je kako se znajdeš v tem sistemu.

- Glede družbe je takole. Slavna igralka je rekla takole: starost ni slaba, če imaš denar (A238). In ne samo denar, pomembni so tudi odnosi. Ker sem sama vključena v Mestno četrt Kajuh, bodo tudi tam poskrbeli zame.
- Ne strinjam se s tem, da za starostnike ni poskrbljeno (A239). Primer tega je že kar vi danes tukaj delate (A240). Veliko se dela na tem področju. Še čas nazaj so ljudje bili doma vrženi v kot, stari niso bili nič vredni, zdaj se starejši tudi družimo in stanje se izboljšuje (A241). Včasih so bili domovi ena izmed možnih poti, druga pot pa je ta zaradi česar sem danes tukaj. Pomembna je kvaliteta življenja do konca v domačem okolju in kaj lahko za to naredimo. Ključnega pomena mi je, da boste tukaj izvedeli kaj ljudje počnemo doma, kaj potrebujemo, kako si graditi mrežo in da si je pomembno že v naprej spletati mrežo pomoči v svojem okolju. Kar seješ, to žanješ.

3 OCENA ZDRAVJA

3. Ocena zdravja starih

Kako ocenjujete vaše zdravje? Kako skrbite za svoje zdravje (prehrana, aktivnost, zdravila)?

- Za zdravje moraš res skrbeti sam (A242), sploh v teh časih. Če greš k zdravniku vidiš, da nima časa za tebe (A243). Specialistov sploh ne dobiš, čakaš 9 mesecev ali tri leta (A244). Sam moraš poskrbeti zase. Res pa je, da imam nekaj težav in bi bil potreben obisk kakšnega specialista (A245) z moje strani.
- Kar se zdravja tiče, bi rekel letom primerno (A)246. Kar si človek vse želi, tako seveda ni. Moraš se prilagoditi tistemu kar ti je dano. Logično je, da se sedaj ne morem iti potapljati (A247), je pa v življenju na splošno tako, da vsega ne moreš imeti. Zaenkrat mi zdravje dokaj služi (A248) in se ne pritožujem, dokler lahko zase skrbim. Ne morem pa več računati na to, da bi lahko opravil ne vem kako zelo zahtevno delo.
- Kaj jaz vem. Vedno si rečem, svojim letom primerno (A249). Leta 73 sem imela operativni poseg na hrbtenici, saj sem bila popolnoma nepokretna (A250). Naučili so me vaje za krepitev in te delam že celo življenje (A251). Hodim v hribe (A252), na jogo (A253), sem doma polno aktivna in tako skrbim zase (A254). Imam pa pripombo, da te nobeden zdravnik ne more pozdraviti, če sam za zdravje nič ne narediš (A255). Pozabite. Mojo mamo so silili s tistimi tabletami in kljub temu, da jih ni več jemala, sedaj ve kdaj je rojena in tako naprej. Edino težavo, ki imam in je gensko pogojena je to, da imam nekoliko slabše okostje (A256) in to je to.
- Jaz ocenjujem, da je še kar ustrezno zdravje (A257) in zanj skušam skrbeti z zdravim življenjskim slogom (A258), telovadbo (A259), hrano (A260). Človek velikokrat zboli vendar more iti optimistično naprej.
- Lahko rečem, da delam za svoje zdravje tako, da uravnoteženo jem (A261). Tako mi paše. Veliko se gibljem (A262), ampak očitno so geni dali svoje, saj sem na meji osteoporoze (A263). Zadnjič sem peljala psa na sprehod in sem padla. Tako se zaveš, kako malo je potrebno, da se ti kaj pripeti. Sreča ni bilo nič hudega.
- za zdravje skrbim kolikor se najbolj da (A264), s tem, da vse kar nam zdravniki priporočajo in dajejo ne upoštevam oziroma ne jemljem (A265), saj se čudežev ne da delati pri teh letih. Zaenkrat se držim (A266), ne vem pa kaj bo me doletelo, saj sem imela teto dementno, mamo pa slepo.
- Ko bi le ostalo zdravje takšno kot je sedaj. Lovi me išias (A267), ampak zaenkrat se dobro držim (A268). Sicer mi je zdravnik predpisal zdravila, a jih nisem jemala (A269). Šla sem k zasebnemu kardiologu in mi je rekel za vaše stanje, potrebujete magnezij in omega tri (A270). In to zdaj jaz uživam. Moja mama je jedla na masti in se rekreirala, ni jemala veliko zdravil in je živela do 93 leta. Kljub temu pa je kljub telesni oviranosti in

vozičku dejala: kako mi je lepo, ko pa drugi tako dobro skrbite zame. Mislim, da ko bom starejša, bom vsekakor hvaležna za vsako dodatno leto življenja. Tako jaz razmišljam.

- Sistem v zdravstvu precej dobro poznam, saj sem tudi jaz delala na tem področju. Veliko sem delala na preventivi in menim, da je to največ kar lahko narediš za svoje zdravje (A271) in tako poskušam živeti. Težko pa sam vplivaš na bolezni kot je na primer depresija, saj v tistem obdobju nisi v takšnem stanju, da bi to sprejel in si poiskal pomoč (A272) ali drugim omogočil, da ti pomagajo. Takrat se zdravje poslabša in tudi sama imam s tem izkušnje (A273). Tudi jaz ne uporabljam zdravil, edino dve vrsti kar je res nujno potrebno (A274). - Zame pa je pomembna preprostost življenja (A275). Sem vegetarijanka in ne kompliciram pri prehrani (A276). Nimam nobenih zdravil zaenkrat (A277). Prebolela sem tudi raka (A278) in moram reči, da ne upoštevam povsem zdravnika sploh kar se tiče jemanja tablet (A279). Kar se tega tiče poskrbim zase. Nekaj pripomore narava oziroma geni, nekaj je delo. Ključnega pomena pa je psiha, pozitivna naravnost (A280), pri čemer si pomagam z meditacijo (A281). Ne ukvarjam se s tem kaj lahko jaz dobim in kakšne so moje želje, ker želje se vedno stopnjujejo in jih ne moreš doseči, temu pa sledi slaba volja. Zato se vprašam kaj drugi potrebuje in s tem so tudi vse moje potrebe zadovoljene. To je moj način življenja in moram reči, da sem srečna in zadovoljna. Potrebno je poslušati telo kaj potrebuje (A282), se odreči sladkarijam in drugi nezdravi hrani (A283).

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

- Družba bi morala na tem področju narediti več (A284). Če že greš k zdravniku, naj si vsaj vzame čas za tebe, ampak trenutno imajo časa 15 minut za pacienta (A285), kar pa je premalo. Ne moreš povedati kje te boli.

- Izpostavil bi čakalne dobe, saj starejši kot si bolj se zavedaš dolgih čakalnih dob (A286), saj lahko hitro zapustiš svet.

- Sama sem delala v zdravstvu in ne bi rekla, da nimamo kakšne protekcije (A287), sploh pa sedaj ne zaradi čakalnih dob. Ko sem imela manjši poseg in so me vzeli mimo vrste, da so mi ven pobrali štiri šive, sem se celo morala skriti pred drugimi pacienti, da tega niso videli. Čakalne dobe so za las privlečene, saj se pacienti prijavijo na ne vem koliko mestih (A288). To bi bilo potrebno urediti (A289).

- Vsi smo na svoji koži občutili, da se zdravstveni sistem spreminja. Spet kapitalistični pogled, da je na zdravstvenim področju izjemno lahko zaslužiti. Gre za veliki marketing. Tukaj notri je mogoče na lahek način zaslužiti, zato pa se naš sistem spreminja (A290).

- Ravno zdaj, ko bi mi začeli malo bolj uporabljati zdravstveno oskrbo, pa se vse spreminja, na slabše (A291) kot si že ti rekla. Dobro, saj v bolnišnici te že pozdravijo, vendar potem sledijo zdravilišča, ki jih je potrebno doplačevati (A292). Pa še zobje me čakajo (A293).

- Bom tukaj nekaj dodala, ko vidim, da imate drugačno mnenje pa sej to je lepo. Vsa stvar gre v tej smeri, da se boš moral zavarovati za desno in levo koleno in za vsako stvar posebej. Tudi za zobe. V tem smislu gre naš sistem, da ne bo tako kot nekoč, ampak veste, mi smo imeli dober sistem, ki pa bi ga bilo potrebno nadgraditi.

- Tako, ne zrušiti ampak nadgraditi.

- Povejte kolikokrat so vaši starši obiskali zdravnika?

- Kadar je bilo potrebno.

- Ampak verjetno zelo malokrat. Koliko pa je sedaj novih preiskav, slikanj, ultrazvokov, magnetnih resonanc in podobno. Denar pa je ostal, ne isti, ampak manjši (A294). Zdaj pa povejte kako lahko doma sofinancirate določene stvari, če imate enako količino denarja kot so jo imeli včasih, ko teh storitev še ni bilo, potreb pa je zdaj bistveno več (A295). V tem je problem starostnikov.

- Ta denar je šel verjetno v čisto druge namene, zato pa je tako kot je.

- Tega si sedaj ne upam komentirati, ker toliko pa tega področja ne poznam.

- Tukaj je toliko ponudb in človeštvo se je že malce razvadilo (A296). Tako kot je že rekla gospa, kakšna razlika je med obiski zdravnikov naših staršev in obiski danes. Prehitro gremo za vsako stvar k zdravniku (A297) in prelagamo odgovornost na drugega (A298). V prvi vrsti je treba skrbeti zase kolikor zmoremo, pomembno pa je tudi, da si pletemo mrežo.

- Tukaj pa bi dodala nekaj. Ena zdravnica mi je rekla, kolikokrat pridejo starejši k zdravniku, a samo zato, ker so osamljeni in da bi se pogovarjali (A299). To se pravi, da je drugje problem. Res pa je odvisno koliko je vsak človek prispeval k osamljenosti in koliko ne.

- Zaradi takšnih zadev in pa zaradi tega ker obiščemo zdravnika za vsako malenkost pa s tem onemogočimo, da bi se zdravstvo posvetilo tistim, ki zdravniško pomoč resnično potrebujejo (A300).

4 OCENA TVEGANJ

3. Vrste tveganj

Kakšna tveganja in strahove po vašem mnenju prinaša starost? Kaj potrebujete, da bi tveganja lažje uravnavali?

- Menim, da smo o tveganjih in strahovih že vsi nekaj povedali in jaz osebno nimam kaj dodati.

- Se pridružujem.

- Tudi jaz.

- Še enkrat bi izpostavila, da največji strah je bolezen (A301) in to, da ne bi več zmogla skrbeti zase (A302) ter bi tako bila v breme mojim najbližjim(A303).

- se strinjam. Za vse strahove, tveganja pa si moramo graditi mrežo sploh v družini, da si lahko med seboj pomagamo (A304). Prizadevati si je potrebno za odnos daj-dam.

- Meni so v veliko pomoč tudi sosede (A305) in dobri med sosedski odnosi in odnosi nasploh.

- Potrebna bi bila mogoče resnična skrb za materialni status upokojencev (A306), sploh tistih, ki niso na takšnem nivoju kot smo mi. Za te pa res ni poskrbljeno. Ljudje včasih stradajo in si tega ne upajo povedati, ker jih je sram povedati (A307), da nujno rabijo pomoč.

- Kaj pa mislite, da bi ti ljudje konkretno potrebovali?

- Vsi ljudje nimajo imetja in se ne morejo zanašati nanj. Takšnim revnim, starejšim bi bilo potrebno omogočiti več socialne pomoči (A308).

- Nekateri pa imajo imetje in nizko pokojnino, s tem pa težko shajajo, ker vanj vlagajo (A309). Ne želijo oziroma niso pa se pripravljeni temu odpovedati in vzpostaviti dialog na način, to bom dobil, zaradi tega pa se moram nečemu odpovedati.

- Res je. Težko pa se je nečemu odpovedati, sploh če si na neko imetje zelo navezan (A310).

5 ŽELJE, POTREBE

5. Potrebe po službah, storitvah

Bi potrebovali pomoč kakšnih služb in storitev, ki bi vam omogočile kakovostno življenje v domačem okolju? Kaj konkretno bi potrebovali od njih?

- Trenutno bi potrebovala pomoč pri gospodinjskih opravilih (A311).

- Potrebovali bi storitve za kakšno osebno nego, sploh, ko bomo starejši (A312). Vendar tukaj se mi zdi pomembno to, da bi bile finančno bolj dosegljive, saj na primer moja sestra si s 400 evri pokojnine tega ne more privoščiti (A313).

- Ravno sem čitala v neki reviji, da je eno društvo organiziralo pomoč na domu na podlagi prostovoljstva (A314). Skratka potrebovali bi nekaj, kar bi nam omogočilo, da živimo čim dlje doma in nam ne bi bilo treba v dom (A315).

- za kvalitetno, dostojanstveno življenje doma moramo povezati dve plati. Tisti, ki želijo oziroma rabijo pomoč se morajo povezovati z družino. Se pogovoriti skupaj kaj v danem trenutku želijo. Na primer, želim biti doma. Potem je potrebno iskati opcije kaj lahko vsak naredi, pri čem mi lahko pomaga sosedska, službe, pri čem se lahko obrnem na prostovoljce (A316). Skratka pomembno je povezovanje v neko širšo mrežo pomoči (A317). Sistem bo moral iti v to smer. Menim pa, da je potrebnega tudi veliko prostovoljstva (A318), katerega je čedalje več, a še vseeno premalo. S prostovoljstvom pa se družba plemeniti. Seveda je potrebno delati tudi na sebi in kaj lahko jaz naredim in pripomorem k temu. Pomembna se mi zdi pomoč svojcem onemoglim osebam (A319). Da lahko kam gredo in niso priklenjeni na dom zaradi nege drugega (A320). Tudi oni si morajo zgraditi mrežo, ki jim bo olajšala življenje zaradi negovanja starejšega človeka. Brez povezave, zaupanja ni nič (A321). Imam nek predlog in sicer, da bi imeli neko brošuro ali kaj podobnega v kateri bi bile opisane vse storitve, ki jih je mogoče dobiti, v primeru, ko bi to potreboval (A322). Saj takrat, ko te doleti bolezen ali tvojega bližjega, nimaš veliko časa za razmišljanje, kam se obrniti po pomoč. In ker si takrat ne močen, se pogosto zgodi, da najprej pomisliš na dom (A323). Mnogi ne vedo, kakšne službe so jim na voljo (A324). Vsekakor pa mi si želimo biti doma, no vsaj večino nas.

- Točno tako.

- Dodala bi še to, da vsak, ki potrebuje pomoč, bi ga morali obravnavati individualno, saj se med seboj razlikujemo (A325).

- Mislím, da bi bilo potrebno v to področje vključiti tudi otroke (A326), jih seznaniti o starosti in naučiti nekega spodobnega pogleda nanjo (A327). Prav tako pa bi lahko kdaj priskočili na pomoč kakšnemu starostniku. Takšen program (A329) bi bilo potrebno vključiti v kakšne šolske aktivnosti (A330). Včasih so živele skupaj tri generacije med seboj, danes pa temu ni tako in ne cenijo vseh generacij (A331).

- Kakšen odnos imajo otroci do starejše družbe pa je odvisno tudi od vzgoje staršev in njihovega pogleda na starost.

6. Želje, potrebe

Kaj bi vi osebno potrebovali v življenju ali si mogoče dodatno želite, da bi lepše preživljali dneve?

- Pomembno je, da človek ni osamljen v družbi (A332).

- Pomembna je tudi zunanja pomoč (A333) in povezovanje z otroci (A334), simbioza med generacijami (A335).

- Kot sem že rekla, vsekakor bi potrebovala več sredstev (A336), da bi si lahko privoščila kaj več. Da bi lahko pogosteje šla na kakšen izlet in podobno (A337).

- Želela bi si več povezovanja (A338) in druženja med ljudmi (A339). Tako bi si tudi z medsebojno pomočjo olajšali življenje (A340).

ZAPIS POGOVORA S FOKUSNO SKUPINO 2 (B)

Datum: 6. 4. 2017

Kraj: Zdravstveni dom Celje (skupina starih ljudi za samopomoč Cekinček)

Število udeležencev: 10

Trajanje: 2,15 h

Spol	m	ž	ž	ž	m	m	m	ž	ž	ž
Starost	84	77	77	87	80	75	79	73	79	80

1 OCENA ŽIVLJENJA STARIH LJUDI

16. Življenjski slog

Kako preživite dan (kaj počnete), kakšen je vaš način življenja (kam greste, s kom se družite)?

- Zjutraj grem najprej k kokošim, jim počistim, jajce pobiram in jim dam hrano (B1). Pogledam ali je bilo vse v redu ponoči. Potem grem nazaj na kavico (B2) in sledijo ostala hišna opravila (B3). Ženi(B4) pomagam na vrtu (B5), počakam kosilo, ki ga skuha žena. Pohajam zelo malo (B6). Po eni strani zato, ker nimam potrebe (B7), po drugi strani pa ni denarja (B8), da bi si lahko ne vem kaj privoščil. Doma pa me držijo tudi živali in pa dela okrog hiše je kar veliko (B9), saj imava velik vrt in pa majhen travnik, za katerega je treba skrbeti (B10).

- pri meni je kar v redu, saj imam doma vnukinjo (B11). Žena pa mi je umrla pred dvema letoma. Veliko telefoniram naokrog (B12) in si tako krajšam čas. Sem pa tudi veliko za računalnikom (B13) in tam delam vse mogoče. Imam tudi facebook (B14). Ker je moj poklic strojni tehnik, me to še danes zanima in zato sem tudi veliko za računalniku. Včasih prijateljem tudi kaj popravljam, na primer radio (B15). Vnukinja mi veliko pomaga, tako mi kuha kosilo kot me tudi uči pisanja sporočil na telefonu (B16). Jaz pa ji pomagam tako, da jo učim voziti traktor, ker dela zanj izpit (B17).

- Sem vdova. Večeri so pri meni že 40 let enaki (B18). Takrat berem (B19) in spremljam medije (B20). Zjutraj pa si naredim zajtrk (B21), kuham si tudi sama (B22). Vmes kaj pospravim (B23). Popoldan pa pride domov sinova družina (B24) in mi ni dolgčas. Delati ne morem več na vrtu (B25) in sem to prepustila drugim. Rada pa pridem ob četrtek na to skupino (B26). Drugega pa ni nič kaj posebnega.

- Zjutraj je najprej kava (B27). Drugače pa gospodinjska opravila (B28), delo na vrtu (B29).

- Moje jutro se začne z zgodnim vstajanjem, vstanem ob pol sedmih (B30). Najprej je na vrsti telovadba (B31), potem se grem v kopalnico urediti (B32), zmerim si pritisk (B33). Naredim si zajtrk (B34). Sama ne morem nič kaj narediti, saj mi moči popuščajo. Sem pa tudi kandidatka za v dom, saj sem prosila socialno delavko v bolnišnici, da me prijavi, ker moči mi res popuščajo. Res pa je, da bom čakala kakšna tri leta.

- z možem (B35) vstajava ob sedmi uri (B36). Imava zajtrk (B37), malico (38B), kosilo (B39). Veliko časa preživim pred računalnikom (B40) in televiziji (B41). Sedaj je veliko dela tudi zunaj na vrtu (B42). Imam veliko rož (B43). Skratka ni mi dolgčas.

- Jaz pa zjutraj vstanem (B44), si oči pomanem in se grem v kopalnico urediti (B45). Potem masiram ženo, ker ima težave s križem in kolki (B46). Potem naredim zajtrk (47B) in skuham nama kavo (B48). Tako malo počvekava, posediva (B49). Če pa je lepo vreme pa tudi greva na vikend (B50), kjer imava nekaj vrta, ki ga seveda obdelujeva (B51) in dela ne zmanjka (B52).

- sama sem že kar nekaj let. zjutraj najprej nahranim ptičke in mucka (B53). Imam enega pravnuka (B54) ob sebi pa še drugi pride večkrat na obisk (B55). Grem tudi v trgovino (B56), skuham kosilo (B57). Popoldne vedno kdo pride, imam veliko obiskov (B58) ali pa grem sama kam na obisk, tudi v dom (B59). Vedno se kdo najde, saj imam veliko kolegic (B60). Dan je zelo izpopolnjen in veliko se dogaja (B61). Včasih se sama sebi čudim, da

toliko zmorem. Zvečer pa sem včasih zelo utrujena in padem v posteljo (B62). Skratka nikdar mi ni dolgčas.

- zjutraj zajtrkujem (B63) z možem (B64), vedno imam kaj za pospraviti (B65). Potem pa rada berem (B66) in pa tudi rešujem križanke (B67). Pletem tudi prtičke, prte (B68). Sem kar zaposlena čez cel dan (B69). Je pa res, da mi moči pojenjajo in ne morem toliko storiti kot sem včasih. Imam tudi parcelo, ki mi je bila zelo pomembna in sem jo obdelovala, vendar sem se sprijaznila, da sedaj tega ne zmorem več (B70). Ob lepem vremenu pa grem zelo rada ven (B71). Na sprehode ne hodim veliko, ker težko hodim.

17. Vrednote

Kaj je tisto, kar vam je danes zelo pomembno (temeljne vrednote)?

- Družina (B72) je definitivno na prvem mestu. Potem zdravje (B73).
- zdravje v družini, sploh pri sinu in vnukih (B74). Želim si, da bi ostala zdrava čim dlje.
- da bi človek bi čim bolj zdrav (B75). Bolj kot smo. Mene je rahla možganska kap in to se mi zdaj vidi na enim očesom, s katerim nič ne vidim. Pa, da so otroci pridni (B76). In seveda, to, da si lahko sama kuham in skrbim zase (B77).
- pomembna sta mi mir v svetu (B78) in zdravje (B79).
 - pa da bi imela večjo pokojnino.
 - kaj pa vem, ni denar vse. Bolj pomembni so dobri medčloveški odnosi (B80) in to, da nisi osamljen (B81). Se mi zdi, da vsak dan s strahom ostaneš, ker ne veš kaj bo jutri.
- jaz si pa želim samo zdravje, (B82) to je največ.
- tudi jaz si želim zdravja, tako zase kot za družino (B83). Pomembno mi je zadovoljstvo v družini (B84) in da pridejo otroci domov, da se kaj vidimo (B85).
- Zdravje (B86). In pa dobro urejene družinske razmere, odnosi (B87). Da se lahko med seboj pogovoriš, ko pride do kakšne stiske, težave.
- zdravje (B88), mir v svetu (B89) in čim manj političnih preprirov (B90). Skratka zdravje. Veliko pa mi pomeni tudi vnukinja.
- Želim si zdravje v celotni družini (B91). Dokler bom še takole, bo v redu, ko pa ne bom zmogel več pa me skrbi, saj si ne želim iti v dom.
- zdravje (B92) pa da sem obkrožena z vnuki (B93), saj jih imam veliko, osem. Hčere pa nimajo toliko časa. Pomembni so mi tudi prijatelji. Skratka to, da imam družbo (B94).

18. Zaznavanje, stališča

Kako gledate na svojo starost?

- Starost me ne moti (B95) in se je ne bojim.
- starost ni nič hudega, slabega (B96).
- starost mi ne dela preglavic (B97).
- sedaj mi je malo hudo, ko imam težave s to očko zaradi kapi.
- mene pa leta obremenjujejo in mi ni čisto vseeno (B98). Ni zastoj pregovor, starost je žalost (B99). Saj vsak dan v življenju narediš korak manj in kar si prej enostavno delal, sedaj ne zmoreš toliko več (B100). So stvari, ki jih z leti enostavno nehaš nehoti (B101). Zmanjšajo se ti aktivnosti (B102). Pred tem si ne smeš zatiskati oči (B103). Tako je.
- na starost gledam čisto normalno (B104). Toliko sem stara in tako je. Ne morem pričakovati, da bo sedaj zdravje šlo na boljše, ampak bo vsako leto slabše (B105). Lansko leto sem vsak dan prehodila 8 kilometrov, letos pa ne morem niti kilometra (B106), tako se mi je zdravje poslabšalo.
- moram reči, da se sploh ne zavedam, da sem že toliko stara. Če me nič ne boli, se mi ne zdi, da imam toliko let (B107). Tudi rada delam in kar se lotim, rada naredim v celoti. Res pa je, da sem potem zanič. V življenju sem se pač naučila hitrega dela, kar pa težje delam.

- takole bi rekel. Starost me ne obremenjuje (B108), tudi strah me je ni. V dom ne želim iti, vsaj dokler bom lahko sam delal. Starost ti prinese nekaj stvari. Eno je, da imaš željo, da bi kaj postoril, drugo pa je, da ne zmoreš več, nimaš kondicije (B109). Občutim to, da sem pozabljiv (B110). Tri stvari si lahko zapolnim, četrto pa že pozabim.
- starost ni nič takšnega (B111), leta me ne motijo (B112). Kot pravijo sem bolj star, bolj nor. Do 80 leta sploh nisem vedel kaj to je, sedaj pa načenja moje zdravje na veliko.
- s starostjo sem čisto na realnih tleh. Starost je prišla, a z njo se ne obremenjujem (B113). Kljub temu drugim rada pomagam in se udeležujem raznih aktivnosti.

2 OCENA SOCIALNEGA KONTEKSTA

21. Socialna mreža, druženje

S kom vse imate stike in koliko podpore dobite od teh ljudi?

- pomoči ne pričakujem od nikogar zaenkrat. Edino od žene (B114) za vsakodnevna opravila (B115). Imam pa stike s prijatelji (B116), tudi s sosedi se razumemo (B117).
- Imam veliko sorodnikov kot so bratranci (B118), imam brata (B119). Tudi prijateljev imam veliko (B120). Vendar tako prijatelji kot družina so iz Maribora, zato se ne vidimo velikokrat (B121). Prevoz je kar drag, drugače bi jih večkrat obiskal.
- S sinom (B122) in vnuki se največ družimo (B123). Občasno tudi kakšni prijatelji (B124), a družina je vseeno najpomembnejša.
- stike imam s temi prijatelji iz te skupine (B125). Družino pa sem že omenila.
- imam prijatelje (B126) in sosede (B127), s katerimi se včasih pogovarjamo ene in iste stvari po cel teden, saj pozabimo kaj vse smo si že povedali. Ni pa problem v druženju, če si komunikativen. Je pa res, da se z leti vse bolj zapiraš v stanovanje (B128). To je tudi zaradi pomanjkanja denarja.
- živim čisto sama. Imam veliko vnukov (B129) in me povabijo na Koroško, vendar ker je to daleč, jih obiščem dvakrat na leto. Imam pa dobre sosede (B130), se zelo razumemo. Veliko mi pomagajo, sploh če sama ne zmorem kaj. Vendar me je sram ves čas prositi za pomoč, tudi, če jo rabim (B131), saj ima tudi soseda svoje življenje. Jaz tega ne morem. Z otroci (B132) pa si ne morem pomagati, edino kar storijo, me kam peljejo. Na primer na pokopališče (B133). Sem poskusila iti sama peš, vendar ne gre.
- stikov imam največ z otroci, s sinovi (B134), da mi pridejo kaj pomagati. Vendar zaenkrat ne rabim veliko pomoči, saj mi pomaga še mož pri kakšnih fizično težjih delih.
- s sosedi se dobro razumem (B135), drugega pa ne bi dodal.
- imel sem zelo dobre prijatelje, vendar se zmanjšujejo, saj jih je veliko umrlo (B136). Drugače pa imam prijatelje iz te skupine (B137).
- Imam prijatelje (B138), s katerimi si veliko pomagamo.

22. Neformalni viri pomoči, samopomoč

Kakšne vrste pomoči morebiti potrebujete in kdo vam pomaga, kadar potrebujete pomoč? Kako si pomagata v raznih trenutkih stiske?

- Rabim kar veliko fizične pomoči, psihične pa ne. Fizično pomoč potrebujem skoraj povsod, saj sem invalid. Tukaj mislim predvsem pomoč v smislu obdelave vrta (B139) in podobno. Veliko mi pri tem pomaga žena (B140). Tudi sam se kaj lotim, vendar delam zelo počasi in posledično tudi dolgo. Nošenje bremen, težkih stvari (B141) mi predstavlja največji problem. Če pa pride kakšna stiska pa se tudi najpogosteje pogovorim z ženo (B142).
- Nič mi ne manjka razen zdravja. Prej komu kaj dam, ko pa drugi meni (B143). Vem pa, da v dom ne bom nikoli šel (B144). Zame bo skrbela vnukinja, kateri bom tudi kar nekaj zapustil (B145). Največ mi pomaga vnukinja (B146), saj hčerka nima časa. Pomaga mi pri kuhi (B147) in drugih gospodinjskih opravilih (B148) in pa tudi dobra družba je. Trenutno

še vozim avto (B149), ko ga ne bom mogel več pa bom verjetno potreboval kakšno pomoč pri prevozu (B150). Avto pa mi popravlja (B151) zet (B152).

- Pomagata mi sin (B153) in snaha (B154). Rabim pomoč pri pranju zaves (B155) na primer in obešanju (B156).

- Tako obešanje zavest je resničen problem (B157).

- Šipe pa lahko še pomijem sama. Ker imam vikend, mi pokosijo (B158) otroci (B159). Če pa sem slabe volje, se po telefonu vsak dan slišim s sestro (B160). Pa včasih potolaživa ena drugo.

- Zaenkrat je še ne rabim. Če pa imam kakšno stisko po navadi vse povem kar me moti in se izpovem tistemu, ki me ujezi (B161). Sem takšen človek, da ne drži v sebi in potem je lažje (B162).

- Pomoč vsekakor potrebujem pri obešanju zavest (B163), pomivanju šip (B164). To mi pomaga sosedu (B165). Drugače kar se tiče pospravljanja po tleh pa lahko še sama. Res pa je, da vse težje dvigujem posodo, ker je zelo težka (B166). Kar se tiče stisk, zelo pogrešam družbo (B167). Saj imam sosedo, ampak nisem vsiljiva, saj ima delo. Ko mi je zelo dolgčas grem malo hoditi (B168) kolikor lahko in grem na računalnik tako, da mine čas (B169). Moram pa reči, da bi si želela hčerko, saj mislim, da bi me večkrat obiskala, če bi jo imela kot pa sin.

- Jaz imam dve, ampak sta obe zelo zaposleni in ti to nič ne pomaga.

- pa saj tudi mi kot otroci nismo veliko staršem pomagali. Je pa res, da so bile tudi službe z drugačnim delovnim časom, saj si delal do dveh in ne do štirih.

- zaenkrat ne potrebujem pomoči. Pomagava si z možem med seboj (B170). Včeraj sem pomila okna, mož pa je vse zaves obesil (B171). Če je potrebno delo v zvezi z elektriko (B172) pa mi pomagajo sinovi (B173).

- Včasih res potrebuješ družbo (B174). Čeprav imam ženo, ampak sem vesel pogovora s kakšnim sosedom in da pridejo domov otroci. Tako razbiješ monotonost dneva. Dnevi so precej enaki (B175), monotoni (B176). Spomladi je mogoče bolje, ko je delo na vrtu in se zaposliš.

- povej kaj sedaj počneš, ko imaš novega prijatelja.

- ja, sedaj se ukvarjam še z žabo, saj vedno prihaja v škaf z vodo. Zvečer imam pravi koncert, in to sedaj basira.

- trenutno pomoči še ne potrebujem. Sploh kar se tiče v bloku, saj si z ženo povsod pomagava (B177). Imam pa tudi vikend, za katerega čedalje težje skrbim. Otroci si tega ne želijo, je pa željo izrazila vnukinja (B178) in sem ji dejal, da ji vse podarim, če bo zanj skrbela. Sam ne morem več kositi (B179) in vzdrževati vikenda (B180).

- Rabim pomoč za zaves (B181), šipe (B182) in tako. Soseda mi pri tem vedno pomaga (B183) in naredi namesto mene. Tudi vnukinja mi pomaga (B184). Sem pa prijavljena za dom, saj ne morem računati na svoje otroke. Pomoč bom rabila tudi za prevoz (B185). Sicer se še vozim sama (B186), ampak mislim, da bom sedaj prenehala, saj se ne počutim več varno (B187). Kar pa se tiče osebne stiske vam pa takole povem. Spijem kakšen kozarec ali dva vina in zaspim, zjutraj pa je vse lepo (B188).

- Ker me roka zelo boli potrebujem pomoč za pomivanje šip (B189), zaves (B190) kot so že drugi rekli. Pri tem mi pomaga hčera (B191). Če sem v kakšni stiski pa imam sestro s katero sva zelo povezani in se z njo pogovorim in me potolaži (B192).

23. Delo, zaposlitev, prosti čas

Kako preživite prosti čas (hobiji) in kakšne so vaše obveznosti, ki jih opravite čez dan, mesec, leto? Na to ste večinoma vsi že odgovorili, zato me zanima, če želi kdo še kaj dodati?

- po moje ni potrebe.
- mislim, da ne.
- ne, smo že povedali.

24. Materialni položaj

Kako ocenjujete vaš materialni položaj?

- Nimam veliko denarja. Pokojnine skoraj nimam, saj imam invalidsko pokojnino in sicer 300 evrov (B193). Sreča imam ženo in z dvema pokojninama gre (B194). Včasih pa kaj zaslužim tudi s prodajo jajc (B195). Ni veliko, nekaj pa je.
- meni pa nič ne manjka. Sem zadovoljen (B196).
- ni najboljši (B197). Res nimam najnižje pokojnine, je srednja (B198), A, ker sem sama imam veliko stroškov. Če bi imela več denarja bi si privoščila kaj več. Hodila bi na več koncertov, predstav (B199) in tako. Veliko stroškov pa imam s plinom pozimi (B200).
- Pokojnina je zelo majhna, položnice pa se povišujejo. Nisem zadovoljna in težko shajam (B201).
- Lahko bi bilo boljše. Potrebno je skromno živeti (B202), a gre skozi mesec (B203).
- pokojnine so krepko premajhne (B204). Treba je skromno živeti (B205), res pa je, da si ne privoščim veliko. To ni prav, saj ti ne ostane nič. Mislim pa, da si starejši pri nas niti ne upajo povedati, da nimajo nič (B206), saj smo preveč ponosen narod.
- Gledati moram na vsak evro in je stiska (B207). Položnice pomenijo polovico pokojnine (B208). Nič nimam prihrankov (B209). Tudi privoščim si nič.
- Pokojnine so res male. Dokler sva dva z možem, z dvema pokojninama kar gre (B210). Ni pa zadovoljivo (B211).
- Privoščiti si ne moreš veliko. Gledam pa na to, da se ne zadolžujem (B212). Če znaš paziti na denar, si lahko nekaj malega prihraniš (B213). Če daš na stran 50 evrov je veliko (B214).
- materialno stanje je tako, da iz mesca v mesec shodiš (B215). Prihraniti pa ne moreš nič (B216). Tudi privoščiti si ne morem veliko. Skratka nisem zadovoljna (B217).

25. Stanovanje

V kakšnem stanovanju živite (stanovanjske razmere) ali je to hiša, blok, lastno stanovanje?

- Živim v lastni hiši (B218).
- živim v lastniškem stanovanju (B219). Je veliko in ima dva balkona (B220). Ko mi je žena umrla sem hišo prodal in se preselil sem, saj je bila zame preveč velika in bi jo težko vzdrževal.
- sem v hiši (B221), za katero gre kar nekaj denarja za vzdrževanje (B222).
- živim v svojem stanovanju v hiši (B223). Drugo stanovanje v hiši ima sin.
- Jaz živim pa v hiši (B224). Res, da je stara (B225), ampak nič zato.
- živim v bloku (B226).
- živim v lastni hiši (B227). Z njo je kar nekaj stroškov. Sploh pri elektriki (B228) in kurjavi (B229).
- imam najemniško stanovanje (B230).
- živim v hiši (B231).
- Imam lastniško stanovanje (B232).

26. Varnost

Kako ocenjujete lastno varnost v domačem okolju?

- varnost je kar v redu (B233). Edino imam soseda, ki kdaj kaj ušpiči (B234). Ampak zaenkrat še vse gre.
- Počutim se varno (B235).

- Tudi jaz se počutim varno. Mirno spim (B236).
- V okolici bloka je mirno, tako da nimam skrbi (B237).
- varnost je kar v redu (B238), edino ponoči pri bloku razgrajajo, ko se napijejo (B239).

27. Socialne posledice, povezane s starostjo

Kako danes družba gleda na starost (na starejše ljudi v vaši okolici)?

- mislim, da je sedaj vse več povezanosti med staro in mlado generacijo (B240). In ne med srednjo. Se pravi med starimi in vnuki (B241). Ne vem ali je to mogoče zato, ker sedaj stari pazijo vnuke, zaradi varstva samega. Opažam pa, da danes mladi zelo redko ostanejo doma, pri nas so po cele ulice upokojencev. Tudi verjetno v blokih so mladi tisti, ki redko prihajajo nazaj.
- Ponekod je edini finančni vir starostnik, no pokojnina (B242). Sploh, če so mladi brezposelni. Mislim pa, da je marsikje veliko nasilja v družinah. Ko mladi pobirajo denar starejšim (B243). Jaz pravim, da se za štirimi stenami marsikaj dogaja.
- Mislim, da nas drugi čisto normalno obravnavajo (B244).
- mladina je najraje zraven starih staršev, saj jim takrat ni potrebno nič plačati (B245).
 - Meni pa se to ne zdi. Res, da včasih še kdo reče, stara umakni se (B246), ampak mislim, da tega ni več toliko. Se izboljšuje (B247) Mislim, da so mladi bolj vljudni (B248) in ti kdaj pomagajo (B249). Zelo rada pa vidim, ko mladi očetje pazijo na svoje otroke, saj v naših časih ni bilo tega.
- Mislim, da se organizirajo te razne skupine (B250) in se kar povezujemo z ostalimi generacijami (B251) in sodelujemo. Se kar lepo uvajajo, da imajo stike z nami.
- res, da imamo teh društev za stare kar veliko število, a mislim, da se je njihov namen izgubil. Prijavljajo se na razne razpise, a predvsem v ta namen, da pridobijo denar (B252). Vprašanje pa kaj se potem dogaja.

3 OCENA ZDRAVJA

4. Ocena zdravja starih

Kako ocenjujete vaše zdravje? Kako skrbite za svoje zdravje (prehrana, aktivnost, zdravila)?

- moje zdravje je zelo slabo (B253). Za lastno zdravje ne skrbim skoraj nič, saj delam vsakodnevna dela pa jih ne bi smel, a drugače ne gre (B254). To pa dela škodo mojim spodnjim okončinam.
- Imel sem že kar nekaj operacij, tako na srcu kot na ledvicah. Zaenkrat po vsem tem je kar v redu (B255). Res pa je, da ne delam veliko in ne obremenjujem zdravja.
- Zaenkrat je kar dobro (B256) in ko bi le tako ostalo. Jem vse kar pride pod roke. Kar imam to jem, je pa res, da imam domačo zelenjavo in sadje. Zdrave hrane, če je nimaš doma pa si je definitivno ne moreš privoščiti (B257), ker je predraga.
- Jemljem zdravila za pritisk (B258), to že kar dolgo. Imela sem operacijo za krčne žile. In kot sem že prej rekla me je najbolj prizadela ta delna možganska kap in posledično ne vidim na eno oko (B259). To bi si rada uredila. Zdravila vzamem vsak dan po dvakrat. Kar se tiče skrbi za zdravje, malo gledam na hrano (B260) in pa pijem veliko vode (B261), drugega pa ne.
- moje zdravstveno stanje je na psu (B262). Vse mi manjka. Od pritiska (B263), ne vem, veliko. Našli so mi strdke pri srcu (B264). Drugače pa mastno ne jem (B265) in sem skromna pri hrani. Prej stradám, ko pa se nažiram.
- jaz sem že od 50 leta v invalidski pokojnini. Dali so mi diagnozo multi pleksi, bila sem slepa in nisem mogla hoditi. A to se je vse potem nekako popravilo in sem v redu. Zdravila sedaj jemljem za srce. Res pa je, da premalo hodim (B266), čeprav sem si kupila

pohodniške palice, a jih nisem niti enkrat uporabila. Če bo z zdravjem tako, kot je sedaj, bom kar zadovoljna (B267).

- Imam zdravila proti holesterolu (B268). Imel sem tri operacije, ki so bile uspešne. Je pa res, ko sem imel operacijo na žolču se je nekaj zgodilo v meni, da ne morem jesti vsega, saj mi ne paše. Mlečne stvari na primer ne smem jesti in tako se pazim. Imam pa takšne bolezni kot jih imajo vsi ostali, ko te kaj trga in podobno, to so pač starostne bolezni.

- zdravje je trenutno najboljše. Imel sem velike probleme s prostato, a od operacije je sedaj boljše. Sedaj veliko hodim (B269) in se sprehajam. Zdravila si kupujem sam, saj so bolj učinkovita (B270) in se izogibam zdravnikom ter predpisovanju njihovih zdravil (B271). Zdaj pač iščem na internetu kakšna zdravila bi bila primerna zame. Uporabljam tudi posebne čaje (B272).

- Jaz imam pa zanič eno ledvico (B273). In da so to ugotovili sem šel čez ogromno preiskav, imel sem veliko tablet. Ko še niso vedeli za diagnozo pa sem dobil po vsem telesu izpuščaje in tako so ugotovili, da je za to bila kriva ledvica. Imel sem obsevanja in sedaj bom šel k zdravnici, saj bom ena zdravila mogel imeti. Najbolj čudno pri vsem tem pa je, da me nič ne boli in ne morem verjeti, da sem tako bolan. Maja grem na operacijo. Kaj posebej pa za zdravje ne skrbim (B274).

- Jaz se nimam kaj pritoževati čez zdravje (B275). Edino, če pride kdaj kakšna viroza. Je pa res, da jemljem vitamine vsak dan in sicer kalcij, c vitamin (B276). Se tudi gibljem veliko (B277). Včasih vzamem kakšen aspirin, če me kaj boli, drugače pa moram reči, da zaenkrat še nimam nekih zdravil ali pa terapij.

- ta gospa zelo zdravo živi. Dela si lastne pripravke, od čemaža, trobentic in še marsikaj.

- Ja to je res. Tudi mesa jem zelo malo, sploh se izogiban mastnim klobasam. Jem pa veliko sadja in zelenjave (B278), si delam smutije. Kaj pa vem, pri teh mojih letih se čudim, da je tako kot je.

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

- Mislim, da je zdravstvo absurdno (B279). Včasih, ko si šel k zdravniku si dobil pomoč, danes pa tega ni. Gledajo v računalnike, tebi pa nič ne naredijo. Te pregledajo, nato pa te pošljejo domov brez kakršne koli pomoči. Jaz sem si pred kratkim zlomil prst, a vse kar so mi naredili so mi ga prevezali in to je bilo to. Brez mavca ali kaj podobnega.

- Potreboval bi zdravila, nič drugega. Sploh takšna, ki bodo sedaj po novem plačljiva (B280). Od šestih ali sedmih naprej se bodo plačevala ali nekaj takega, včeraj je bilo po televiziji.

- še v apoteki, če boste hoteli imeti kakšen nasvet, ga boste morali plačati (B281). In to do 27 evrov.

- pa če v nedeljo prideš v lekarno ti zaračunajo 1.50 evra več (B282). Ampak to svetovanje, ki bo plačljivo se mi zdi dobro, saj, če imaš več zdravil, ki ti jih predpišejo različni zdravniki, ni nujno, da gredo vsa skupaj in dobro delujejo na tebi. Zato se mi zdi vredno plačati posvet v lekarni, saj ti povedo, ta zdravila gredo skupaj, to pa ne (B283).

- Sploh tako kot so naredili ženi, ko so ji namesto zdravil za pritisk, dali zdravila za prostato za moške in je bila povsem otekla in ni mogla niti igle držati v roki.

- Veste kako je, zdravniki predpisujejo zdravila skoraj za vse in če moraš hoditi okrog različnih specialistov se ta samo nabirajo. Ne vem pa ali je res to potrebno (B284), da se za vsako stvar predpiše zdravilo. Ne vem ali si ne upajo več, da jih ne bi nič predpisali. Jaz jih jemljem na dan kar 16 (B285).

- Pa tudi to je. Različna podjetja delajo zdravila za eno in isto bolezen. Zdaj pa a zdravilo je za mene, b pa za njega. In ko hodiš okrog različnih zdravnikov lahko vsak napiše

istega, ki je drugačne znamke in pacient zaradi različnih imen ne ve, da je to praktično isto zdravilo, a ta dva po navadi ne gresta skupaj.

- mislim, da so zdravniki povsem nedostopni, saj nimajo časa zate (B286). Sedaj pa so jim dali še te računalnike in samo tipkajo po njih (B287) in predpisujejo zdravila (B288). Žalostno je to, da imaš občutek, da te niti ne poslušajo (B289) in niso pripravljeni si vzeti čas, če rabiš kaj več nasvetov (B290), če te kaj zanima. Pa tudi čakalne vrste so dolge (B291). Pa saj je normalno, da čakaš, ampak potem naj zdravniki začnejo sprejemati paciente ob osmih in ne ob pol desetih (B292), kot je bilo včeraj na diabetičnem oddelku.
- z zdravstvom nisem zadovoljna (B293). Zdravnik me usmerja kar na urgenco, a tam čakaš po 10 ur (B294). Na primer dobila sem predpisane tablete in v lekarni so mi rekli naj jemljem eno na dan, ko pa sem drugič obiskala zdravnika pa je rekel dve na dan. Grozno.
- k zdravniku ne grem niti enkrat na leto, saj, če kaj takega potrebujem si kar sama kupim, ker sem prepričana, da to bolj pomaga (B295). Pri zdravniku pa ti pamet solijo kako moraš kaj početi, ampak kako bo nekaj delal, če ne moreš.

4 OCENA TVEGANJ

4. Vrste tveganj

Kakšna tveganja in strahove po vašem mnenju prinaša starost? Kaj potrebujete, da bi tveganja lažje uravnavali?

- Izčrpanost (B296). To, da obnemoreš oziroma da obležiš in da si ne moreš več sam pomagati (B297) pa je največji strah. V primeru, da bi obležala še žena pa bi bilo še slabše, saj potem nimaš druge izbire kot to, da greš v dom. Kar se tiče financ ne bi več razpravljaj, saj smo vse povedali (B298) Dokler lahko funkcioniraš sam je odlično potem pa bi bilo najbolje, da umreš. A po navadi ni tako.

- Dokler lahko skrbiš sam za sebe bo v redu, ko pa ne bom mogla več pa ne vem kako bo (B299). To je največji strah.

- Pride do tega, da si odvisen od drugih in da potrebuješ pomoč (B300). Strah pa me je tudi dolgega trpljenja preden umreš (B301).

- mislim, da je največji strah pred boleznijo (B302). Da obležiš (B303) ali pa, da umiraš na obroke (B304) in ne glede na to ali si doma ali pa v domu. Še huje pa je če se umiranja zavedaš in če traja par let.

- najboljše je to, da zaspiš in je konec.

- ja. Res pa je, da o teh stvareh boljše, da ne razmišljaš, saj drugače bi te zaradi psihe uničilo. Ko te zadene, te zadene. Mislim, da se vsi tega najbolj bojimo, če obležiš (B305). Zdaj pa tudi, če imaš zlate otroke, ti ne morejo streči 24 ur na dan, in tudi v domu ne more biti osebje zraven celi dan. Tukaj ti težko kdo pomaga.

- Pri meni je pa največji strah to, da živim čisto sama in mi je zdravnica rekla, da imam možnost, da pride do možganske kapi. Ni me strah, da bi umrla (B306), ampak, da bi bila v stanovanju sama, ko bi mi kaj prišlo (možganska kap) in mi ne bi mogel nihče pomagati (B307), saj ne bi vedel, da se kaj z menoj dogaja. Saj soseda ima ključ in bi lahko prišla do mene, ampak to bi mogoče storila, če me ne bi videla vsaj dva dni. Dva dni pa je lahko že prepozno.

- Dokler bom sama lahko skrbela zase in bova z možem dva, bo še šlo. Ko pa ne bom mogla več pa bom verjetno mogla v dom. In če bo šel eden, bo šel v dom tudi drugi, saj sva celo življenje skupaj in bi bila drugače zelo osamljena (B308).

- mene je pa najbolj strah, da bom tako dementen, da ne bom vedel kako se pišem in kje sem (B309). Da ne bom vedel zase.

- Velike starosti me je strah (B310), sploh tako kot je rekel kolega, demence in te nevednosti (B311).

- dokler sva oba z ženo me ni strah, ko pa enega zmanjka, bo pa res čisto drugače (B312). Strah me je tudi, da čisto obležim (B313), ker žena me ne bo mogla ves čas nehovati. V dom pa tudi ne moreš, ker nimam tako velike pokojnine. Ne vem.
- mene je tudi strah, če me bo na primer delna kap in si odvisen potem od pomoči drugih (B314). Tako se je zgodilo z mojo sestro, ki je bila v postelji 12 let. Strah me je najbolj dolgega trpljenja pred smrtjo (B315). Raje imam, da bi doživela srčno kap, da se hitro poslovíš.

5 ŽELJE, POTREBE

7. Potrebe po službah, storitvah

Bi potrebovali pomoč kakšnih služb in storitev, ki bi vam omogočile kakovostno življenje v domačem okolju? Kaj konkretno bi potrebovali od njih?

- definitivno pomoč v gospodinjstvu (B316) in pa osebni negi (B317).
- mogel bi biti nek gospodinjski servis. Center za pomoč na domu je včasih deloval kot gospodinjski servis, se je pa potem šlo tudi v nego. Kar se mi zdi prav. Vendar, ker je potem veliko bogatih to izkoriščalo za opravljanje gospodinjskih opravil, niso na vrsto prišli ljudje, ki bi resnično potrebovali pomoč, sploh v negi pa tudi niso imeli denarja. Zato pravim, da bi se moral ustanoviti nek gospodinjski servis, ki bi skrbel samo za to področje (B318). Center za pomoč na domu pa naj izvaja nego (B319). To pa bi morala biti organizirano tako, da bi bilo dostopno tudi tistim, ki nimajo nič (B320). Tisti, ki imajo denar pa naj to plačajo (B321).
- mislim, da je veliko takšnih, ki bi potrebovali pomoč že pri samih malenkostih (B322). Na primer že samo to, da jih nekdo pripelje (B323) ali pa pospremi na občino, na banko ali pa na pošto (B324), da plačajo položnice.
- meni pa se zdi, da vse te službe, ki jih imamo, ti lahko nudijo pomoč za kakšno uro, vendar marsikdo bi potreboval pomoč vsaj nekaj ur (B325). Skratka dlje časa. Seveda, pa bi morale biti poceni, da bi si jih lahko privoščili (B326). Zato je edini način tukaj dom.
- zdaj bi težko rekla, ko še lahko skoraj vse postorim sama. .
- Takrat, ko pride problem, takrat bi definitivno vedel. Zdajle pa težko rečem kaj.
- kar bi jaz potrebovala, sploh, če enkrat ostanem doma sama, brez moža je to, da bi bil nekdo ob meni oziroma v stanovanju zvečer preden zaspim. Saj me je ponoči zelo strah (B327). Ko je bil mož v bolnici, sem do enih bedela in nisem mogla spati.
- čez nekaj let bom mogoče potrebovala pomoč pri delu na vrtu (B328). Kaj bom še že lahko sama storila, vendar vsega pa ne.
- zdi se mi pomembno, da tisti, ki ti bo nudil pomoč skozi te službe, da mu boš lahko zaupal in se zanesel nanj (B329). Da ne boš v strahu, da ti kaj ukrade (B330) ali kaj podobnega.
- Mislim, da danes zelo težko nasploh dobiš kakšnega delavca. Jaz bi rabil pomoč pri košnji trave (B331) ali pa da bi mi kdo streho popravil (B332). Vendar takoj se moraš obrniti na kakšne privatne službe, ki ti mastno zaračunajo (B333).
- danes je to tudi težava, da se ljudje bojijo koga spustiti v hišo. Če za tem stoji kakšna organizacija ali pa na primer center za pomoč na domu, to že gre. Skratka težko zaupaš kar nekomu (B334) in poznam gospo, ki je enemu delavcu ponudila sok in med tem ji je ukradel denarnico. Nikdar več ni nikogar spustila v hišo.

8. Želje, potrebe

Kaj bi vi osebno potrebovali v življenju ali si mogoče dodatno želite, da bi lepše preživljali dneve?

- Želela bi si samo, da bi otroci in vnuki imeli več časa in me večkrat obiskali (B335). Ampak razumem, da so zelo zaposleni.

- samo denar (B336).
 - točno tako.
 - se strinjam. Da bi si lahko potem kaj več privoščil za kakšno veselo urico (B337).
 - in da ne bi bilo treba tako stiskati skozi vsak mesec(B338).
- definitivno višje pokojnine (B339).

ZAPIS POGOVORA S FOKUSNO SKUPINO 3 (C)

Datum: 11. 4. 2017

Kraj: Mestna četrt Karel Destovnik Kajuh (Celje)

Število udeležencev: 6

Trajanje: 1,45 h

Spol	ž	ž	ž	ž	ž	m
Starost	77	81	85	67	86	80

1 OCENA ŽIVLJENJA STARIH LJUDI

19. Življenjski slog

Kako preživite dan (kaj počnete), kakšen je vaš način življenja (kam greste, s kom se družite)?

- Družimo se kar precej, tudi v tem društvu (C1). Mislim, da je kar v redu. Jaz osebno še lahko za sebe poskrbim, imam pa to srečo, da lahko poskrbim še za druge. Je pa res, da imam že nekaj zdravstvenih težav, ki jih moram sproti odpravljati.

- Lahko še bolj konkretno opišete vaš vsakdan?

- Zjutraj, ko se zbudim, je prva stvar ta, da potelovadim (C2). Potem sledi zajtrk (C3), kakšno nakupovanje v trgovinah (C4), sprehod po mestu (C5). Tudi kuham kosilo (C6) in imam to srečo, da lahko grem večkrat na kosilo k starejši sestri (C7), ki se dobro drži. Aktivna sem tudi v društvu Mestne četrti Kajuh, v katerim vodim organizacijo kakšnih izletov (C8), letovanj, raznih srečanj, novoletne zabave, dneva žena. Moram reči, da so včasih tudi slabi dnevi, ko se že zbudiš slabe volje, a to je potrebno takoj prekiniti in se začeti sproščati. Hodim tudi na meditacije (C9), imam energetske reiki (C10), včasih tudi komu pomagam, največ pa sebi. Zvečer pa štrikam kakšne copatke (C11), gledam televizijo (C12), pokličem kakšne prijatelje (C13).

- Zjutraj si naredim reiki, ker se z njim ukvarjam (C14). S tem pomagam sebi kot tudi drugim. Drugače pa sem zdrava in se dobro počutim. Nimam težav.

- Kako ocenjujete raznolikost vsakdana?

- Dnevi so podobni (C15). Včasih grem ven na sprehod ob Savinji (C16). Kuham (C17) za naju z možem (C18), perem (C19), likam (C20) in opravljam še drugo podobno gospodinjsko delo (C21).

- Zaenkrat še vse sama delam. Si kuham (C22), pospravljam (C23) in vse kar še sledi. Veliko moram hoditi okrog zdravnikov. Dnevi so skoraj enaki (C24). Rada grem v družbo in počvekamo s kolegicami (C25), tudi rada kdaj zaplešem (C26). Imam pa sebi primerno družbo, z mladimi to ne gre (C27). Med vikendom, od petka do nedelje grem k hčerki (C28). Včasih je tam tudi kdaj naporno, saj pride vnukinja z otroci in potem je kar živahno. Ker sem v letih pa ne prenesem več toliko dogajanja. Skratka zadovoljna sem zaenkrat z

življenjem, vsaj dokler lahko skrbim zase. Ko pa postaneš odvisen od drugih pa je najboljšo, če čim prej zapustiš svet.

- Nimam kaj veliko povedati.

- Nič ne delaš?

- Skoraj. Spiješ kavo (C29), greš na sprehod (C30), kuhaš kosilo (C31) in potem spet greš na sprehod. Obdelujem tudi vrt (C32). Zelo veliko se mi dogaja (C33) in če bi pripovedovala ves potek dneva potem ne bi bili dva dni konec. Zjutraj grem včasih že ob petih od doma in pridem domov zvečer (C34). Pazim vnuke od obeh otrokov (C35), grem pa tudi kaj delati, da si dopolnim svojo pokojnino (C36).

- Kaj konkretno pa delate, če smem vprašati?

Marsikaj. Če iščeš, potem najdeš. Delam na njivi (C37), kuham drugim (C38), pospravljam (C39), tudi stranišče umivam (C40). Tako pač je v današnjih časih.

- Živim sama, kuham (C41) si sama, perem (C42), pospravljam (C43), sama si tudi umivam okna (C44). Imam vikend (C45). Hodim na pohode (C46), k telovadbi (C47). Družim se tudi s temi dekletki tukaj v društvu (C48). Tudi plešem (C49), dvakrat na leto hodimo z društvom na morje (C50). Opravim tudi nekaj prostovoljnega dela v povezavi z Rdečim Križem (C51).

- Jaz bom pa rekel, da sem aktivni upokojenec (C52) in sem zelo zaposlen z delom v društvu upokojencev (C53), v mestni četrti (C54), v krajevni samoupravi (C55) in pa še v politični organizaciji (C56) tako, da mi časa malo primanjkuje. Ta zaposlenost mi že dela malo težav, saj me zdravje počasi zapušča. A dokler bo šlo, bomo še delali, potem pa ne več. Pogrešam pa povezovanje in druženje starejših ljudi v mestni četrti. Širše gledano se stari ne združujemo dovolj, tudi, ko vabimo ostale, je udeležba zadovoljiva, vendar velikega zanimanja za to ni. Ocenjujem, da se stari med seboj premalo družimo, sploh glede na to, da nas je več starih kakor pa trenutno mladih kolikor vem. Imam pa tudi vikend (C57) na katerega pogostokrat hodim. Drugače pa živim doma z ženo (C58).

20. Vrednote

Kaj je tisto, kar vam je danes zelo pomembno (temeljne vrednote)?

- najpomembnejša je seveda družina (C59). Ne bom mogla kaj veliko povedati, saj mi je pred kratkim umrl mož in se mi je družina razdrla. V bistvu sem človek, ki pada in se pobira. V življenju sem velikokrat padla in se vedno pobrala (C60). Upam, da se bom tudi tokrat. V družini so mi ostali vnuki (C61) in moja hčera (C62), s katerimi se dobro razumemo. Tudi njim velikokrat pomagam in oni meni. V družino spada tudi moja starejša sestra, katera me je celo življenje vzgajala, ker nisem imela družine. Sedaj ji veliko pomagam in mi veliko pomeni. Pomembni so mi tudi dobri med sosedski odnosi (C63). Mislim, da so v mojem okolišu dobri sosedi. Tudi zdaj, ko sem ostala sama, so mi veliko pomagali. Imajo pravo dušo. Tudi člani tega društva so mi izkazali veliko srčnost, za kar sem zelo hvaležna. Kadar pa sem žalostna se zatečem v pisanje. Za moža sem napisala par črtic, za slovo (C64). To mi daje novo upanje in mislim, da je najbolj pomembno, da se imamo radi (C65), da ne prizadenemo drug drugega (C66) in da nismo malenkostni. Moje načelo od začetka otroštva je ne prizadeni drugega in to si želim, da drugi mene ne prizadenejo.

- družina in družinsko življenje (C67).

- zdravje celotne družine (C68) in da se med družinskimi člani dobro razumemo (C69). Me pa ni strah starosti. Če si zdrav imaš vse. Biti moraš tudi potrpečljiv (C70), včasih pride do kakšnega nesoglasja. Jaz sem bolj trmasta in me hčera včasih v roke vzame, ampak kar gre.

- na prvem mestu je tudi pri meni zdravje (C71), na drugem mestu je družina (C72), na tretjem pa mir v svetu (C73). Pomembno je tudi, da se imamo radi in se zastopimo (C74), si med seboj pomagamo (C75).

- Zdravje za mene, mojo hčerko in vnuke (C76). Tudi, da bi najbližji imeli službe in bili preskrbljeni (C77).

- kolikor mi čas dopušča se ukvarjam tudi z vnuki, čeprav so že mladinci (C78). Z njimi je včasih težko, saj se težko uskladimo glede mnenj. Če se dobimo na vikendu, da bi kaj postorili hitro pridemo navzkriž, saj bi oni radi delali nekaj po novem in ne znajo, jaz pa po starem. Sicer preberejo kako se na primer obdeluje zemlja, a izkušenj s tem nimajo, saj niso živeli na podeželju. Je pa res, da obvladujejo tiste mobitele in tehnologijo, kar mislim, da je slabo. Vsi mladi se družijo samo s telefonom, nimajo pa stikov z ljudmi. To vidim tudi, ko grem na sprehod s prijatelji.

- Kako pa potem z vnuki pridete do skupne besede?

- uberemo srednjo pot in je za vse prav.

- Tako, se strinjam.

- je pa res, da se moram namučiti, da vnuki sploh pridejo na vikend. Je že nekaj vredno, da sploh pride, tudi, če nič ne naredi. Smo veseli obiska.

21. Zaznavanje, stališča

Kako gledate na svojo starost?

- smešno gledam. Po duši se počutim mlado, ko pa se pogledam v ogledalo pa le vidim, da nisem več tako mlada (C79). V glavnem se s starostjo ne bremenim (C80). Mogoče le takrat, ko so kakšne zdravstvene težave in pregledi. Takrat je malo strahu. Drugače pa starost je zelo lepa, če smo zdravi (C81). Družimo se in imamo veliko časa, čeprav se govori drugače. Nimam problema s starostjo.

- kako gledate na starost v primerjavi z mladostjo in obdobjem srednjih let?

- jaz osebno ne bi več šla v mladost (C82), ker se je marsikaj dogajalo. Če si zdrav in samostojen v starosti je to največje bogastvo (C83).

- starost sprejemam pozitivno (C84). Počutim se dobro. Pomagam sebi, pomagam drugim. Nimam problemov s starostjo.

- Starost ni slaba (C85). Upam pa, da bo še naprej tako kot je. Mislim pa, da si zaslužimo višje pokojnine, saj smo trdo zanj delali. Žal moramo ves čas gledati na denar, da shajamo skozi mesec (C86).

- starosti se ne bojim (C87), bojim pa se preživetja v starosti. S takšno pokojnino kot jo imam jaz, 401 evro je imam (C88)....tega me je resnično strah kako bo. Če bom enkrat obležala in ne bom mogla zaslužiti še kakšnega evra zraven bo težko. Dokler bom lahko delala bo šlo.

- Stara sem in se starosti ne bojim (C89). Sploh ne razmišljam, koliko sem stara. Starost je težka, če si bolan in si v postelji (C90). Če pa hodiš in pozitivno razmišljaš pa ni težko (C91).

- jaz bi rekel starost je lahko lepa (C92), lahko pa je tudi kruta (C93). Predvsem kar nas upokojuje muči, nas muči pokojninska zakonodaja. Mi smo generacija, ki smo trdo delali, da smo si jo zaslužili. Pokojnina je prenizka in ni ustrezna standardom kot si jih mi zaslužimo (C94). Je pa to, da nobena organizacija oziroma, da vsi govorijo o nekih spremembah in povišanju pokojnine, a tiste 4 evre ali pa 1,4 evra več na tvojo pokojnino ne prinese nobenega veselja. Kvečjemu žalost.

- in jezo.

- Točno. Starost s finančnega vidika ni nič dobrega (C95). Žalosti pa me tudi to, da so ljudje ob upokojitvi premalo aktivni, saj bi se lahko včlanili v razna društva (C96), a udeležba in članstvo novih ljudi sta zelo nizki.

2 OCENA SOCIALNEGA KONTEKSTA

28. Socialna mreža, druženje

S kom vse imate stike in koliko podpore dobite od teh ljudi?

- Družim se z vrstniki mojih let (C97), tako v okviru društva upokojencev, mestne četrti in še drugih zadev. Enkrat se pogovarjamo v športu, drugič o politiki, tudi o puncah.
- imam to srečo, da imam tri mlade prijateljice (C98), ki si zelo veliko med seboj pomagamo.
- družim se s sosedi (C99), tudi s to gospo, ki je tukaj v mestni četrti (C100). Imam pa tudi moža (C101).
- stike imam s prijateljicami (C102). Z njimi se več družim kot z mojo hčerko in vnuki, saj živijo v Velenju in je kar daleč (C103).
- jaz pa se s sosedi zelo malo družim. Imam pa prijatelje in prijateljice (C104), ki me obiščejo in se družimo na vrtu in kaj spečemo. Družim se tudi z vrtičkarji, ki imajo poleg mene vrtove (C105) in rečemo še kakšno besedo iz tega vidika.
- družim pa se s prijatelji iz tega društva (C106) in pa društva upokojencev (C107).

29. Neformalni viri pomoči, samopomoč

Kakšne vrste pomoči morebiti potrebujete in kdo vam pomaga, kadar potrebujete pomoč? Kako si pomagata v raznih trenutkih stiske?

- v naši mestni četrti nimamo organizirane veliko pomoči starejši za starejše, ker upravna enota v Celju nima podatkov o številu starostnikov starih nad 80 let. To je edina takšna občina, ki ne dobimo podatkov od njih. Organiziramo tudi srečanje starejših krajanov in tukaj se pojavi težava, saj vabimo ljudi glede na splošni poziv, brez uradnega seznama. Kar pa se tiče osebne pomoči, je ne rabim veliko. Edino hčerke (C108) pomagajo pri vikendu in skrbi zanj (C109). Lahko pa povem sedaj primer, vnuk potrebuje nove zobe in ti bodo stali šest tisoč evrov. Sedaj se z družino pogovarjamo in dogovarjamo kdo bo lahko kaj zraven dal (C110). Tako si mi pomagamo.
- pomoči še ne potrebujem, edino na primer, ko sem bolna. Na pomoč priskoči hčera (C111) ali pa vnuk (C112), da mi kaj prineseta iz trgovine (C113). Potrebujem tudi prevoz, ker nimam izpita za avto (C114). Za to prosim prijateljice (C115). V trenutkih stiske pa se obrnem na zelo dobre prijateljice, s katerimi se pogovorimo (C116) in si pomagamo med seboj. Tudi jaz pomagam tem mlajšim prijateljicam s kakšno svojo izkušnjo. Drugače pa mislim, da lahko tudi jaz drugim pomagam, predvsem moji starejši sestri.
- Če kje rabim pomoč mi pomaga hčerka (C117). Na primer pri pospravljanju (C118), obešanju zaves (C119). Drugače pa lahko večinoma vse storim sama.
- trenutno še kar sama delam vse. V primeru stiske to kar sama prebrodim, saj nisem človek, ki bi toliko tarnala in tožila (C120).
- pomoči pa hvala bogu zaenkrat ne rabim. Če rabim pa imam otroke (C121). Pomagajo mi na primer pri beljenju sten (C122) in pa tudi pri prekopavanju vrta (C123). Glede stisk pa je takole, malo se pogovorim z otroci pa gre (C124).
- ker sem v bloku in sicer v tretjem nadstropju, je edina moja težava dvigalo, saj ga nimamo. Potrebujem pomoč pri nošenju težjih stvari v stanovanje (C125), na primer ob nakupu hrane. Imam pa zlatega zeta (C126) in hčerko, ki mi vedno priskočita na pomoč (C127).
- kje konkretno pa vam pomagata?
- pri gospodinjskih opravilih (C128), tistih večjih. Na primer pomivanje oken (C129), drugega pa se ne spomnim. Skratka karkoli potrebujem, samo pokličem in priskoči na pomoč zet.

30. Delo, zaposlitev, prosti čas

Kako preživite prosti čas (hobiji) in kakšne so vaše obveznosti, ki jih opravite čez dan, mesec, leto? Te teme smo se že malce dotaknili, zato me zanima, če bi še kdo kaj dodal?

- To smo že obdelali.

- Ja.

- Jaz bi edino še povedala, da se zelo udeležujem v športnem oddelku znotraj društva upokojencev (C130). Igram namizni tenis (C131), pikado (C132) in pa kegljam (C133). Vozim tudi avto (C134), to še nisem omenila. Rada sem tudi plesala, vendar sedaj ne več, saj ne zmorem (C135). Rada pa gledam tudi šport po televiziji (C136).

- Povej koliko pokalov imaš.

- Ja, imam 36 pokalov in 22 medalj v vitrini.

31. Materialni položaj

Kako ocenjujete vaš materialni položaj?

- Je primeren pokojninski zakonodaji, torej slab (C137). Glede na to, da smo delali 40 let in več je pokojnina zelo slaba. Sreča, da imam ženo in tako dve pokojnini (C138). Tako lahko shodiva skozi mesec, drugače bi bilo težko.

- lahko kaj privarčujete?

- poskušamo, če ostane kaj iz mesečnega proračuna. Ne pa veliko.

- mislim, da je do sedaj kar v redu. Ko je bil še mož in dve pokojnini, sva si lahko kaj malega prihranila. Ko pa je mož umrl, sem se šele zavedela kakšni stroški so to in komaj pridem skozi. Z mojo pokojnino skratka ne morem preživeti (C139), kljub temu, da imam lastno stanovanje. Sreča, da bom sedaj dobila moževo pokojnino in da bo šlo (C140). Človek pač ne sme biti preveč zahteven. Vedno pa sem pomagala tudi otrokom in vnukom, saj tudi oni kdaj rabijo kakšen evro.

- jaz s svojo pokojnino ne bi mogla preživeti. Ko pa imava z možem dve pa gre (C141). Pomagam pa tudi hčeri in vnuku iz finančnega vidika (C142). Vnuku dajem vsak mesec 100 evrov (C143), saj študira.

- pokojnina je ena, saj živim sama. In je zelo težko priti skozi mesec (C144). Moraš kar paziti, saj stroške moram poravnati, položnic je veliko (C145). Če včasih kupiš kakšno večjo stvar, se ti skozi mesec to kar zelo pozna. In ti zmanjkuje (C146).

- imam majhno pokojnino in si privoščiti ne morem kaj veliko (C147). Zaenkrat pa gre skozi mesec (C148). Sreča tu pa kdaj še kaj priložnostno delam, da si lahko privoščim kakšno kavo. Kaj večjega pa si tako ne moreš privoščiti. S tem si lahko kupim kakšne spodnjice ali pa nogavice.

- zaenkrat je zadovoljiv (C149), imam dovolj denarja, tako, da lahko pomagam še vnukom (C150). Nekaj tudi prihranim (C151). Včasih greva z vnukom tudi na kosilo (C152) in se mu na takšen način zahvalim za pomoč.

32. Stanovanje

V kakšnem stanovanju živite (stanovanjske razmere) ali je to hiša, blok, lastno stanovanje?

- živim v stanovanju v bloku, ki smo ga kupili (C153).

- Glede na to, da sem delala v tekstilni tovarni so bile plače mizerne in z njo ne bi mogla kupiti stanovanja. K sreči pa je imel mož boljši poklic, je več zaslužil in sva si lahko skupaj kupila stanovanje v katerem sem še sedaj (C154).

- imam lastno stanovanje v stolpnici (C155).

- tudi jaz imam lastniško stanovanje (C156), katerega sem kupila na obroke. Je v enajstem nadstropju in sreča imamo dvigalo (C157), saj drugače absolutno ne prideš gor. Sploh v primeru, ko nosiš še kaj težkega. Tako, da, ko je dvigalo pokvarjeno, ne zapustim stanovanja, saj je veliko stopnic (C158). Sreča je to samo kakšen dan.

- živim v majhnem lastniškem stanovanju v bloku (C159).
- imam lastniško stanovanje v bloku (C160) in pa še vikend (C161). Kot sem rekla edina težava je, da ni dvigala (C162).
 - razmišljate kaj o prihodnosti glede te nedostopnosti zaradi stopnic?
 - hčerka mi je že urejala, da bi se preselila v drugo stanovanje, ki bi bilo bolj dostopno, vendar veste to je težko, saj moraš zaživeti povsem na novo. Zaradi tega pa sem se prijavila v dom in to bo enkrat moja rešitev. Mi pa zaenkrat še pomagajo sosede (C163), če kaj nosim in vidijo, mi hitro pomagajo (C164).

33. Varnost

Kako ocenjujete lastno varnost v domačem okolju?

- jaz se ne počutim ogroženega no (C165). V bližini bloka pa je samo ena kavarna, ki se zapre ob deseti zvečer in ni težav s kakšno mladino. Tudi v mestni četrti se ne počutim ogroženega.
- počutim se varno, saj je v okolici bloka vse mirno (C166). Kar se varnosti tiče sem varna.
- počutim se varno, saj je nasproti stolpnice dom upokojencev (C167) in nimam problemov.
- se ne počutim ogroženo (C168).

34. Socialne posledice, povezane s starostjo

Kako danes družba gleda na starost (na starejše ljudi v vaši okolici)?

- če bereš časopis in razna glasila, vsi beremo o skrbi za stare ljudi, resnica pa je drugačna (C169). Eno pišejo, drugo pa delajo. Kar pa se tiče konkretno v naši mestni četrti za starostnike ni nobenega problema, je varna četrt. Zakonodaja je takšna, da smo starostniki na repu, sploh kar se tiče financ (C170).
- mislim, da smo v tej starosti že veliko doživeli kar se tiče stikov z družbo. Kako družba gleda je odvisno od tega kakšni ljudje so v tvojem okolju (C171). Zdaj pa eni te spoštujejo in razumejo kot starega človeka (C172), najdeš pa tudi takšne, ki te ne. Na to naletiš na primer pri zdravniku (C173), ko si še raztresen in bolan. Če te on sprejme kot starega človeka, ki ga spoštuje je lepo, se pa zgodi, da sem šla domov malo razočarana. Sem pa tip, ko zdravnik ali osebe niso prijazni ali ne dobiš od njih kar pričakuješ in zato kar povem, gospa, jaz sem prišla po nasvet in prosim, da mi ga daste. Mislim, da je potreben korekten in odkrit odnos do sočloveka (C174). V tem primeru naletiš na lep odgovor oziroma na odgovor, ki ga ti pričakuješ. Mislim, da je veliko na nas samih, da moramo spoštovati sogovornika ne glede na to ali je to zdravnik, občina, drug urad. Rada se pogovorim kaj je prav in kaj ni.
- družba ne gleda preveč dobro (C175). Nekaterim so starejši v napoto (C176). Zavedati pa se moramo in tudi mladi se morajo, da bo vsak človek enkrat star in da bodo tudi oni prišli na isto pot (C177). Zato je potrebno starejše sprejemati s spoštovanjem in jim pomagati, če je potrebno.
- ne vem kaj naj rečem. Pridružujem se ostalim. Starost je po eni strani lepa po drugi strani pa tudi ne (C178).
- zelo zanič (C179). Mislim, da gleda družba premalo na stare ljudi (C180), vsaj na nekatere. Prvič se to vidi v pokojninah (C181), prevelike razlike so tudi v plačah. Je pa odvisno v kakšnem okolju živiš (C182), kakšne ljudi imaš okrog sebe (C183). Veliko je pa res takšnih, ki živijo še bolj skromno od mene in nimajo ob sebi ljudi, ki bi jim pomagali. Mi moramo gledati na širšo družbo in ne samo na sebe. Drugače pa koliko je bilo ljudi pred nami, ko so bili stari in koliko jih bo še za nami. Starost moraš vzeti takšno kot pač je. Ne smeš razmišljati na to, da si ali pa da boš star. Jaz nič ne mislim na to.
- V tvojih letih tudi jaz nisem.

- Zdaj pa razmišljaš? Saj tudi ti nisi. Lahko si star 100 let pa lahko imaš takšno notranje prepričanje, naravnost, da se ne počutiš starega.

- po pravici povedano, mislim, da se družba premalo ozira na nas (C184). Vendar jaz osebno s tem nimam težav. Stari so lahko drugim breme, sploh, če nimajo dovolj denarja (C185), lahko pa je tudi obratno, saj je veliko mladih brezposelnih in so potem finančna pomoč drugim (C).

- kaj menite o tem, da so stari ljudje izkoriščeni iz tega finančnega vidika?

- mislim, da niso no. Ne bi vedla.

- v določenih družinah pa je to prisotno. Da mladi živijo od starostnikov. Tega je veliko. Da jih imajo za te koristi zaradi denarja (C187). Mnogi mladi nimajo kam iti in potem se vedno obrnejo na starša in gredo tudi k njim nazaj živeti (C188).

3 OCENA ZDRAVJA

5. Ocena zdravja starih

Kako ocenjujete vaše zdravje? Kako skrbite za svoje zdravje (prehrana, aktivnost, zdravila)?

- z zdravjem nisem najbolj zadovoljna (C189). Kljub temu pa skrbim za zdravje. Imam več zdravstvenih težav. Že od poroda imam težave s hrbtenico (C190), zato redno telovadim (C191). Si pa včasih privoščim kakšno masažo (C192), a bolj redko. Čakam na operacijo kolka, imam tudi osteoporozo (C193) in srčno popuščanje (C194). Vsakih 6 mesec dobim injekcijo. Imela sem rane na želodcu, rane na dvanajsterniku in veliko bi še lahko povedala. Sem pa takšen človek, ki ne tožim kaj vse me boli (C195). In s to pozitivno miselno naravnostjo v glavi, da se ne smilim sama sebi sem si omogočila, da sem prišla do teh let (C196). Tako si jaz pomagam.

- sem srčni bolnik od rojstva in imam težave s srcem (C197). Sicer nimam nekih problemov, saj si vsak dan naredim reiki (C198). Jem pa tablete za srce (C199). Drugače pa tudi telovadim (C200).

- zdravje je tako tako, glede na starost (C201). Ko si mlad nisi nikoli tako bolan kot pa v starosti (C202). Tudi jaz imam srčno popuščanje (C203), hodim na trombo teste. Za zdravje skrbijo zdravniki, ki mi dajo toliko zdravil, da jih lahko imam namesto zajtrka (C204). Čisto preveč.

- trenutno sem zadovoljna (C205). Saj nisem zdrava, ampak nima smisla jamrati. Glede skrbi za zdravja je pa tako. Nimam rednih obrokov. Jem takrat, ko imam čas (C206). Včasih pojem ogromno sadja, včasih pa cel teden nič (C207).

- manjka mi sto stvari. Zaradi mojega športa se dobro držim (C208). Sicer sem si pri odbojki v mladosti poškodovala ramo s katero imam še danes težave. Zato sem šla k zdravniku, čeprav se ga najraje izogibam. Včasih ne grem k zdravniku dve leti (C209), ampak, ko pa je hudo pa grem. No dal mi je protibolečinske tablete, a zaradi teh zdravil pa mi je pritisk zelo narasel in sem morala na urgenco. Drugače pa nimam nekih težav, sem zadovoljna (C210). Jemljem pa tablete za pritisk (C211). Za zdravje skrbim tako, da jem veliko sadja in zelenjave (C212). Izogibam pa se mesa. Jem zelo raznoliko. Si pa sama kupim ta prehranska dopolnila (C213).

- kar se zdravja tiče je bolj slabo (C214). Hodim okrog zdravnikov. Zadnjič sem dobil neka zdravila in ko sem pojedel eno tableto, sem mislim, da bom umrl. Zdaj jih ne jem več in še kar okrog hodim. Za zdravje skrbim tako, da kar kupim kakšne tablete, mazila (C215), saj danes dobiš vse. Ne vem pa več kdo ima danes prav. Ali zdravnik, ko ti predpiše ena zdravila ali tisti ljudje, ki jih samoplačniško prodajajo. Ravno sedaj sem si naročil ena zdravila, ki jih oglašujejo. Res pa je, da so ta zdravila precej draga. Tako sem se tudi

pozdravil nazadnje, saj mi samoplačniška zdravila bolj pomagajo (C216). Zdravnik pa ti teh tablet definitivno ne bo predpisal.

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

- pri zdravnikih pa kaj, dolge čakalne dobe so, saj greš k zdravniku, ti napiše terapijo, dobiš pa jo čez šest mesecev (C217), ko se vmes že pozdraviš. Kar se tiče tablet, jaz se jih poskušam izogibati (C218). Jem samo najnujnejše.

- mene pa moti to z zdravili. Včasih dobiš takšne tablete, da ne gredo skupaj in te ti predpišejo različni zdravniki (C219). Ko sem šla v apoteko, so mi povedali, da dve vrsti tablet nista šli skupaj. Zato sem najprej šla k zdravniku v Ljubljano in mi je rekel, naj grem k drugemu zdravniku, da bo on spremenil zdravilo. Potem sem šla v Celje, pa je moja zdravnica rekla, da ne more ukiniti teh tablet in naj grem k drugemu zdravniku in spremenim druge tablete. Pa sem jim povedala, da so tam isto rekli. Sedaj še tega nisem uredila, saj mi jih nobeden noče zamenjati. Moti pa me tudi to, da včasih niti ne prideš do zdravnika, ampak se pogovarjaš kar s sestrami, katere pa niso vedno najboljše usposobljene za to (C220).

- Tukaj nimam kaj povedati, saj sem redko pri zdravnikih.

- imam veliko pripomb kar se tiče delovanja zdravstvene službe. Predvsem to, da ljudje krožimo od osebnega zdravnika do specialistov in ta krog se samo ponavlja, ne naredi se pa nič (C221). Hodim k nevrologu. Dvakrat so mi že slikali glavo in vedno nekaj ugotavljajo, a ti ne povejo kaj je. Sliko neseš k osebnemu zdravniku, on pa ti predpiše zdravila. Veš pa ne kaj ti je in ti nihče nič ne pojasni. Informacije o bolezni gredo samo v smeri zdravnik – specialist (C222). Imamo čisto predolge čakalne vrste, saj človek čaka šest, pet ur v čakalnici, da pride na vrsto (C223). Ko greš k zdravniku lahko bolehaš in še ni tako slabo stanje, a preden prideš na vrsto pa si že definitivno bolan. Službe niso usklajene, saj ljudi pošiljajo iz enega oddelka na drugega (C224).

4 OCENA TVEGANJ

5. Vrste tveganj

Kakšna tveganja in strahove po vašem mnenju prinaša starost?

Kaj potrebujete, da bi tveganja lažje uravnavali?

- o tem niti ne razmišljam zaenkrat, saj sem še toliko pomoči, da upam, da se bomo lahko z ženo in otroci preživeli do smrti (C225). Tudi smrti me ni strah (C226).

- sama starost ni problem, dokler si ti čil in zdrav (C227). Tako meni tudi moja družba. Je pa res, da se sprašuješ kako boš končal svoje življenje. Hvala bogu sem sedaj videla pri svojem možu. Moram reči, da sem ga peljala tja kamor je pred smrtjo želel iti in sem mu stala ob strani. Mislim, da se dobro z dobrim vrača in upam, da bom tudi jaz končala na soliden, dostojen način (C228).

- samo bolezen (C229). Drugih strahov jaz nimam. Da obležiš in si odvisen od drugih je najslabše (C230).

- Mnogi hodijo naokrog, so aktivni, vendar jaz sem lahko ves čas doma pa mi je tudi lepo. Če pa greš nekam pa moraš vedeti sam pri sebi ali si sposoben iti, ali imaš dovolj moči. Jaz na primer sedaj ne hodim na izlete, saj ne morem hoditi dolgo. Moči pač pojenjajo (C231). Tudi hčerka me spodbuja naj se gibljam, vendar jaz hodim toliko kot lahko. Zaradi tega pa tudi ne bom dlje živel.

- strahov sploh ni (C232). V bistvu so strahovi ljudje, saj se ga lahko bojiš, če ti ni prijatelj.

- mogoče to, da so pokojnine prenizke (C233).

- nimam nobenih strahov, edino pred boleznijo (C234).

5 ŽELJE, POTREBE

9. Potrebe po službah, storitvah

Bi potrebovali pomoč kakšnih služb in storitev, ki bi vam omogočile kakovostno življenje v domačem okolju? Kaj konkretno bi potrebovali od njih?

- službe dejansko obstajajo, za nekatere so zadovoljive, drugi pa z njimi niso zadovoljni. Morate vedeti, da bi prišel nekdo kuhati kosilo k meni domov, ga ne bo. Bodo mogoče prinesli kosilo, počakali, da poješ in odnesli posode nazaj, vendar to zame ni dovolj (C235). Raje bi imel, da bi imel nekoga, ki bi mi pomagal ob pri pravi kosila in bi se lahko zraven tudi pogovarjala (C236). Sploh, če živiš sam, bo človek vsekakor vesel tudi kakšne družbe (C237). To je velika razlika. Je pa res, da mi ne poznamo veliko tega področja, saj ne koristimo teh storitev. Kaj pa bom rabil v prihodnosti pa zdaj ne vem. Dokler je človek zdrav ni težav, ko pa obležiš pa je druga zadeva. Na primer meni ni normalno, da pridejo enemu onemoglemu na dom zamenjati plenico zjutraj potem pa spet pride naslednji dan. To je premalo (C238).

- jaz si že zdaj včasih olajšam delo in prosim za pomoč na primer za pomivanje oken (C239), ki so zelo velika na balkonu. Pokličem službo in jih plačam (C240). To bi zagotovo potrebovala, sploh, da bi bila služba bolj poceni (C241). Pomoč bom potrebovala za čiščenje stanovanja (C242). Moram pa reči, da že danes grem kdaj po kosilo v kakšno restavracijo in si veliko olajšam, saj mi ni potrebno kuhati in ne pomivati. To bi v prihodnosti verjetno vsekakor potrebovala, da bi mi kdo skuhal kosilo (C243).

- rabila bi pomoč doma, pri kakšnem pospravljanju (C244) oziroma hišnih opravilih (C245).

- zaenkrat ne potrebujem pomoči, zato težko rečem.

- tudi jaz bi rabila pomoč pri hišnih opravilih (C246). Seveda pa je to vse potrebno plačati, zato bi se lahko kaj pocenilo (C247).

- ne vem kaj me še čaka in kaj bom rabila. Saj bi lahko prosila otroke in mi bi pomagali, ampak 24 ur na dan ne bodo mogli, saj imajo svoje življenje.

- potrebovala bi to, da bi mi kdo kaj skuhal (C248). Vendar ne, da ne zmorem, ampak ker se mi včasih ne ljubi. To sicer zadaj še ni težava, saj ti pripeljejo iz kitajske, doma. Res pa je, da potrebuješ za to denar in ni poceni, če bi hotela tako jesti vsak dan (C249).

10. Želje, potrebe

Kaj bi vi osebno potrebovali v življenju ali si mogoče dodatno želite, da bi lepše preživljali dneve?

- moje želje so takšne, da bi se starejši med seboj več družili, sploh v okolici doma oziroma v četrti (C250). Mesto Celje ni družabno, je mrtvo. 60 let nazaj je bilo po mestu polno ljudi, danes pa ni nobenega nikjer. Kolikor mladina, ko hodi iz šole domov.

- želim si, da bi se še družila z ljudmi naprej (C251). Da ne bi bila osamljena (C252). Rada bi tudi obiskovala več prireditev (C253). Želim si zdravje in srečo za mojo družino.

- denarja več (C254). In pa to, da bi se lahko še naprej družila z ljudmi (C255).

- tudi jaz želim zdravje za mojo družino in druženje z njimi (C256). Čeprav kot sem že rekla me vnuki kar utrujajo, saj so energični, meni pa moči pojenjajo in imam včasih polno glavo.

- moja želja je, da bi lahko skrbela zase in da ne bi rabila pomoči (C257), čeprav sigurno jo bom.

- tudi meni družba največ pomeni, da bi lahko še na prej igrala karte s prijateljicami (C258).

Priloga 3 : Odprto kodiranje

Tabela 2: Odprto kodiranje: fokusna skupina A

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA
A1	Zjutraj vstanem	Bujenje	Aktivnosti
A2	Potelovadim	Športna aktivnost - telovadba	Aktivnosti
A3	Imam zajtrk	Zajtrk	Aktivnosti
A4	Sledi daljši sprehod	Športna aktivnost - sprehod	Aktivnosti
A5	Sama si tudi pripravim kosilo	Kuhanje - priprava kosila	Aktivnosti
A6	Štirikrat tedensko obiščem soproga, ki je v domu	Mož - obisk v domu	Osebe za druženje
A7	hodim na Univerzo za tretje življenjsko obdobje	Univerza za tretje življenjsko obdobje	Aktivnosti
A8	Moj najljubši kotiček je knjižnica	Branje - knjižnica	Aktivnosti
A9	Imam tudi štiri vnuke, ki me pogosto obiščejo	Vnuki	Osebe za druženje
A10	Nikoli jih ne zavrnem, če me prosijo za pomoč, varstvo vnukov	Varstvo otrok	Aktivnosti
A11	Imam pa še sestro, ki nenehno potrebuje mojo pomoč	Sestra	Osebe za druženje
A12	Zato imam mnogo izkušenj s skrbjo in negovanjem najbližjih	Izkušnje z negovanjem družinskih članov	Način življenja
A13	Jaz osebno opravljam vse enako kot sem prej, edino ne hodim v službo	Enake zadolžitve kot pred upokojitvijo	Aktivnosti
A14	Z možem živiva sama	mož	Osebe za druženje
A15	in trudiva se biti aktivna	Športna aktivnost	Aktivnosti
A16	Potepam se povsod, od raznih predstav	Predstave	Aktivnosti
A17	do te Univerze za tretje življenjsko obdobje	Univerza za tretje življenjsko obdobje	Aktivnosti
A18	Veliko zasledujem medije	Zasledovanje medijev	Aktivnosti
A19	Rada kuham	Kuhanje	Aktivnosti
A20	Če imam čas grem na kakšne izlete, ne dolgo nazaj sem bila v Izoli	Potovanja - izleti	Aktivnosti

A21	imam enako zadolžitev kot sem jo imela že pred penzionom	Enake zadolžitve kot pred upokojitvijo	Aktivnosti
A22	Zelo sem razočarana nad vsakdanjim življenjem, ker je isto vsak dan	Rutinski vsakdan - nezadovoljstvo	Način življenja
A23	zelo rada tudi hodim naokoli	Udejstvovanje v različnih aktivnostih	Aktivnosti
A24	večino časa pa se ukvarjam z gospodinjstvom	Gospodinska opravila	Aktivnosti
A25	Obiskujejo me tudi vnuki	Vnuki	Osebe za druženje
A26	moram reči, da me sedaj najbližji manj obremenjujejo, saj ne zmorem na primer tako dolgo skrbeti za vnuke	Potreba po zmanjšanju aktivnosti	Aktivnosti
A27	sem jim na voljo za varstvo otrok	Varstvo otrok	Aktivnosti
A28	Drugače pa se z možem	Mož	Osebe za druženje
A29	rada sprehajava	Športna aktivnost - sprehod	Aktivnosti
A30	Hodim tudi na kakšne predstave	Predstave	Aktivnosti
A31	in pa obiskujem aktivnosti na univerzi	Univerza za tretje življenjsko obdobje	Aktivnosti
A32	Zvečer pa sledi kakšna križanka,	Reševanje križank	Aktivnosti
A33	dobra nadaljevanka na televiziji	Gledanje televizije	Aktivnosti
A34	Ker imam tam vrt sem kar leteča, saj je spomladi veliko dela	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
A35	Na univerzi sem vpisana na španščino in začetno ruščino	Univerza za tretje življenjsko obdobje	Aktivnosti
A36	hodim pa tudi na telovadbo	Športna aktivnost - telovadba	Aktivnosti
A37	Rada berem	Branje	Aktivnosti
A38	Rešujem tudi sudoku	Sudoku	Aktivnosti
A39	To kar sem si celo življenje želela, pa izpolnjujem sedaj, ko sem v penzionu je to, da dlje spim, do devetih	Daljše jutranje spanje	Način življenja
A40	Včasih grem v gozd na sprehod	Športna aktivnost - sprehod	Aktivnosti

A41	skuham kosilo	Kuhanje - priprava kosila	Aktivnosti
A42	Popoldne si vzamem čas za pospravljanje	Gospodinjska opravila - pospravljanje	Aktivnosti
A43	Pazim tudi na vnuke	Varstvo otrok	Aktivnosti
A44	sem precej zaposlena	Zaposlenost z opravili	Aktivnosti
A45	Tudi sama sem si zadala, da poskušam stare stvari popraviti	Gospodinjska opravila - pospravljanje	Aktivnosti
A46	Imam vnuke	Vnuki	Osebe za druženje
A47	Opravljam veliko prostovoljnega dela	Prostovoljstvo	Aktivnosti
A48	Imam parcelo veliko tisoč kvadratov in z njo imam veliko dela	Obdelovanje zemljišča	Aktivnosti
A49	Delam tudi na vrtu	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
A50	Veliko potujem	Potovanja	Aktivnosti
A51	berem	Branje	Aktivnosti
A52	Hodim v hribe	Planinarjenje	Aktivnosti
A53	Imam vnuke	Vnuki	Osebe za druženje
A54	Obiskujem angleščino na univerzi	Univerza za tretje življenjsko obdobje	Aktivnosti
A55	Dela je ogromno, zato da vsega opravi, si moram vse strukturirati za vsak dan posebej	Potreba po strukturiranju vsakodnevnih opravil za uspešno izvedbo	Način življenja
A56	dneve preživljam dokaj umirjeno	Umirjen vsakdan	Način življenja
A57	Zjutraj najprej skuham kavo	Pitje kave	Aktivnosti
A58	in čakam na ženo, da vstane (večinoma je negibna)	žena	Osebe za druženje
A59	Pred dvema letoma nazaj sem nehal smučati	Opuščanje hobija - smučanje	Aktivnosti
A60	delam na vrtu	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
A61	Moj hobi je letalsko modeliranje, letim na bližnje hribe	Letalsko modeliranje	Aktivnosti
A62	Pozimi pa mi manjkajo hobiji	Potreba po hobijih v času zime	Aktivnosti
A63	Kar se tiče stikov od zunaj, nekaj prijateljev je	Prijatelji	Osebe za druženje

A64	z mnogimi pa sem izgubil stike	Izguba stikov z ljudmi	Socialna mreža
A65	Enkrat na mesec se dobivamo z bivšimi sodelavci	Bivši sodelavci	Osebe za druženje
A66	Živiva z možem sama	Mož	Osebe za druženje
A67	Imava štiri vnučke, ki pridejo na obiske	Vnuki	Osebe za druženje
A68	Rada kuham	Kuhanje	Aktivnosti
A69	Rada jem	Uživanje ob prehranjevanju	Aktivnosti
A70	saj sama pridelujeva zelenjavo in sadje	Obdelovanje zemljišča - pridelovanje sadja in zelenjave	Aktivnosti
A71	Sem tudi v društvu upokojencev	Društvo upokojencev	Aktivnosti
A72	društvu za srce in ožilje in tako naprej	Društvo za zdravje srca in ožilja	Aktivnosti
A73	Konec tedna pa so po navadi obiski in vikend hitro mine	Obiski - med vikendi	Aktivnosti
A74	Lahko povem, da sem prostovoljka – starejši za starejše	Prostovoljstvo – starejši za starejše	Aktivnosti
A75	Dnevi hitro minejo in treba je črtati vse več stvari, saj ne zmorem toliko kot včasih	Potreba po zmanjšanju aktivnosti	Aktivnosti
A76	Po duši sem prostovoljka, rada pomagam in ogromno delam na tem področju	Prostovoljstvo	Aktivnosti
A77	Hodim tudi v hribe	Planinarjenje	Aktivnosti
A78	in na meditacijo, katero tudi vodim dvakrat tedensko	Meditacija	Aktivnosti
A79	Prostovoljka sem v Hospicu	Prostovoljstvo - Hospic	Aktivnosti
A80	Meni dostojanstvo do konca	Dostojanstvo do smrti	Temeljne vrednote
A81	in pa da slišimo ljudi, ki potrebujejo pomoč in so uslišani	Posluh za ljudi, ki potrebujejo pomoč	Temeljne vrednote
A82	V tej situaciji mi je najpomembnejše to, da	Vsestransko prilagajanje	Temeljne vrednote

	tisti, ki se ne more prilagoditi, da se jaz njemu prilagodim		
A83	Na vse načine se trudim, da bi čim dlje ohranila zdravje,	Zdravje	Temeljne vrednote
A84	Energijo,	Energija	Temeljne vrednote
A85	da se izognem instituciji	Izognitev institucijam	Temeljne vrednote
A86	Pomembna mi je tudi družina in mož	Družina	Temeljne vrednote
A87	Pomemben pa mi je tudi moj poklic, pravno svetovanje, s pomočjo katerega sedaj svetujem kakšnemu prijatelju	Poklic	Temeljne vrednote
A88	Najpomembnejše mi je zdravje v mojem najožjem krogu, v družini	Zdravje - v krogu družine	Temeljne vrednote
A89	Tudi jaz se strinjam, zdravje je najbolj pomembno	Zdravje	Temeljne vrednote
A90	Pomembna mi je tudi družina	Družina	Temeljne vrednote
A91	Pomembni so mi odnosi v družini in to z vsemi generacijami, tudi z vnučki, nečakinjami	Dobri družinski odnosi - medgeneracijski	Temeljne vrednote
A92	Velikokrat slišim iz drugih ust kako smo kot generacija vse zafrknili in kako morajo sedaj oni, mladi varčno živeti	Negativen	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A93	Ne zavedajo pa se, da smo živeli v težkih pogojih	Težki pogoji za življenje v mladosti	Način življenja
A94	Temeljna vrednota je resnica. Naj bo to na osebni ali pa družbeni ravni	Resnica	Temeljne vrednote
A95	Naslednja stvar je komunikacija, brez katere do resnice ne moremo priti	Komunikacija	Temeljne vrednote
A96	Moja največja vrednota je to, da dosežem takšno kondicijo, da ne bom obremenjevala ne mojih otrok, ne vnukov	Sposobnost za samostojno življenje	Temeljne vrednote

A97	Starejši kot si bolj se zavedaš, da je pomembna sposobnost, da skrbiš zase in da ne bi bil breme drugim	Sposobnost za samostojno življenje	Temeljne vrednote
A98	Človek mora biti pošten do sebe	Poštenost – do sebe	Temeljne vrednote
A99	Poštenost do sebe, do drugih je meni najpomembnejša	Poštenost – do drugih	Temeljne vrednote
A100	Ne obremenjujem se s svojo starostjo	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
A101	Res da prinese določene bolezni	Prisotnost bolezni	Osebna stališča do starosti
A102	Bolj se osredotočam na zdravje in kaj narediti tukaj	Osredotočenost na zdravje	Osebna stališča do starosti
A103	sem te stvari s smrtjo že urejala s svojo hčerjo in o tem da ne želim biti pokopana	Urejanje zadev povezanih z boleznijo, smrtjo z družino	Osebna stališča do starosti
A104	sem zadovoljna s svojo starostjo	zadovoljstvo	Osebna stališča do starosti
A105	in se ne obremenjujem z njo	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
A106	starost je nekaj pozitivnega	Pozitivna naravnost	Osebna stališča do starosti
A107	trudim živeti čim bolj kakovostno	Težnja po kakovostnem življenju	Način življenja
A108	in stvari rada obrnem na dobro, se poveselimo ali pa počvekamo z nekom in dan je tako lepši	Pozitivna naravnost – samoodgovornost	Osebna stališča do starosti
A109	prav se mi zdi, da imaš zadeve povezane z boleznijo in smrtjo urejene s svojci	Urejanje zadev povezanih z boleznijo, smrtjo z družino	Osebna stališča do starosti
A110	telo se res na zunaj stara, vendar pa znotraj ohraniš te mladostne občutke	Staranje telesa na zunaj, po duši pa mladostni občutki	Osebna stališča do starosti
A111	Ne smeš biti pesimističen	Potreba po izogibanju pesimizma	Osebna stališča do starosti
A112	se sploh ne počutim staro	Ni počutja, da si star	Osebna stališča do starosti
A113	na to gledam kot nekaj pozitivnega, saj si včasih rečem kakšno srečo	Pozitivna naravnost	Osebna stališča do starosti

	imam, ker mnogi do starosti niso sploh prišli		
A114	Vsako obdobje ima slabe in dobre stvari	Pozitivni in negativni vidiki vseh življenjskih obdobj	Osebna stališča do starosti
A115	se ne obremenjujem	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
A116	priznam pa, da pridejo trenutki, ko pomislim na svojo smrt oziroma starost	Razmišljanje o smrti in starosti - zaskrbljenost	Osebna stališča do starosti
A117	Počutim se boljše kot me dojema okolica, saj mi v kakšni trgovini rečejo, gospa se boste malo usedli, vendar sama ne čutim potrebe po tem	Boljše osebno počutje kakor to počutje, starost dojema okolica	Osebna stališča do starosti
A118	v starosti ne oziraš več na druge in ti je vseeno kaj si drugi mislijo o tebi	Ni več oziranja na druge	Osebna stališča do starosti
A119	priznati moram, da se sama ne bi vrnila v mladost	Ni želje po vrnitvi v mladost	Osebna stališča do starosti
A120	To sem dala že skozi in usmerjena sem v prihodnost	Usmerjenost v prihodnost	Osebna stališča do starosti
A121	Mislim, da imamo vsi podobno mrežo.	Podobne socialne mreže med starimi ljudmi	Socialna mreža
A122	Najprej je partner,	Partner	Osebe za druženje
A123	ožja družina	Člani ožje družine	Osebe za druženje
A124	potem širše sorodstvo	Člani širše družine	Osebe za druženje
A125	in prijatelji	Prijatelji	Osebe za druženje
A126	Vsaj jaz imam tri zelo dobre prijateljice s katerimi se pogosto družimo	Prijatelji	Osebe za druženje
A127	tudi jaz bi omenila še samo prijatelje	Prijatelji	Osebe za druženje
A128	oziroma znance, s katerimi se srečujemo v sklopu raznih društev	Znanci iz društev	Osebe za druženje
A129	Veliko stikov imam tudi s sosedi	Sosedje	Osebe za druženje
A130	s katerimi (sosedi) si veliko pomagamo in skrbimo drug za drugega	Medsosedska skrb in pomoč	Vrste pomoči

A131	Včasih mi pri kakšnem domačem opravilu	Hišna opravila	Vrste pomoči
A132	pomagajo hčerke	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
A133	So mi tudi hčerke v oporo, ko pride kakšna stiska	Iskanje čustvene opore - pri otrocih (hčerah, sinovih)	Samopomoč
A134	Edina moja slabost je ta, da ne vozim avta in zato potrebujem nekoga za prevoz	Prevoz	Vrste pomoči
A135	Pomagali so mi najbližji,	Člani najožje družine	Viri pomoči
A136	predvsem sin	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
A137	in sicer, ko so mi vstavili pace maker (srčni spodbujevalnik) in sem moral nekaj časa počivati	Osebna nega	Vrste pomoči
A138	Ko pa se soočim s kakšno stisko pa imam dva prijatelja, ki mi pomagata s pogovorom	Iskanje čustvene opore - pri prijateljih	Samopomoč
A139	pomagajo mi moji otroci	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
A140	predvsem pri fizičnih opravilih. Na primer porežejo mejo	Fizična opravila - sečnja dreves	Vrste pomoči
A141	Stiske včasih doživljam, največjo pa sem doživela ob nedolgi izgubi svojega moža. odgovor na to sem našla v hribih s planinsko zvezo,	Planinarjenje	Samopomoč
A142	kjer sem našla svoje prijatelje	Nova prijateljstva	Samopomoč
A143	sami čutijo, da se ne počutim dobro in sami odprejo pogovor o mojih čustvih	Psihična pomoč - čustvena opora	Vrste pomoči
A144	Ob smrti moža pa sem si lajšala stisko tudi s pisanjem	Pisanje	Samopomoč
A145	največkrat rabim kakšno fizično pomoč pri vrtu	Fizična opravila – na vrtu	Vrste pomoči
A146	ali popravilu kakšne opreme	Popravilo strojne opreme	Vrste pomoči
A147	Pomagajo mi najbližji	Člani najožje družine	Viri pomoči

A148	Psihično pomoč	Psihična pomoč - čustvena opora	Vrste pomoči
A149	pa dobim s strani prijateljev	Iskanje čustvene opore - pri prijateljih	Samopomoč
A150	pomoč rabim pri vrtu	Fizična opravila – na vrtu	Vrste pomoči
A151	in sosed	Sosedje	Viri pomoči
A152	mi pride kdaj požagati kakšno drevo	Fizična opravila – sečnja dreves	Vrste pomoči
A153	Na primer ne znam popravlјati in vzdrževati avta	Popravilo in vzdrževanje avtomobila.	Vrste pomoči
A154	Imam dve prijateljici, s katerima se lahko marsikaj pogovorim	Iskanje čustvene opore - pri prijateljih	Samopomoč
A155	pomoč potrebujem pri fizičnih delih	Fizična opravila	Vrste pomoči
A156	in pri tem mi pomaga mož	Mož	Viri pomoči
A157	Včasih se posluživa tudi kakšnih zunanjih delavcev	Zunanji delavci, strokovnjaki	Viri pomoči
A158	Pri psihičnih stiskah	Psihična pomoč - čustvena opora	Vrste pomoči
A159	pa se obrnem na prijateljice	Iskanje čustvene opore - pri prijateljih	Samopomoč
A160	ali pa na družino od moža	Iskanje čustvene opore - pri moževi družini	Samopomoč
A161	Včasih pridejo otroci	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
A162	zamenјati kakšno žarnico	Hišna opravila – menjava žarnice	Vrste pomoči
A163	pribiti žebļje za slike	Hišna opravila – pritrjevanje žebļjev za slike	Vrste pomoči
A164	ali dati kovček na zgornjo polico	Hišna opravila – pospravljanje stvari na težko dostopna mesta	Vrste pomoči
A165	Sama se lahko vedno obrnem na svojo najboljšo prijateljico	Iskanje čustvene opore - pri prijateljih	Samopomoč
A166	Spletem si mrežo mojstrov za kakšna opravila oziroma že imam spleteno	Zunanji delavci, strokovnjaki	Viri pomoči

A167	Na primer za vrt, saj sem si najela kos zemlje in je bilo potrebno narediti ograjo	Fizična opravila – postavitev ograje na vrtu	Vrste pomoči
A168	Dokler sta dva, dve pokojnini to gre	Zadovoljiv – zaradi dveh pokojnin	Materialni položaj
A169	V primeru samoplačniškega zdravnika, zobozdravnika pa je to težje izvesti	Slab – težko si privoščiš kaj več - kot so drage zdravstvene storitve	Materialni položaj
A170	stanje je kar zadovoljivo, saj konec koncev nisem bil najnižje na družbeni lestvici	Zadovoljiv – višina pokojnine je zadovoljiva glede na poklic	Materialni položaj
A171	menim, da se večina starejših težko preživlja iz dneva v dan	Zelo slab - pri večini starih ljudi	Materialni položaj
A172	z eno pokojnino komaj shajam	Zelo slab – pokojnina komaj omogoča preživetje	Materialni položaj
A173	in zelo načenjam rezervo	Prihranki – poseganje po prihrankih	Materialni položaj
A174	s pokojnino se da preživeti	Slab – omogoča pa preživetje	Materialni položaj
A175	vendar na dolgi rok pa ne bo šlo. Sploh, če pomislim, da bi šla v dom	Na dolgi rok bo še slabši	Materialni položaj
A176	ob dveh pokojninah gre skozi	Zadovoljiv – zaradi dveh pokojnin	Materialni položaj
A177	Prihrankov niti nimam	Prihranki – ni prihrankov	Materialni položaj
A178	saj pogostokrat pomagam sestri, tudi kdaj hčeri oziroma kupim kaj vnukoma	Nudenje finančne pomoči ožji družini	Materialni položaj
A179	imam pokojnino in nekaj mi ostane	Zadovoljiv - prihranki	Materialni položaj
A180	zato pomagam tudi otrokom iz tega vidika	Nudenje finančne pomoči ožji družini	Materialni položaj
A181	pokojnine prenizke	Prenizke pokojnine	Materialni položaj
A182	in ne omogočajo življenja, kakršnega bi si	Prenizke pokojnine - ne	Materialni položaj

	po toliko letih dela zaslužili	omogočajo dostojanstvenega življenja	
A183	pokojnina je nizka, in ker sem sama mi to ne znese	Zelo slab – pokojnina ne omogoča preživetja	Materialni položaj
A184	Zato občasno še kaj delam, da mesečno zaslužim 100 evrov	Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje	Materialni položaj
A185	živim v stanovanju v hiši, ki je razdeljena na dva stanovanja	Lastniško stanovanje - hiša	Stanovanjske razmere
A186	Celotno hišo pa sva z možem dala hčeri	Zapustitev hiše otrokom	Stanovanjske razmere
A187	Uredili smo dokumente, da bo v zameno za hišo hčera urejala finance v primeru, da greva v dom	Urejena dokumentacija za finančno preskrbljenost na stara leta v zameno za hišo	Stanovanjske razmere
A188	zdaj živim v hiši, v dvojčku	Hiša - dvojček	Stanovanjske razmere
A189	Res pa, da žena ni najbolj zadovoljna in bi rada šla v stanovanje	Težko sprejemanje selitve – želja žene po preselitvi v stanovanje - nezadovoljstvo	Stanovanjske razmere
A190	Moram priznati, da sem zrasel na podeželju in premik v blok, zame ni enostavna stvar	Težko sprejemanje selitve – iz hiše v blok	Stanovanjske razmere
A191	potrebno o tej zadevi začeti premišljevali, saj ne bom zmogel dolgo to vzdrževati	Težko sprejemanje selitve - načrtovanje in razmišljanje o selitvi v prihodnosti	Stanovanjske razmere
A192	živim sama v hiši	Hiša	Stanovanjske razmere
A193	katera materialno veliko požira. Samo ogrevanje me stane več kot 2000 evrov	Veliki stroški za vzdrževanje – ogrevanje	Stanovanjske razmere

A194	Razmišljam o selitvi v stanovanje	Težko sprejemanje selitve - načrtovanje in razmišljanje o selitvi v prihodnosti	Stanovanjske razmere
A195	Prej sem živel v stanovanju, sedaj pa sva se s partnerjem preselila v staro hišo	Hiša - selitev iz stanovanja v hišo	Stanovanjske razmere
A196	Z možem živiva v bloku, imava še hišo	Najemniško stanovanje – blok, in hiša	Stanovanjske razmere
A197	Trenutno sem raje v hiši, saj se zaposlim z delom na vrtu	Večje zadovoljstvo s hišo	Stanovanjske razmere
A198	Ne vem pa kaj bom naredila, saj obe stvari vzdrževati ne bo šlo	Veliki stroški za vzdrževanje	Stanovanjske razmere
A199	živim v bloku	Najemniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
A200	Preselila sva se v stanovanje zaradi moževih zdravstvenih težav	Najemniško stanovanje - blok - selitev iz hiše v stanovanje	Stanovanjske razmere
A201	živim v stanovanju v bloku	Najemniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
A202	živim v stanovanju	Najemniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
A203	pred leti pa sem hišo dala sinu	Zapustitev hiše otrokom	Stanovanjske razmere
A204	tudi jaz sem v bloku in srečna sem, da sem sedaj lastnica stanovanja	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
A205	slabih izkušenj z varnostjo zaenkrat nimam	Zadovoljiva	Varnost
A206	Jaz se posebej ogroženega ne počutim	Ni občutka o ogroženosti	Varnost
A207	med tem ko žena pa se, a zaradi bolezni	Občutek ogroženosti - zaradi bolezni	Varnost
A208	Je pa ena realna nevarnost česar se res bojim in sicer živim na poplavnem območju	Občutek ogroženosti - nevarnost poplav	Varnost

A209	tudi jaz živim na poplavnem območju in smo že bili poplavljeni	Občutek ogroženosti - nevarnost poplav	Varnost
A210	včasih pomislim, da se ti lahko kaj zgodi	Razmišljanje o mogoči nevarnosti	Varnost
A211	zato imam telefon blizu, tudi zvečer	Preventiva – telefon v bližini	Tveganja v starosti
A212	Ne morem reči, da se počutim ogroženo	Ni občutka o ogroženosti	Varnost
A213	Mogoče, ko sem v hiši me zgrabi tisti strah pred zimo	Strah pred zimo	Strahovi v starosti
A214	Če gledamo na svetovno varnost nam grozi velika nevarnost	Občutek ogroženosti – svetovna nevarnost	Varnost
A215	Strah me je samo pred izgubo zdravja	Bolezen	Strahovi v starosti
A216	želim si, da bom čim dlje lahko mislila s svojo glavo	Izguba razuma	Strahovi v starosti
A217	Upam, da mi bo v primeru izgube zdravja nudeno dostojno življenje	Omogočanje dostojnega življenja do konca	Strahovi v starosti
A218	Dokler bosta dve pokojnini, se ne počutim ogroženo	Zadovoljiva – s finančnega vidika, z dvema pokojninama	Varnost
A219	Odkar sem sama v stanovanju, imamo krasnega hišnika, kateri mi je takoj namestil ključavnico in kukalo, je poskrbel za mene	Zadovoljiva - na področju stanovanjskih razmer – pomoč hišnika	Varnost
A220	tudi jaz imam telefon pri sebi in v spalnici	Preventiva – telefon v bližini	Tveganja v starosti
A221	Smo v telefonski navezi z družinskimi člani in me vsake toliko časa preventivno pokličejo	Preventiva – občasna telefonska naveza z družino	Tveganja v starosti
A222	V lastnem stanovanju se včasih vprašam, ko si sam ali se lahko kaj zgodi	Razmišljanje o mogoči nevarnosti – v stanovanju, ko živiš sam	Varnost
A223	Je pa res, da sem sedaj postala malce bolj	Poškodbe	Tveganja v starosti

	previdna na primer, ko si postavim stol in stopim nanj		
A224	Različno	Različen	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A225	Vse bolj se na starost gleda negativno	Negativen	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A226	češ, da smo mi breme	Negativen - stari ljudje so breme	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A227	in da nam je bilo z rožicami postlano	Napačno mišljenje družbe - o dobrih pogojih življenja starih ljudi	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A228	družba na nas, na mene ne gleda tako grozno	Zadovoljiv	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A229	da je star človek brez denarja breme	Negativen - stari ljudje so breme – v primeru slabega materialnega položaja	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A230	Nekako skrivajo to, ker mora biti družba moralna in zato odkrito nobeden nič ne reče	Negativen - neodkritost družbe o pogledu na starost	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A231	da če si star in bogat si zaželen,	Zadovoljiv – v primeru dobrega materialnega položaja	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A232	drugače pa si nezaželen	Negativen - stari ljudje so breme – v primeru slabega materialnega položaja	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A233	smo breme	Negativen - stari ljudje so breme	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A234	že zavarovalnica, zdravstvena in pokojninska, si želi, da bi bil čas med upokojitvijo in upepelitvijo čim krajši	Ne podporna naravnost sistema pokojninske in zdravstvene zavarovalnice	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A235	Odvisno pa je v kakšnem okolju živiš	Različen – odvisen od okolja v katerem živiš	Družbeni pogled na starost in stare ljudi

A236	kje se giblješ	Različen – odvisen od prostorov gibanja starih ljudi	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A237	s kakšnimi ljudmi imaš opravka	Različen – odvisen od ljudi, s katerimi imaš stike	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A238	starost ni slaba, če imaš denar	Zadovoljiv – v primeru dobrega materialnega položaja	Osebna stališča do starosti
A239	Ne strinjam se s tem, da za starostnike ni poskrbljeno	Družba skrbi za stare ljudi	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A240	Primer tega je že kar vi danes tukaj delate	Družba skrbi za stare ljudi	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A241	Še čas nazaj so ljudje bili doma vrženi v kot, stari niso bili nič vredni, zdaj se starejši tudi družimo in stanje se izboljšuje	Izboljšanje pogleda in obravnave starih ljudi	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
A242	Za zdravje moraš res skrbeti sam	Za zdravje mora skrbeti vsak zase	Skrb za zdravje
A243	Če greš k zdravniku vidiš, da nima časa za tebe	Prezasedenost zdravnikov – ne vzamejo si časa za pacienta	Ocena zdravstvenega področja
A244	Specialistov sploh ne dobiš, čakaš 9 mesecev ali tri leta	Predolge čakalne dobe	Ocena zdravstvenega področja
A245	imam nekaj težav in bi bil potreben obisk kakšnega specialista	Pojav težav – potreben obisk specialistov	Zdravje
A246	Kar se zdravja tiče, bi rekel letom primerno	Zadovoljivo - letom primerno	Zdravje
A247	Logično je, da se sedaj ne morem iti potapljati	Zadovoljivo - letom primerno	Zdravje
A248	Zaenkrat mi zdravje dokaj služi	Zadovoljivo	Zdravje
A249	svojim letom primerno	Zadovoljivo - letom primerno	Zdravje
A250	Leta 73 sem imela operativni poseg na hrbtenici, saj sem bila popolnoma nepokretna	Težave s hrbtenico –od srednjih let	Zdravje

A251	Naučili so me vaje za krepitev in te delam že celo življenje	Telesna aktivnost – vaje za hrbtenico	Skrb za zdravje
A252	Hodim v hribe	Telesna aktivnost – hoja v hribe	Skrb za zdravje
A253	Na jogo	Joga	Skrb za zdravje
A254	sem doma polno aktivna in tako skrbim zase	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
A255	nobeden zdravnik ne more pozdraviti, če sam za zdravje nič ne narediš	Za zdravje mora skrbeti vsak zase	Skrb za zdravje
A256	Edino težavo, ki imam je to, da imam nekoliko slabše okostje	Težave s krhkim okostjem	Zdravje
A257	Jaz ocenjujem, da je še kar ustrezno zdravje	Zadovoljivo	Zdravje
A258	zanj skušam skrbeti z zdravim življenjskim slogom	Zdrav življenjski slog	Skrb za zdravje
A259	Telovadbo	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
A260	Hrano	Zdrava hrana	Skrb za zdravje
A261	delam za svoje zdravje tako, da uravnoteženo jem	Uravnoteženo prehranjevanje	Skrb za zdravje
A262	Veliko se gibljam	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
A263	sem na meji osteoporoze	Osteoporoza	Zdravje
A264	zdravje skrbim kolikor se najbolj da	Za zdravje mora skrbeti vsak zase	Skrb za zdravje
A265	vse kar nam zdravniki priporočajo in dajejo ne upoštevam oziroma ne jemljam	Neupoštevanje zdravnikovih navodil – izogibanje zdravil, tablet	Skrb za zdravje
A266	Zaenkrat se držim	Zadovoljivo	Zdravje
A267	Lovi me išias	Išias	Zdravje
A268	ampak zaenkrat se dobro držim	Zadovoljivo	Zdravje
A269	Sicer mi je zdravnik predpisal zdravila, a jih nisem jemala	Neupoštevanje zdravnikovih navodil – izogibanje zdravil, tablet	Skrb za zdravje
A270	Šla sem k zasebnemu kardiologu in mi je rekel za vaše stanje, potrebujete magnezij in omega tri	Uporaba prehranskih dopolnil	Skrb za zdravje

A271	Veliko sem delala na preventivi in menim, da je to največ kar lahko narediš za svoje zdravje	Za zdravje mora skrbeti vsak zase - preventiva	Skrb za zdravje
A272	Težko pa sam vplivaš na bolezni kot je na primer depresija, saj v tistem obdobju nisi v takšnem stanju, da bi to sprejel in si poiskal pomoč	Težko mogoča lastna skrb za zdravje v primeru bolezni s psihičnega vidika (depresija)	Skrb za zdravje
A273	tudi sama imam s tem izkušnje (depresija)	Prebolena depresija	Zdravje
A274	Tudi jaz ne uporabljam zdravil, edino dve vrsti kar je res nujno potrebno	Neupoštevanje zdravnikovih navodil – izogibanje zdravil, tablet	Skrb za zdravje
A275	Zame pa je pomembna preprostost življenja	Preprostost življenja	Temeljne vrednote
A276	Sem vegetarijanka in ne kompliciram pri prehrani	Zdrava hrana - vegetarijanstvo	Skrb za zdravje
A277	Nimam nobenih zdravil zaenkrat	Zadovoljivo - ni uporabe zdravil	Zdravje
A278	Prebolela sem tudi raka	Prebolen rak	Zdravje
A279	ne upoštevam povsem zdravnika sploh kar se tiče jemanja tablet	Neupoštevanje zdravnikovih navodil – izogibanje zdravil, tablet	Skrb za zdravje
A280	Ključnega pomena pa je psiha, pozitivna naravnost	Pozitivna psihična naravnost	Skrb za zdravje
A281	pri čemer si pomagam z meditacijo	Meditacija	Skrb za zdravje
A282	Potrebno je poslušati telo kaj potrebuje	Potreben posluš za lastno telo	Skrb za zdravje
A283	se odreči sladkarijam in drugi nezdravi hrani	Zdrava hrana	Skrb za zdravje
A284	Družba bi morala na tem področju narediti več	Potrebne so izboljšave	Potrebe na zdravstvenem področju
A285	Če že greš k zdravniku, naj si vsaj vzame čas za tebe, ampak trenutno imajo časa 15 minut za pacienta	Prezasedenost zdravnikov – ne vzamejo si časa za pacienta	Ocena zdravstvenega področja
A286	Izpostavil bi čakalne dobe, saj starejši kot si	Predolge čakalne dobe	Ocena zdravstvenega področja

	bolj se zavedaš dolgih čakalnih dob		
A287	nimamo kakšne protekcije	Potrebno posebno varstvo, ugodnosti za stare ljudi	Potrebe na zdravstvenem področju
A288	Čakalne dobe so za las privlečene, saj se pacienti prijavijo na ne vem koliko mestih	Predolge čakalne dobe – prijava pacientov na več mestih	Ocena zdravstvenega področja
A289	To bi bilo potrebno urediti	Ureditev krajših čakalnih dob	Potrebe na zdravstvenem področju
A290	Tukaj notri je mogoče na lahek način zaslužiti, zato pa se naš sistem spreminja	Spreminjanje sistema na slabše - marketing	Ocena zdravstvenega področja
A291	vse spreminja, na slabše	Spreminjanje sistema na slabše	Ocena zdravstvenega področja
A292	vendar potem sledijo zdravilišča, ki jih je potrebno doplačevati	Finančna dostopnost storitev za katera so potrebna doplačila - zdravilišča	Potrebe na zdravstvenem področju
A293	Pa še zobje me čakajo	Finančna dostopnost storitev za katera so potreba doplačila - zobje	Potrebe na zdravstvenem področju
A294	Koliko pa je sedaj novih preiskav, slikanj, ultrazvokov, magnetnih resonanc in podobno. Denar pa je ostal, ne isti, ampak manjši	Več potreb in storitev, sredstva pa ostajajo enaka, manjša – nezadovoljstvo s finančnega vidika	Potrebe na zdravstvenem področju
A295	kako lahko doma sofinancirate določene stvari, če imate enako količino denarja kot so jo imeli včasih, ko teh storitev še ni bilo, potreb pa je zdaj bistveno več	Več potreb in storitev, sredstva pa ostajajo enaka, manjša – nezadovoljstvo s finančnega vidika	Potrebe na zdravstvenem področju
A296	toliko ponudb in človeštvo se je že malce razvadilo	Prehiter obisk zdravnika - razvada človeštva	Potrebe na zdravstvenem področju
A297	Prehitro gremo za vsako stvar k zdravniku	Prehiter obisk zdravnika	Potrebe na zdravstvenem področju

A298	in prelagamo odgovornost na drugega	Prelaganje odgovornosti za lastno zdravje na zdravstvo	Potrebe na zdravstvenem področju
A299	kolikokrat pridejo starejši k zdravniku, a samo zato, ker so osamljeni in da bi se pogovarjali	Osamljenost – nepotrebni obiski zdravnikov	Tveganja v starosti
A300	ker obiščemo zdravnika za vsako malenkost pa s tem onemogočimo, da bi se zdravstvo posvetilo tistim, ki zdravniško pomoč resnično potrebujejo	Prehiter obisk zdravnika – onemogočanje dostopnosti do zdravstvene obravnave težje bolnih ljudi	Potrebe na zdravstvenem področju
A301	največji strah je bolezen	Bolezen	Strahovi v starosti Tveganja v starosti
A302	da ne bi več zmogla skrbeti zase	Izguba samostojnosti	Strahovi v starosti
A303	ter bi tako bila v breme mojim najbližjim	Biti v breme družini	Strahovi v starosti
A304	Za vse strahove, tveganja pa si moramo graditi mrežo sploh v družini, da si lahko med seboj pomagamo	Preventiva - medsebojna pomoč znotraj družine	Tveganja v starosti
A305	v veliko pomoč tudi sosedje	Sosedje	Viri pomoči
A306	resnična skrb za materialni status upokojencev	Finančni vidik - materialni status	Tveganja v starosti
A307	Ljudje včasih stradajo in si tega ne upajo povedati, ker jih je sram povedati	Finančni vidik - revščina	Tveganja v starosti
A308	Takšnim revnim, starejšim bi bilo potrebno omogočiti več socialne pomoči	Potreba po pomoči s finančnega vidika – socialna pomoč	Vrste pomoči
A309	Nekateri pa imajo imetje in nizko pokojnino, s tem pa težko shajajo, ker vanj vlagajo	Visoki stroški - vlaganje sredstev v imetje	Materialni položaj
A310	Težko pa se je nečemu odpovedati, sploh če si na neko imetje zelo navezan	Težka odpoved imetju zaradi navezanosti	Materialni položaj
A311	Trenutno bi potrebovala pomoč pri gospodinjskih opravilih	Gospodinjska opravila	Vrste pomoči

A312	Potrebovali bi storitve za kakšno osebno nego, sploh, ko bomo starejši	Storitve osebne nege	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A313	da bi bile finančno bolj dosegljive, saj na primer moja sestra si s 400 evri pokojnine tega ne more privoščiti	Finančna dostopnost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A314	Ravno sem čitala v neki reviji, da je eno društvo organiziralo pomoč na domu na podlagi prostovoljstva	Izvajanje prostovoljnega dela - pomoč na domu na podlagi prostovoljstva	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A315	potrebovali bi nekaj, kar bi nam omogočilo, da živimo čim dlje doma in nam ne bi bilo treba v dom	Storitve, ki bi preprečile odhod v institucionalno varstvo (dom za stare ljudi)	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A316	Potem je potrebno iskati opcije kaj lahko vsak naredi, pri čem mi lahko pomaga sosedska, službe, pri čem se lahko obrnem na prostovoljce	Organiziranje mreže pomoči za starega človeka	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A317	Skratka pomembno je povezovanje v neko širšo mrežo pomoči	Organiziranje mreže pomoči za starega človeka	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A318	Menim pa, da je potrebnega tudi veliko prostovoljstva	Izvajanje prostovoljnega dela	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A319	Pomembna se mi zdi pomoč svojcem onemoglim osebam	Pomoč svojcem, ki skrbijo za onemogle	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A320	Da lahko kam gredo in niso priklenjeni na dom zaradi nege drugega	Pomoč svojcem, ki skrbijo za onemogle	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A322	Brez zaupanja ni nič	Potreba po zaupanju – v izvajalce	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A323	Imam nek predlog in sicer, da bi imeli neko brošuro ali kaj podobnega v kateri bi bile opisane vse storitve,	Ustvarjanje katalogov o vseh obstoječih storitvah in službah pomoči	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu

	ki jih je mogoče dobiti, v primeru, ko bi to potreboval	na domu, ki so na voljo	
A324	ker si takrat ne močen, se pogosto zgodi, da najprej pomisliš na dom	Ne informiranost o obstoječih službah pomoči na domu – zatekanje k domovom za stare ljudi	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A325	Mnogi ne vedo, kakšne službe so jim na voljo	Ne informiranost o obstoječih službah pomoči na domu	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A326	vsak, ki potrebuje pomoč, bi ga morali obravnavati individualno, saj se med seboj razlikujemo	Individualna obravnava uporabnikov	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A327	Mislim, da bi bilo potrebno v to področje vključiti tudi otroke	Vključevanje mladih	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A328	jih seznaniti o starosti in naučiti nekega spodobnega pogleda nanjo	Vključevanje mladih - seznanjanje in učenje mladih o pogledih na starost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A329	Takšen program	Vključevanje mladih - oblikovanje programa za vključenost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A330	bi bilo potrebno vključiti v kakšne šolske aktivnosti	Vključevanje mladih - program kot šolska aktivnost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A331	Včasih so živele skupaj tri generacije med seboj, danes pa temu ni tako in ne cenijo vseh generacij	Medgeneracijsko povezovanje	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
A332	Pomembno je, da človek ni osamljen v družbi	Preprečevanje osamljenosti	Želje
A333	Pomembna je tudi zunanja pomoč	Zunanja pomoč - razne storitve, službe	Želje
A334	in povezovanje z otroci	Medsebojno povezovanje - z mladimi	Želje

A335	simbioza med generacijami	Medgeneracijsko sožitje	Želje
A336	vsekakor bi potrebovala več sredstev	Več finančne podpore	Želje
A337	da bi si lahko privoščila kaj več. Da bi lahko pogosteje šla na kakšen izlet in podobno	Več finančne podpore – za izlete, aktivnosti, udobje	Želje
A338	Želela bi si več povezovanja	Medsebojno povezovanje	Želje
A339	in druženja med ljudmi	Druženje	Želje
A340	Pomembno je, da človek ni osamljen v družbi	Preprečevanje osamljenosti	Želje

Tabela 3: Odprto kodiranje: fokusna skupina B

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA
B1	Zjutraj grem najprej k kokošim, jim počistim, jajce pobiram in jim dam hrano	Skrb za kokoši – pospravljanje, hranjenje, pobiranje jajc	Aktivnosti
B2	Potem grem na kavico	Pitje kave	Aktivnosti
B3	sledijo ostala hišna opravila	Hišna opravila	Aktivnosti
B4	Ženi	Žena	Osebe za druženje
B5	pomagam na vrtu	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
B6	Pohajam zelo malo	Zadrževanje doma	Aktivnosti
B7	Po eni strani zato, ker nimam potrebe	Zadrževanje doma – ni potrebe	Aktivnosti
B8	po drugi strani pa ni denarja	Zadrževanje doma – ni denarja	Aktivnosti
B9	dela okrog hiše je kar veliko,	Hišna opravila - delo okrog hiše	Aktivnosti
B10	majhen travnik, za katerega je treba skrbeti	Obdelovanje zemljišča - travnika	Aktivnosti
B11	pri meni je kar v redu, saj imam doma vnukinjo	vnuki	Osebe za druženje
B12	Veliko telefoniram naokrog	Telefoniranje	Aktivnosti
B13	Sem pa tudi veliko za računalnikom	Računalnik	Aktivnosti
B14	Imam tudi facebook	Računalnik - facebook	Aktivnosti

B15	Včasih prijateljem tudi kaj popravljam, na primer radio	Popravljanje naprav - radia	Aktivnosti
B16	Vnukinja me uči pisanja sporočil na telefonu	Učenje upravljanja telefona	Aktivnosti
B17	jo učim voziti traktor, ker dela zanj izpit	Nudenje pomoči pri učenju vožnje traktorja	Aktivnosti
B18	Večeri so pri meni že 40 let enaki	Rutinski večeri - zadovoljstvo	Način življenja
B19	Takrat berem	Branje	Aktivnosti
B20	in spremljam medije	Zasledovanje medijev	Aktivnosti
B21	Zjutraj pa si naredim zajtrk	Zajtrk	Aktivnosti
B22	kuham si tudi sama	Kuhanje	Aktivnosti
B23	Vmes kaj pospravim	Gospodinjska opravila - pospravljanje	Aktivnosti
B24	sinova družina	Sinova družina	Osebe za druženje
B25	Delati ne morem več na vrtu	Potreba po zmanjšanju aktivnosti - opuščanje obdelovanje vrta	Aktivnosti
B26	pridem ob četrtek na to skupino	Skupina starih ljudi za samopomoč Cekinček	Aktivnosti
B27	Zjutraj je najprej kava	Pitje kave	Aktivnosti
B28	gospodinjska opravila	Gospodinjska opravila	Aktivnosti
B29	delo na vrtu	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
B30	Moje jutro se začne z zgodnim vstajanjem, vstanem ob pol sedmih	Bujenje – zgodaj	Aktivnosti
B31	telovadba	Športna aktivnost - telovadba	Aktivnosti
B32	potem se grem v kopalnico urediti	Jutranje urejanje	Aktivnosti
B33	zmerim si pritisk	Merjenje pritiska	Aktivnosti
B34	Naredim si zajtrk	Zajtrk	Aktivnosti

B35	z možem	Mož	Osebe za druženje
B36	vstajava ob sedmi uri	Bujenje – zgodaj	Aktivnosti
B37	Imava zajtrk	Zajtrk	Aktivnosti
B38	Malico	Malica	Aktivnosti
B39	kosilo	Kuhanje - priprava kosila	Aktivnosti
B40	Veliko časa preživim pred računalnikom	Računalnik	Aktivnosti
B41	in televiziji	Gledanje televizije	Aktivnosti
B42	Sedaj je veliko dela tudi zunaj na vrtu	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
B43	Imam veliko rož	Ukvarjanje z rožami	Aktivnosti
B44	Jaz pa zjutraj vstanem	Bujenje	Aktivnosti
B45	se grem v kopalnico urediti	Jutranje urejanje	Aktivnosti
B46	Potem masiram ženo, ker ima težave s križem in kolki	Masiranje žene	Aktivnosti
B47	Potem naredim zajtrk	Zajtrk	Aktivnosti
B48	in skuham nama kavo	Pitje kave	Aktivnosti
B49	malo počvekava, posediva	Žena	Osebe za druženje
B50	greva na vikend	Vikend	Stanovanjske razmere
B51	kjer imava nekaj vrta, ki ga seveda obdelujeva	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
B52	in dela ne zmanjka	Zaposlenost z opravi	Aktivnosti
B53	zjutraj najprej nahranim ptičke in mucka	Hranjenje hišnih ljubljenčkov – ptic, mačke	Aktivnosti
B54	Imam enega pravnuka	Pravnuk	Osebe za druženje
B55	pa še drugi pride večkrat na obisk	Pravnuk	Osebe za druženje
B56	Grem tudi v trgovino	Trgovina	Aktivnosti
B57	skuham kosilo	Kuhanje - priprava kosila	Aktivnosti

B58	Popoldne vedno kdo pride, imam veliko obiskov	Obiski – drugi obiskujejo tebe	Aktivnosti
B59	ali pa grem sama kam na obisk, tudi v dom	Obiski – obiskovanje drugih	Aktivnosti
B60	imam veliko kolegic	Prijatelji	Osebe za druženje
B61	veliko se dogaja	Udeleževanje v različnih aktivnostih	Aktivnosti
B62	Zvečer pa sem včasih zelo utrujena in padem v posteljo	Utrujenost - zvečer	Način življenja
B63	zajtrkujem	Zajtrk	Aktivnosti
B64	z možem	Mož	Osebe za druženje
B65	vedno imam kaj za pospraviti	Gospodinska opravila - pospravljanje	Aktivnosti
B66	rada berem	Branje	Aktivnosti
B67	in pa tudi rešujem križanke	Reševanje križank	Aktivnosti
B68	Pletem tudi prtičke, prte	Pletenje – prtički, prti	Aktivnosti
B69	Sem kar zaposlena čez cel dan	Zaposlenost z opravili	Aktivnosti
B70	Imam tudi parcelo, ki sem jo obdelovala, vendar sem se sprijaznila, da sedaj tega ne zmorem več	Potreba po zmanjšanju aktivnosti - opuščanje obdelovanja zemljišča	Aktivnosti
B71	grem zelo rada ven	Preživljanje časa v naravi	Aktivnosti
B72	Družina	Družina	Temeljne vrednote
B73	zdravje	Zdravje	Temeljne vrednote
B74	zdravje v družini, sploh pri sinu in vnukih	Zdravje – v krogu družine	Temeljne vrednote
B75	da bi človek bi čim bolj zdrav	Zdravje	Temeljne vrednote
B76	Pa, da so otroci pridni	Družina	Temeljne vrednote
B77	In seveda, to, da si lahko sama kuham in skrbim zase	Sposobnost za samostojno življenje	Temeljne vrednote
B78	pomembna sta mi mir v svetu	Mir v svetu	Temeljne vrednote
B79	In zdravje	Zdravje	Temeljne vrednote

B80	pomembni so dobri medčloveški odnosi	Dobri medčloveški odnosi	Temeljne vrednote
B81	in to, da nisi osamljen	Družba – da nisi osamljen	Temeljne vrednote
B82	zdravje	Zdravje	Temeljne vrednote
B83	tudi jaz si želim zdravja, tako zase kot za družino	Zdravje – v krogu družine	Temeljne vrednote
B84	Pomembno mi je zadovoljstvo v družini	Dobri družinski odnosi	Temeljne vrednote
B85	in da pridejo otroci domov, da se kaj vidimo	Družina	Temeljne vrednote
B86	Zdravje	Zdravje	Temeljne vrednote
B87	In pa dobro urejene družinske razmere, odnosi	Dobri družinski odnosi	Temeljne vrednote
B88	Zdravje	Zdravje	Temeljne vrednote
B89	Mir v svetu	Mir v svetu	Temeljne vrednote
B90	čim manj političnih prepиров	Malo političnih prepиров	Temeljne vrednote
B91	zdravje v celotni družini	Zdravje – v krogu družine	Temeljne vrednote
B92	zdravje	Zdravje	Temeljne vrednote
B93	pa da sem obkrožena z vnuki	Družina	Temeljne vrednote
B94	Skratka to, da imam družbo	Družba – da nisi osamljen	Temeljne vrednote
B95	Starost me ne moti	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
B96	starost ni nič hudega, slabega	Pozitivna naravnost	Osebna stališča do starosti
B97	starost mi ne dela preglavic	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
B98	mene pa leta obremenjujejo in mi ni čisto vseeno	Je obremenitev v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
B99	starost je žalost	Negativna naravnost	Osebna stališča do starosti
B100	Saj kar si prej enostavno delal, sedaj ne zmoreš toliko več.	Izgubljanje moči	Osebna stališča do starosti
B101	So stvari, ki jih z leti enostavno nehaš nehote	Zmanjšanje aktivnosti	Osebna stališča do starosti
B102	Zmanjšajo se ti aktivnosti	Zmanjšanje aktivnosti	Osebna stališča do starosti
B103	Pred tem si ne smeš zatiskati oči	Poštenost – do sebe	Temeljne vrednote
B104	na starost gledam čisto normalno	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti

B105	Ne morem pričakovati, da bo sedaj zdravje šlo na boljše, ampak bo vsako leto slabše	Prisotnost bolezni - pešanje zdravja	Osebna stališča do starosti
B106	Lansko leto sem vsak dan prehodila 8 kilometrov, letos pa ne morem niti kilometra	Prisotnost bolezni - pešanje zdravja	Osebna stališča do starosti
B107	Če me nič ne boli, se mi ne zdi, da imam toliko let	Ni počutja, da si star	Osebna stališča do starosti
B108	Starost me ne obremenjuje	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
B109	da ne zmoreš več, nimaš kondicije	Izgubljanje moči	Osebna stališča do starosti
B110	sem pozabljiv	Pozabljivost	Osebna stališča do starosti
B111	starost ni nič takšnega	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
B112	leta me ne motijo	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
B113	Starost je prišla, a z njo se ne obremenjujem	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
B114	pomoči ne pričakujem od nikogar zaenkrat. Edino od žene	Žena	Viri pomoči
B115	za vsakodnevna opravila	Dnevna opravila	Vrste pomoči
B116	Imam pa stike s prijatelji	Prijatelji	Osebe za druženje
B117	tudi s sosedi se razumemo	Sosedje	Osebe za druženje
B118	Imam veliko sorodnikov kot so bratranci	Bratranci	Osebe za druženje
B119	Imam brata	Brat	Osebe za druženje
B120	Tudi prijateljev imam veliko	Prijatelji	Osebe za druženje
B121	Vendar tako prijatelji kot družina so iz Maribora, zato se ne vidimo velikokrat	Oddaljenost socialne mreže – malo stikov	Socialna mreža
B122	S sinom	Sin	Osebe za druženje
B123	in vnuki se največ družimo	Vnuki	Osebe za druženje
B124	Občasno tudi kakšni prijatelji	Prijatelji	Osebe za druženje
B125	stike imam s temi prijatelji iz te skupine	Znanci iz društev	Osebe za druženje
B126	Imam prijatelje	Prijatelji	Osebe za druženje
B127	In sosede	Sosedje	Osebe za druženje
B128	Je pa res, da se z leti vse bolj zapiraš v stanovanje	Izolacija - zapiranje v dom	Osebno stališče do starosti

B129	Imam veliko vnukov	Vnuki	Osebe za druženje
B130	Imam pa dobre sosede	Sosedje	Osebe za druženje
B131	Vendar me je sram ves čas prositi za pomoč, tudi, če jo rabim	Težko prositi za pomoč – občutek sramu	Način življenja
B132	otroci	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
B133	edino kar storijo, me kam peljejo. Na primer na pokopališče	Prevoz – na pokopališče	Vrste pomoči
B134	stikov imam največ z otroci, s sinovi	Sin	Osebe za druženje
B135	s sosedi se dobro razumem	Sosedje	Osebe za druženje
B136	imel sem zelo dobre prijatelje, vendar se zmanjšujejo, saj jih je veliko umrlo	Izguba stikov z ljudmi – umiranje prijateljev	Socialna mreža
B137	Drugače pa imam prijatelje iz te skupine	Znanci iz društev	Osebe za druženje
B138	Imam prijatelje	Prijatelji	Osebe za druženje
B139	Rabim kar veliko fizične pomoči predvsem pomoč v smislu obdelave vrta	Fizična opravila – na vrtu	Vrste pomoči
B140	Veliko mi pri tem pomaga žena	Žena	Viri pomoči
B141	Nošenje bremen, težkih stvari	Fizična opravila – nošenje težkih bremen	Vrste pomoči
B142	Če pa pride kakšna stiska pa se tudi najpogosteje pogovorim z ženo	Iskanje čustvene opore – pri ženi	Samopomoč
B143	Prej komu kaj dam, ko pa drugi meni	Namesto sprejemanja, dajanje pomoči drugim	Način življenja
B144	v dom ne bom nikoli šel	Ni želje po bivanju v domu za stare ljudi	Osebna stališča do starosti
B145	Zame bo skrbela vnukinja, kateri bom tudi kar nekaj zapustil	Negovanje v onemoglosti s strani vnukinje, v zameno za zapuščino	Osebna stališča do starosti
B146	Največ mi pomaga vnukinja	Vnuki	Viri pomoči
B147	pri kuhi	Gospodinjska opravila - kuhanje	Vrste pomoči

B148	in drugih gospodinskih opravilih	Gospodinska opravila	Vrste pomoči
B149	vozim avto	Vožnja avtomobila	Aktivnosti
B150	pomoč pri prevozu	Prevoz	Vrste pomoči
B151	Avto pa mi popravlja	Popravilo in vzdrževanje avtomobila	Vrste pomoči
B152	zet	Zet	Viri pomoči
B153	Pomagata mi sin	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
B154	in snaha	Snaha	Viri pomoči
B155	Rabim pomoč pri pranju zaves	Hišna opravila – pranje zaves	Vrste pomoči
B156	in obešanju	Hišna opravila – obešanje zaves	Vrste pomoči
B157	obešanje zavest je resničen problem	Hišna opravila – obešanje zaves	Vrste pomoči
B158	mi pokosijo	Fizična opravila – košnja trave	Vrste pomoči
B159	Otroci	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
B160	Če pa sem slabe volje, se po telefonu vsak dan slišim s sestro in bratom	Iskanje čustvene opore – pri sestri	Samopomoč
B161	Če pa imam kakšno stisko po navadi vse povem kar me moti in se izpovem tistemu, ki me ujezi	Neposredna izpoved čustev, mišljenja osebi s katero prideta v konflikt	Samopomoč
B162	Sem takšen človek, da ne drži v sebi in potem je lažje	Neposredna izpoved čustev, mišljenja osebi s katero prideta v konflikt	Samopomoč
B163	Pomoč potrebujem pri obešanju zavest	Hišna opravila – obešanje zaves	Vrste pomoči
B164	Pomivanju šip	Hišna opravila – pomivanje šip	Vrste pomoči
B165	To mi pomaga soseda	Sosedje	Viri pomoči
B166	vse težje dvigujem posodo, ker je zelo težka	Fizična opravila – nošenje težkih bremen	Vrste pomoči
B167	zelo pogrešam družbo	Potreba po družbi, druženju	Vrste pomoči
B168	Ko mi je zelo dolgčas grem malo hoditi	Sprehod	Samopomoč
B169	grem na računalnik tako, da mine čas	Računalnik	Samopomoč

B170	Pomagava si z možem med seboj	Mož	Viri pomoči
B171	Včeraj sem pomila okna, mož pa je vse zaves obesil	Hišna opravila – obešanje zaves	Vrste pomoči
B172	Če je potrebno delo v zvezi z elektriko	Dela povezana z elektriko	Vrste pomoči
B173	pa mi pomagajo sinovi	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
B174	Včasih res potrebuješ družbo	Potreba po družbi, druženju	Vrste pomoči
B175	Dnevi so precej enaki	Rutinski vsakdan - nezadovoljstvo	Način življenja
B176	Monotoni	Rutinski vsakdan - nezadovoljstvo	Način življenja
B177	saj si z ženo povsod pomagava	Žena	Viri pomoči
B178	vnukinja	Vnuki	Viri pomoči
B179	Sam ne morem več kositi	Fizična opravila – košnja trave	Vrste pomoči
B180	in vzdrževati vikenda	Fizična opravila – na vikendu	Vrste pomoči
B181	Rabim pomoč za zaves	Hišna opravila – obešanje zaves	Vrste pomoči
B182	šipe	Hišna opravila – pomivanje šip	Vrste pomoči
B183	Soseda mi pri tem vedno pomaga	Sosedje	Viri pomoči
B184	Tudi vnukinja mi pomaga	Vnuki	Viri pomoči
B185	Pomoč bom rabila tudi za prevoz	Prevoz	Vrste pomoči
B186	Sicer se še vozim sama	Vožnja avtomobila	Aktivnost
B187	mislim, da bom sedaj prenehala, saj se ne počutim več varno	Občutek ogroženosti – pri lastni vožnji z avtomobilom – potreba po prenehanju	Varnost
B188	Spijem kakšen kozarec vina in zaspim, zjutraj pa je vse lepo	Kozarec vina	Samopomoč
B189	pomoč za pomivanje šip	Hišna opravila – pomivanje šip	Vrste pomoči
B190	zaves	Hišna opravila – obešanje zaves	Vrste pomoči
B191	Pri tem mi pomaga hčera	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči

B192	Če sem v kakšni stiski pa imam sestro s katero sva zelo povezani in se z njo pogovorim in me potolaži	Iskanje čustvene opore – pri sestri	Samopomoč
B193	Pokojnine skoraj nimam, saj imam invalidsko pokojnino in sicer 300 evrov	Prenizke pokojnine – invalidska pokojnina	Materialni položaj
B194	Sreča imam ženo in z dvema pokojninama gre	Zadovoljiv – zaradi dveh pokojnin	Materialni položaj
B195	Včasih pa kaj zaslužim tudi s prodajo jajc	Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje – prodaja jajc	Materialni položaj
B196	Sem zadovoljen	Zadovoljiv	Materialni položaj
B197	ni najboljši	Slab	Materialni položaj
B198	Res nimam najnižje pokojnine, je srednja	Zadovoljiv - srednje visoka pokojnina	Materialni položaj
B199	Če bi imela več denarja bi si privoščila kaj več. Hodila bi na več koncertov, predstav	Slab – težko si privoščiš kaj več – kot so predstave, koncerti	Materialni položaj
B200	Veliko stroškov pa imam s plinom pozimi	Veliki stroški za vzdrževanje – ogrevanje	Stanovanjske razmere
B201	Nisem zadovoljna in težko shajam	Zelo slab – pokojnina komaj omogoča preživetje	Materialni položaj
B202	Lahko bi bilo boljše. Potrebno je skromno živeti	Slab – potrebno skromno življenje	Materialni položaj
B203	a gre skozi mesec	Slab – omogoča pa preživetje	Materialni položaj
B204	pokojnine so krepko premajhne	Prenizke pokojnine	Materialni položaj
B205	Treba je skromno živeti	Slab – potrebno skromno življenje	Materialni položaj
B206	Mislim pa, da si starejši pri nas niti ne upajo povedati, da nimajo nič	Zelo slab pri večini starih ljudi	Materialni položaj

B207	Gledati moram na vsak evro in je stiska	Zelo slab – pokojnina komaj omogoča preživetje	Materialni položaj
B208	Položnice pomenijo polovico pokojnine	Visoki stroški - položnice	Materialni položaj
B209	Nič nimam prihrankov	Prihranki – ni prihrankov	Materialni položaj
B210	Dokler sva dva z možem, z dvema pokojninama kar gre	Zadovoljiv – zaradi dveh pokojnin	Materialni položaj
B211	Ni pa zadovoljivo	Slab	Materialni položaj
B212	Gledam pa na to, da se ne zadolžujem	Izogibanje zadolževanju	Materialni položaj
B213	Če znaš paziti na denar, si lahko nekaj malega prihraniš	Možnost varčevanja - majhna	Materialni položaj
B214	Če daš na stran 50 evrov je veliko	Prihranki – majhna možnost varčevanja	Materialni položaj
B215	iz mesca v mesec shodiš	Slab – omogoča pa preživetje	Materialni položaj
B216	Prihraniti pa ne moreš nič	Prihranki – ni prihrankov	Materialni položaj
B217	Tudi privoščiti si ne morem veliko. Skratka nisem zadovoljna	Slab – težko si privoščiš kaj več	Materialni položaj
B218	Živim v lastni hiši	Hiša	Stanovanjske razmere
B219	živim v lastniškem stanovanju	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
B220	Je veliko in ima dva balkona	Veliko stanovanje – dva balkona	Stanovanjske razmere
B221	sem v hiši	Hiša	Stanovanjske razmere
B222	za katero gre kar nekaj denarja za vzdrževanje	Veliki stroški za vzdrževanje	Stanovanjske razmere
B223	živim v svojem stanovanju v hiši	Stanovanje v hiši	Stanovanjske razmere
B224	Jaz živim pa v hiši	Hiša	Stanovanjske razmere
B225	Res, da je stara	Starost hiše	Stanovanjske razmere
B226	živim v bloku	Najemniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
B227	živim v lastni hiši	Hiša	Stanovanjske razmere

B228	Z njo je kar nekaj stroškov. Sploh pri elektriki	Veliki stroški za vzdrževanje - elektrika	Stanovanjske razmere
B229	In kurjavi	Veliki stroški za vzdrževanje - ogrevanje	Stanovanjske razmere
B230	imam najemniško stanovanje	Najemniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
B231	živim v hiši	Hiša	Stanovanjske razmere
B232	Imam lastniško stanovanje	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
B233	varnost je kar v redu	Zadovoljiva	Varnost
B234	Edino imam soseda, ki kdaj kaj ušpiči	Občutek ogroženosti – sosed	Varnost
B235	Počutim se varno	Zadovoljiva - prisoten občutek varnosti	Varnost
B236	Mirno spim	Zadovoljiva - prisoten občutek varnosti	Varnost
B237	V okolici bloka je mirno, tako da nimam skrbi	Zadovoljiva - prisoten občutek varnosti	Varnost
B238	varnost je kar v redu	Zadovoljiva	Varnost
B239	edino ponoči pri bloku razgrajajo, ko se napijejo	Občutek ogroženosti – razgrajanje ponoči pri bloku	Varnost
B240	vse več povezanosti med staro in mlado generacijo	Zadovoljiv – vse več povezanosti z mlado generacijo	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B241	Se pravi med starimi in vnuki	Zadovoljiv – vse več povezanosti z mlado generacijo	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B242	Ponekod je edini finančni vir starostnik, no pokojnina	Zadovoljiv – v primeru dobrega materialnega položaja	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B243	Mislim pa, da je marsikje veliko nasilja v družinah. Ko mladi pobirajo denar starejšim	Negativen – ekonomsko nasilje	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B244	Mislim, da nas drugi čisto normalno obravnavajo	Zadovoljiv	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B245	mladina je najraje zraven starih staršev, saj jim	Zadovoljiv – v primeru dobrega	Družbeni pogled na starost in stare ljudi

	takrat ni potrebno nič plačati	materialnega položaja	
B246	včasih še kdo reče, stara umakni se	Negativen	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B247	ampak mislim, da tega ni več toliko. Se izboljšuje	Izboljšanje pogleda in obravnavanja starih ljudi	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B248	Mislim, da so mladi bolj vljudni	Izboljšanje pogleda in obravnavanja starih ljudi – s strani mladih	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B249	in ti kdaj pomagajo	Izboljšanje pogleda in obravnavanja starih ljudi – s strani mladih	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B250	se organizirajo te razne skupine	Zadovoljiv – organiziranje raznih društev	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B251	povezujemo z ostalimi generacijami	Zadovoljiv – medgeneracijsko povezovanje	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B252	društev za stare kar veliko število. Prijavljajo se na razne razpise, a predvsem v ta namen, da pridobijo denar	Negativen – finančno izkoriščanje pri ustanavljanju društev	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
B253	moje zdravje je zelo slabo	Zelo slabo	Zdravje
B254	Za lastno zdravje ne skrbim skoraj nič, saj delam vsakodnevna dela pa jih ne bi smel, a drugače ne gre	Ni skrbi – potrebno opravljati dnevna opravila	Skrb za zdravje
B255	Zaenkrat po vsem tem je kar v redu	Zadovoljivo	Zdravje
B256	Zaenkrat je kar dobro	Zadovoljivo	Zdravje
B257	Zdrave hrane, če je nimaš doma pa si je definitivno ne moreš privoščiti	Zdrava hrana - finančno nedostopna	Skrb za zdravje
B258	Jemljem zdravila za pritisk	Uporaba zdravil – za pritisk	Skrb za zdravje
B259	prizadela ta delna možganska kap in posledično ne vidim na eno oko	Delna možganska kap – izguba vida na eno oko	Zdravje

B260	Kar se tiče skrbi za zdravje, malo gledam na hrano	Zdrava hrana	Skrb za zdravje
B261	pijem veliko vode	Pitje velike količine vode	Skrb za zdravje
B262	moje zdravstveno stanje je na psu	Zelo slabo	Zdravje
B263	Od pritiska	Težave s pritiskom	Zdravje
B264	Našli so mi strdke pri srcu	Težave s srcem - strdki pri srcu	Zdravje
B265	Drugače pa mastno ne jem	Zdrava hrana	Skrb za zdravje
B266	premalo hodim	Ni skrbi – premalo telesne aktivnosti	Skrb za zdravje
B267	Če bo z zdravjem tako, kot je sedaj, bom kar zadovoljna	Zadovoljivo	Zdravje
B268	Imam zdravila pa proti holesterolu	Uporaba zdravil – proti holesterolu	Skrb za zdravje
B269	Sedaj veliko hodim	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
B270	Zdravila si kupujem sam, saj so bolj učinkovita	Uporaba zdravil – samoplačniških - učinkovitejša	Skrb za zdravje
B271	se izogibam zdravnikom ter predpisovanju njihovih zdravil	Neupoštevanje zdravnikovih navodil – izogibanje zdravil, tablet	Skrb za zdravje
B272	Uporabljam tudi posebne čaje	Uporaba čajev	Skrb za zdravje
B273	Jaz imam pa zanič eno ledvico	Okvara ledvice	Zdravje
B274	Kaj posebej pa za zdravje ne skrbim	Ni skrbi	Skrb za zdravje
B275	Jaz se nimam kaj pritoževati čez zdravje	Zadovoljivo	Zdravje
B276	jemljam vitamine vsak dan in sicer kalcij, c vitamin	Uporaba prehranskih dopolnil	Skrb za zdravje
B277	Se tudi gibljam veliko	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
B278	Jem pa veliko sadja in zelenjave	Zdrava hrana	Skrb za zdravje
B279	Mislim, da je zdravstvo absurdno	Nezadovoljstvo	Ocena zdravstvenega področja

B280	Potreboval bi zdravila, sploh takšna, ki bodo sedaj po novem plačljiva	Finančna dostopnost storitev za katera so potrebna doplačila - zdravila	Potrebe na zdravstvenem področju
B281	še v apoteki, če boste hoteli imeti kakšen nasvet, ga boste morali plačati	Finančna dostopnost storitev za katera so potrebna doplačila – svetovanje v lekarni	Potrebe na zdravstvenem področju
B282	pa če v nedeljo prideš v lekarno ti zaračunajo 1.50 evra več	Nezadovoljstvo – dodatno zaračunavanje v lekarnah ob nedeljah	Ocena zdravstvenega področja
B283	svetovanje, ki bo plačljivo se mi zdi dobro v lekarni, saj ti povedo, ta zdravila gredo skupaj, to pa ne	Svetovanje o uporabi več zdravil hkrati v lekarnah	Potrebe na zdravstvenem področju
B284	zdravniki predpisujejo zdravila skoraj za vse. Ne vem pa ali je res to potrebno	Pretirano predpisovanje zdravil	Ocena zdravstvenega področja
B285	Jaz jih jemljem na dan kar 16	Pretirano predpisovanje zdravil	Ocena zdravstvenega področja
B286	zdravniki povsem nedostopni, saj nimajo časa zate	Prezasedenost zdravnikov – ne vzamejo si časa za pacienta	Ocena zdravstvenega področja
B287	Sedaj pa so jim dali še te računalnike in samo tipkajo po njih	Pretirana uporaba računalnika s strani zdravnika	Ocena zdravstvenega področja
B288	in predpisujejo zdravila	Pretirano predpisovanje zdravil	Ocena zdravstvenega področja
B289	te niti ne poslušajo	Prezasedenost zdravnikov – ne vzamejo si časa za pacienta	Ocena zdravstvenega področja
B290	in niso pripravljeni si vzeti čas, če rabiš kaj več nasvetov	Prezasedenost zdravnikov – ne vzamejo si časa za pacienta	Ocena zdravstvenega področja

B291	čakalne vrste so dolge	Predolge dnevne čakalne vrste za sprejem	Ocena zdravstvenega področja
B292	ampak potem naj zdravniki začnejo sprejemati paciente ob osmih in ne ob pol desetih	Sprejemanje pacientov ob predvideni uri, brez zamude	Potrebe na zdravstvenem področju
B293	z zdravstvom nisem zadovoljna	Nezadovoljstvo	Ocena zdravstvenega področja
B294	Zdravnik me usmerja kar na urgenco, a tam čakaš po 10 ur	Predolge dnevne čakalne vrste za sprejem	Ocena zdravstvenega področja
B295	če kaj takega potrebujem si kar sama kupim, ker sem prepričana, da to bolj pomaga	Uporaba zdravil – samoplačniških - učinkovitejša	Skrb za zdravje
B296	Izčrpanost	Izčrpanost	Tveganja v starosti
B297	da obnemoreš oziroma da obležiš in da si ne moreš več sam pomagati	Izguba samostojnosti – da obležiš	Strahovi v starosti
B298	Kar se tiče financ ne bi več razpravljaj, saj smo vse povedali	Finančni vidik – materialni status	Tveganja v starosti
B299	Dokler lahko skrbiš sam za sebe bo v redu, ko pa ne bom mogla več pa ne vem kako bo	Izguba samostojnosti	Strahovi v starosti
B300	Pride do tega, da si odvisen od drugih in da potrebuješ pomoč	Izguba samostojnosti	Strahovi v starosti
B301	Strah pa me je tudi dolgega trpljenja preden umreš	Dolgo umiranje in trpljenje	Strahovi v starosti
B302	mislim, da je največji strah pred boleznijo	Bolezen	Strahovi v starosti Tveganja v starosti
B303	Da obležiš	Izguba samostojnosti – da obležiš	Strahovi v starosti
B304	da umiraš na obroke	Dolgo umiranje in trpljenje	Strahovi v starosti
B305	Mislim, da se vsi tega najbolj bojimo, če obležiš	Izguba samostojnosti – da obležiš	Strahovi v starosti
B306	Ni me strah, da bi umrla	Ni strahu pred smrtjo	Strahovi v starosti
B307	ampak, da bi bila v stanovanju sama, ko bi	Izoliranost – nevednost ali bo	Strahovi v starosti Tveganja v starosti

	mi kaj prišlo (možganska kap) in mi ne bi mogel nihče pomagati	poskrbljeno zate v primeru življenjske ogroženosti (če živiš sam)	
B308	če bo šel eden, bo šel v dom tudi drugi, saj sva celo življenje skupaj in bi bila drugače zelo osamljena	Osamljenost	Strahovi v starosti Tveganja v starosti
B309	mene je pa najbolj strah, da bom tako dementen, da ne bom vedel kako se pišem in kje sem	Bolezen - demenca	Strahovi v starosti Tveganja v starosti
B310	Velike starosti me je strah	Strah pred veliko starostjo	Strahovi v starosti
B311	sploh demence in te nevednosti	Bolezen - demenca	Strahovi v starosti Tveganja v starosti
B312	dokler sva oba z ženo me ni strah, ko pa enega zmanjka, bo pa res čisto drugače	Smrt partnerja	Strahovi v starosti
B313	Strah me je tudi, da čisto obležim	Izguba samostojnosti – da obležiš	Strahovi v starosti
B314	odvisen potem od pomoči drugih	Izguba samostojnosti – da obležiš	Strahovi v starosti
B315	Strah me je najbolj dolgega trpljenja pred smrtjo	Dolgo umiranje in trpljenje	Strahovi v starosti
B316	definitivno pomoč v gospodinjstvu	Ustanovitev gospodinjanskega servisa	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B317	in pa osebni negi	Storitve osebne nege	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B318	pravim, da bi se moral ustanoviti nek gospodinjanski servis, ki bi skrbel samo za to področje	Ustanovitev gospodinjanskega servisa	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B319	Center za pomoč na domu pa naj izvaja nego	Center za pomoč na domu – samo izvajanje osebne nege	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu

B320	To pa bi morala biti organizirano tako, da bi bilo dostopno tudi tistim, ki nimajo nič	Finančna dostopnost – brezplačne storitve za revne	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B321	Tisti, ki imajo denar pa naj to plačajo	Finančna dostopnost – plačljive storitve za bogatejše	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B322	mislim, da je veliko takšnih, ki bi potrebovali pomoč že pri samih malenkostih	Pomoč pri zadevah manjšega pomena	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B323	Na primer že samo to, da jih nekdo pripelje	Pomoč pri zadevah manjšega pomena - prevoz	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B324	ali pa pospremi na občino, na banko ali pa na pošto	Pomoč pri zadevah manjšega pomena – spremstvo – na banko, občino, pošto	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B325	meni pa se zdi, da vse te službe, ki jih imamo, ti lahko nudijo pomoč za kakšno uro, vendar marsikdo bi potreboval pomoč vsaj nekaj ur	Službe, ki nudijo dnevno pomoč dlje časa – vsaj nekaj ur	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B326	Seveda, pa bi morale biti poceni, da bi si jih lahko privoščili	Finančna dostopnost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B327	če enkrat ostanem doma sama, je to, da bi bil nekdo ob meni oziroma v stanovanju zvečer preden zaspim. Saj me je ponoči zelo strah	Službe, ki nudijo človeku družbo, občutek varnosti, zvečer pred spanjem	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B328	pomoč pri delu na vrtu	Finančna dostopnost - storitev za fizična dela – obdelovanje vrta	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B329	tisti, ki ti bo nudil pomoč skozi te službe, da mu boš lahko zaupal in se zanesel nanj	Potreba po zaupanju – v izvajalce	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B330	Da ne boš v strahu, da ti kaj ukrade	Potreba po zaupanju – v izvajalce	Potrebe po storitvah, službah

			za kakovostno staranje na domu
B331	Jaz bi rabil pomoč pri košnji trave	Finančna dostopnost - storitev za fizična dela – košnja trave	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B332	ali pa da bi mi kdo streho popravil	Finančna dostopnost - storitev za fizična dela – popravilo strehe	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B333	Vendar takoj se moraš obrniti na kakšne privatne službe, ki ti mastno zaračunajo	Finančna dostopnost - storitev za fizična dela	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B334	da se ljudje bojijo koga spustiti v hišo. Skratka težko zaupaš kar nekomu	Potreba po zaupanju – v izvajalce	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
B335	Želela bi si samo, da bi otroci in vnuki imeli več časa in me večkrat obiskali	Druženje – z ožjo družino	Želje
B336	samo denar	Več finančne podpore	Želje
B337	se strinjam. Da bi si lahko potem kaj več privoščil za kakšno veselo urico	Več finančne podpore - za izlete, aktivnosti, udobje	Želje
B338	da ne bi bilo treba tako stiskati skozi vsak mesec	Več finančne podpore - za izlete, aktivnosti, udobje	Želje
B339	definitivno višje pokojnine	Več finančne podpore – višje pokojnine	Želje

Tabela 4: Odprto kodiranje: fokusna skupina C

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA
C1	Družimo se kar precej, tudi v tem društvu	Znanci iz društev	Osebe za druženje
C2	Zjutraj je prva stvar ta, da potelovadim	Športna aktivnost - telovadba	Aktivnosti
C3	sledi zajtrk	Zajtrk	Aktivnosti

C4	kakšno nakupovanje v trgovinah	Trgovina	Aktivnosti
C5	sprehod po mestu	Športna aktivnost - sprehod	Aktivnosti
C6	Tudi kuham kosilo	Kuhanje - priprava kosila	Aktivnosti
C7	grem večkrat na kosilo k starejši sestri	Sestra	Osebe za druženje
C8	Aktivna sem tudi v društvu Mestne četrti Kajuh, v katerim vodim organizacijo kakšnih izletov	Mestna četrt Karel Destovnik Kajuh	Aktivnosti
C9	Hodim tudi na meditacije	Meditacija	Aktivnosti
C10	imam energetski reiki	Energetski reiki	Aktivnosti
C11	Zvečer pa štrikam kakšne copatke	Pletenje	Aktivnosti
C12	gledam televizijo	Gledanje televizije	Aktivnosti
C13	pokličem kakšne prijatelje	Telefoniranje	Aktivnosti
C14	Zjutraj si naredim reiki, ker se z njim ukvarjam	Energetski reiki	Aktivnosti
C15	Dnevi so podobni	Rutinski vsakdan - nezadovoljstvo	Način življenja
C16	Včasih grem ven na sprehod ob Savinji	Športna aktivnost - sprehod	Aktivnosti
C17	Kuham	Kuhanje	Aktivnosti
C18	za naju z možem	Mož	Osebe za druženje
C19	perem	Gospodinjska opravila – pranje	Aktivnosti
C20	likam	Gospodinjska opravila - likanje	Aktivnosti
C21	in opravljam še drugo podobno gospodinjsko delo	Gospodinjska opravila	Aktivnosti
C22	Si kuham	Kuhanje	Aktivnosti
C23	Pospravljam	Gospodinjska opravila - pospravljanje	Aktivnosti
C24	Dnevi so skoraj enaki	Rutinski vsakdan - nezadovoljstvo	Način življenja
C25	Rada grem v družbo in počekamo s kolegicami	Prijatelji	Osebe za druženje
C26	tudi rada kdaj zaplešem	Plesanje	Aktivnosti

C27	Imam pa sebi primerno družbo, z mladimi to ne gre	Stari vrstniki	Osebe za druženje
C28	Med vikendom, od petka do nedelje grem k hčerki	Obiski – obiskovanje drugih - preživljanje vikendov pri hčerki	Aktivnosti
C29	Spiješ kavo	Pitje kave	Aktivnosti
C30	greš na sprehod	Športna aktivnost - sprehod	Aktivnosti
C31	kuhaš kosilo	Kuhanje - priprava kosila	Aktivnosti
C32	Obdelujem tudi vrt	Obdelovanje vrta	Aktivnosti
C33	Zelo veliko se mi dogaja	Zaposlenost z opravili	Aktivnosti
C34	Zjutraj grem včasih že ob petih od doma in pridem domov zvečer	Zaposlenost z opravili	Aktivnosti
C35	Pazim vnuke od obeh otrokov	Varstvo otrok	Aktivnosti
C36	grem pa tudi kaj delati, da si dopolnim svojo pokojnino	Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje	Materialni položaj
C37	Delam na njivi	Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje – delo na njivi	Materialni položaj
C38	Kuham drugim	Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje – kuhanje	Materialni položaj
C39	Pospravljam	Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje – pospravljanje	Materialni položaj

C40	Tudi stranišče umivam	Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje – umivanje toaletnih prostorov	Materialni položaj
C41	Kuham	Kuhanje	Aktivnosti
C42	Perem	Gospodinjska opravila - pranje	Aktivnosti
C43	Pospravljam	Gospodinjska opravila - pospravljanje	Aktivnosti
C44	Sama si tudi umivam okna	Gospodinjska opravila - pomivanje šip	Aktivnosti
C45	Imam vikend	Vikend	Stanovanjske razmere
C46	Hodim na pohode	Planinarjenje	Aktivnosti
C47	K telovadbi	Športna aktivnost - telovadba	Aktivnosti
C48	Družim se tudi s temi dekleti tukaj v društvu	Znanci iz društev	Osebe za druženje
C49	Tudi plešem	Plesanje	Aktivnosti
C50	dvakrat na leto hodimo z društvom na morje	Potovanja – na morje	Aktivnosti
C51	Opravim tudi nekaj prostovoljnega dela v povezavi z Rdečim Križem	Prostovoljstvo – Rdeči Križ	Aktivnosti
C52	sem aktivni upokojenec	Udejstvovanje v različnih aktivnostih	Aktivnosti
C53	sem zelo zaposlen z delom v društvu upokojencev	Društvo upokojencev	Aktivnosti
C54	v mestni četrti	Mestna četrt Karel Destovnik Kajuh	Aktivnosti
C55	v krajevni samoupravi	Krajevna samouprava	Aktivnosti
C56	in pa še v politični organizaciji	Politična organizacija	Aktivnosti
C57	Imam pa tudi vikend	Vikend	Stanovanjske razmere
C58	Drugače pa živim doma z ženo	Žena	Osebe za druženje

C59	najpomembnejša je seveda družina	Družina	
C60	V življenju sem velikokrat padla in se vedno pobrala	Doživljanje vzponov in padcev	Način življenja
C61	V družini so mi ostali vnuki	Vnuki	Osebe za druženje
C62	moja hčera	hčerka	Osebe za druženje
C63	Pomembni so mi tudi dobri med sosedski odnosi	Dobri medsosedski odnosi	Temeljne vrednote
C64	Kadar pa sem žalostna se zatečem v pisanje. Za moža sem napisala par črtic, za slovo	Pisanje	Samopomoč
C65	najbolj pomembno, da se imamo radi	Dobri medčloveški odnosi	Temeljne vrednote
C66	da ne prizadenemo drug drugega	Dobri medčloveški odnosi	Temeljne vrednote
C67	družina in družinsko življenje	Družina	Temeljne vrednote
C68	zdravje celotne družine	Zdravje – v krogu družine	Temeljne vrednote
C69	in da se med družinskimi člani dobro razumemo	Dobri družinski odnosi	Temeljne vrednote
C70	Biti moraš tudi potrpežljiv	Potrpežljivost	Temeljne vrednote
C71	na prvem mestu je tudi pri meni zdravje	Zdravje	Temeljne vrednote
C72	na drugem mestu je družina	Družina	Temeljne vrednote
C73	na tretjem pa mir v svetu	Mir v svetu	Temeljne vrednote
C74	Pomembno je tudi, da se imamo radi in se zastopimo	Dobri medčloveški odnosi	Temeljne vrednote
C75	si med seboj pomagamo	Medsebojna pomoč	Temeljne vrednote
C76	Zdravje za mene, mojo hčerko in vnuke	Zdravje – v krogu družine	Temeljne vrednote
C77	Tudi, da bi najbližji imeli službe in bili preskrbljeni	Preskrbljenost najbližjih	Temeljne vrednote
C78	kolikor mi čas dopušča se ukvarjam tudi z vnuki, čeprav so že mladinci	Vnuki	Osebe za druženje

C79	Po duši se počutim mlado, ko pa se pogledam v ogledalo pa le vidim, da nisem več tako mlada	Staranje telesa na zunaj, po duši pa mladostni občutki	Osebna stališča do starosti
C80	V glavnem se s starostjo ne bremenim	Ni obremenitve v zvezi s starostjo	Osebna stališča do starosti
C81	Drugače pa starost je zelo lepa, če smo zdravi	Pozitivna naravnost – v primeru zdravja	Osebna stališča do starosti
C82	jaz osebno ne bi več šla v mladost	Ni želje po vrnitvi v mladost	Osebna stališča do starosti
C83	Če si samostojen v starosti je to največje bogastvo	Sposobnost za samostojno življenje	Temeljne vrednote
C84	starost sprejemam pozitivno	Pozitivna naravnost	Osebna stališča do starosti
C85	Starost ni slaba	Pozitivna naravnost	Osebna stališča do starosti
C86	Žal moramo ves čas gledati na denar, da shajamo skozi mesec	Finančni vidik - revščina	Tveganja v starosti
C87	starosti se ne bojim	Ni strahu pred starostjo	Strahovi v starosti
C88	bojim pa se preživetja v starosti. S takšno pokojnino kot jo imam jaz, 401 evro je imam	Preživetje iz finančnega vidika	Strahovi v starosti
C89	starosti ne bojim	Ni strahu pred starostjo	Strahovi v starosti
C90	Starost je težka, če si bolan in si v postelji.	Pozitivna naravnost – v primeru zdravja	Osebna stališča do starosti
C91	Če pa pozitivno razmišljam pa ni težko	Pozitivna naravnost	Osebna stališča do starosti
C92	jaz bi rekel starost je lahko lepa	Pozitivna naravnost	Osebna stališča do starosti
C93	lahko pa je tudi kruta	Negativna naravnost	Osebna stališča do starosti
C94	Pokojnina je prenizka in ni ustrezna standardom kot si jih mi zaslužimo	Prenizke pokojnine	Materialni položaj
C95	Starost s finančnega vidika ni nič dobrega	Negativna naravnost – iz finančnega vidika	Osebna stališča do starosti
C96	a so ljudje ob upokojitvi premalo aktivni, saj bi se lahko včlanili v razna društva	Stari ljudje so premalo aktivni – ni udeležbe v društvih	Osebna stališča do starosti

C97	Družim se z vrstniki mojih let	Stari vrstniki	Osebe za druženje
C98	imam tri mlade prijateljice	Prijatelji	Osebe za druženje
C99	družim se s sosedi	Sosedje	Osebe za druženje
C100	tudi s to gospo, ki je tukaj v mestni četrti	Znanci iz društev	Osebe za druženje
C101	Imam pa tudi moža	Mož	Osebe za druženje
C102	stike imam s prijateljicami	Prijatelji	Osebe za druženje
C103	njimi se več družim kot z mojo hčerko in vnuki, saj živijo v Velenju in je kar daleč	Oddaljenost socialne mreže – malo stikov	Socialna mreža
C104	Imam pa prijatelje in prijateljice	Prijatelji	Osebe za druženje
C105	Družim se tudi z vrtičkarji, ki imajo poleg mene vrtove	Vrtičkarji	Osebe za druženje
C106	družim pa se s prijatelji iz tega društva	Znanci iz društev	Osebe za druženje
C107	in pa društva upokojencev	Znanci iz društev	Osebe za druženje
C108	Edino hčerke	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
C109	pomagajo pri vikendu in skrbi zanj	Fizična opravila – na vikendu	Vrste pomoči
C110	vnuk potrebuje nove zobe in ti bodo stali šest tisoč evrov. Sedaj se z družino pogovarjamo in dogovarjamo kdo bo lahko kaj zraven dal	Člani najožje družine	Viri pomoči
C111	Na pomoč priskoči hčera	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
C112	ali pa vnuk	Vnuki	Viri pomoči
C113	ko sem bolna da mi kaj prineseta iz trgovine	Prinos živil iz trgovine	Vrste pomoči
C114	Potrebujem tudi prevoz, ker nimam izpita za avto	Prevoz	Vrste pomoči
C115	Za to prosim prijateljice	Prijatelji	Viri pomoči
C116	trenutkih stiske pa se obrnem na zelo dobre prijateljice, s katerimi se pogovorimo	Iskanje čustvene opore – pri prijateljih	Samopomoč
C117	Če kje rabim pomoč mi pomaga hčerka	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči

C118	Na primer pri pospravljanju	Hišna opravila - pospravljanje	Vrste pomoči
C119	obešanju zaves	Hišna opravila – obešanje zaves	Vrste pomoči
C120	V primeru stiske to kar sama prebrodim, saj nisem človek, ki bi toliko tarnala in tožila	Ni iskanja čustvene opore pri drugih	Samopomoč
C121	Če rabim pa imam otroke	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
C122	Pomagajo mi na primer pri beljenju sten	Fizična opravila – beljenje sten	Vrste pomoči
C123	in pa tudi pri prekopavanju vrta	Fizična opravila – na vrtu	Vrste pomoči
C124	Glede stisk pa je takole, malo se pogovorim z otroci pa gre	Iskanje čustvene opore - pri otrocih (hčerah, sinovih)	Samopomoč
C125	Potrebujem pomoč pri nošenju težjih stvari v stanovanje	Fizična opravila – nošenje težkih bremen	Vrste pomoči
C126	Imam pa zlatega zeta	Zet	Viri pomoči
C127	in hčerko, ki mi vedno priskočita na pomoč	Otroci (hčere in sinovi)	Viri pomoči
C128	pri gospodinjskih opravilih	Gospodinjska opravila	Vrste pomoči
C129	Na primer pomivanje oken	Hišna opravila – pomivanje šip	Vrste pomoči
C130	se zelo udeležujem v športnem oddelku znotraj društva upokojencev	Društvo upokojencev	Aktivnosti
C131	Igram namizni tenis	Športna aktivnost – namizni tenis	Aktivnosti
C132	Pikado	Športna aktivnost - pikado	Aktivnosti
C133	In pa kegljam	Športna aktivnost - kegljanje	Aktivnosti
C134	Vozim tudi avto	Vožnja avtomobila	Aktivnosti
C135	Rada sem tudi plesala, vendar sedaj ne več, saj ne zmorem	Opuščanje hobija - plesanje	Aktivnosti
C136	Rada pa gledam tudi šport po televiziji	Gledanje televizije	Aktivnosti
C137	Je primeren pokojninski zakonodaji, torej slab	Slab	Materialni položaj
C138	Sreča, da imam ženo in tako dve pokojnini	Zadovoljiv – zaradi dveh pokojnin	Materialni položaj

C139	Z mojo pokojnino skratka ne morem preživeti	Zelo slab – pokojnina ne omogoča preživetja	Materialni položaj
C140	Sreča, da bom sedaj dobila moževo pokojnino in da bo šlo	Pridobitev pokojnine od pokojnega moža	Materialni položaj
C141	Ko pa imava z možem dve pa gre	Zadovoljiv – zaradi dveh pokojnin	Materialni položaj
C142	Pomagam pa tudi hčeri iz finančnega vidika	Nudenje finančne pomoči ožji družini	Materialni položaj
C143	Vnuku dajem vsak mesec 100 evrov	Nudenje finančne pomoči ožji družini	Materialni položaj
C144	pokojnina je ena. In je zelo težko priti skozi mesec	Slab – omogoča pa preživetje	Materialni položaj
C145	položnic je veliko	Visoki stroški - položnice	Materialni položaj
C146	če včasih kupiš kakšno večjo stvar, se ti skozi mesec to kar zelo pozna. In ti zmanjkuje	Slab – potrebno skromno življenje	Materialni položaj
C147	imam majhno pokojnino in si privoščiti ne morem kaj veliko	Slab – potrebno skromno življenje	Materialni položaj
C148	Zaenkrat pa gre skozi mesec	Slab – omogoča pa preživetje	Materialni položaj
C149	zaenkrat je zadovoljiv	Zadovoljiv	Materialni položaj
C150	imam dovolj denarja, tako, da lahko pomagam še vnukom	Nudenje finančne pomoči ožji družini	Materialni položaj
C151	Nekaj tudi prihranim	Zadovoljiv - prihranki	Materialni položaj
C152	Včasih greva z vnukom tudi na kosilo	Zadovoljiv – lahko si kaj privoščiš - kosilo	Materialni položaj
C153	živim v stanovanju v bloku, ki smo ga kupili	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
C154	kupila stanovanje v katerem sem še sedaj	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
C155	imam lastno stanovanje v stolpnici	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
C156	tudi jaz imam lastniško stanovanje	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere

C157	Je v enajstem nadstropju in sreča imamo dvigalo	Uporaba dvigala – enajsto nadstropje	Stanovanjske razmere
C158	ko je dvigalo pokvarjeno, ne zapustim stanovanja, saj je veliko stopnic	Uporaba dvigala – zadrževanje v stanovanju v primeru okvare	Stanovanjske razmere
C159	živim v majhnem lastniškem stanovanju v bloku	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
C160	imam lastniško stanovanje v bloku	Lastniško stanovanje - blok	Stanovanjske razmere
C161	in pa še vikend	Vikend	Stanovanjske razmere
C162	edina težava je, da ni dvigala	Uporaba dvigala - potreba po dvigalu, ki ga ni	Stanovanjske razmere
C163	Mi pa zaenkrat še pomagajo sosedje	Sosedje	Viri pomoči
C164	če kaj nosim in vidijo, mi hitro pomagajo	Fizična opravila – nošenje težkih bremen	Vrste pomoči
C165	jaz se ne počutim ogroženega no	Ni občutka o ogroženosti	Varnost
C166	počutim se varno, saj je v okolici bloka vse mirno	Zadovoljiva - prisoten občutek varnosti	Varnost
C167	počutim se varno, saj je nasproti stolpnice dom upokojencev	Zadovoljiva - prisoten občutek varnosti	Varnost
C168	se ne počutim ogroženo	Ni občutka o ogroženosti	Varnost
C169	vsi beremo o skrbi za stare ljudi, resnica pa je drugačna	Negativen - neodkritost družbe o pogledu na starost	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C170	Zakonodaja je takšna, da smo starostniki na repu, sploh kar se tiče financ	Negativen – premalo sredstev namenjenih starim ljudem	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C171	Kako družba gleda je odvisno od tega kakšni ljudje so v tvojem okolju	Različen – odvisen od ljudi, s katerimi imaš stike	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C172	Zdaj pa eni te spoštujejo in razumejo kot starega človeka	Zadovoljiv – spoštovanje in razumevanje	Družbeni pogled na starost in stare ljudi

C173	najdeš pa tudi takšne, ki te ne. Na to naletiš na primer pri zdravniku	Negativen – pri zdravniku	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C174	Mislim, da je potreben korekten in odkrit odnos do sočloveka	Korekten in odkrit odnos do drugih	Način življenja
C175	družba ne gleda preveč dobro	Negativen	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C176	Nekaterim so starejši v napoto	Negativen - stari ljudje so breme	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C177	Zavedati pa se moramo in tudi mladi se morajo, da bo vsak človek enkrat star in da bodo tudi oni prišli na isto pot	Negativen – potreba po sprejemanju starih ljudi s strani mladih	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C178	Starost je po eni strani lepa po drugi strani pa tudi ne	Različen	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C179	zelo zanič	Negativen	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C180	Mislim, da gleda družba premalo na stare ljudi	Negativen – premajhna pozornost staremu prebivalstvu	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C181	Prvič se to vidi v pokojninah	Negativen – premajhna pozornost staremu prebivalstvu	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C182	je pa odvisno v kakšnem okolju živiš	Različen – odvisen od okolja v katerem živiš	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C183	kakšne ljudi imaš okrog sebe	Različen – odvisen od ljudi, s katerimi imaš stike	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C184	mislim, da se družba premalo ozira na nas	Negativen – premajhna pozornost staremu prebivalstvu	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C185	Stari so lahko drugim breme, sploh, če nimajo dovolj denarja	Negativen - stari ljudje so breme – v primeru slabega materialnega položaja	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C186	lahko pa je tudi obratno, saj je veliko mladih brezposelnih in so potem finančna pomoč drugim	Zadovoljiv – v primeru dobrega materialnega položaja	Družbeni pogled na starost in stare ljudi

C187	Da jih imajo za te koristi zaradi denarja	Negativen – ekonomsko nasilje	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C188	Mnogi mladi nimajo kam iti in potem se vedno obrnejo na starša in gredo tudi k njim nazaj živeti	Zadovoljiv – v primeru dobrega materialnega položaja	Družbeni pogled na starost in stare ljudi
C189	z zdravjem nisem najbolj zadovoljna	Slabo	Zdravje
C190	Že od poroda imam težave s hrbtenico	Težave s hrbtenico – od mladosti	Zdravje
C191	zato redno telovadim	Telesna aktivnost – vaje za hrbtenico	Skrb za zdravje
C192	Si pa včasih privoščim kakšno masažo	Masaža	Skrb za zdravje
C193	imam tudi osteoporozo	Osteoporozo	Zdravje
C194	srčno popuščanje	Težave s srcem - srčno popuščanje	Zdravje
C195	sem pa takšen človek, ki ne tožim kaj vse me boli	Ni toženja po bolečinah	Način življenja
C196	In s to pozitivno miselno naravnostjo v glavi, sem si omogočila, da sem prišla do teh let	Pozitivna psihična naravnost	Skrb za zdravje
C197	sem srčni bolnik od rojstva in imam težave s srcem	Težave s srcem - srčni bolnik	Zdravje
C198	si vsak dan naredim reiki	Energetski reiki	Skrb za zdravje
C199	Jem pa tablete za srce	Uporaba zdravil – za srce	Skrb za zdravje
C200	Drugače pa tudi telovadim	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
C201	zdravje je tako tako, glede na starost	Zadovoljivo - letom primerno	Zdravje
C202	Ko si mlad nisi nikoli tako bolan kot pa v starosti	Prisotnost bolezni	Osebna stališča do starosti
C203	Tudi jaz imam srčno popuščanje	Težave s srcem - srčno popuščanje	Zdravje
C204	Za zdravje skrbijo zdravniki, ki mi dajo toliko zdravil, da jih lahko imam namesto zajtrka	Pretirano predpisovanje zdravil	Ocena zdravstvenega področja
C205	trenutno sem zadovoljna	zadovoljivo	Zdravje

C206	Nimam rednih obrokov. Jem takrat, ko imam čas	Ni skrbi – ni rednih obrokov	Skrb za zdravje
C207	Včasih pojem ogromno sadja, včasih pa cel teden nič	Ni skrbi – ni uravnoteženega prehranjevanja	Skrb za zdravje
C208	Zaradi mojega športa se dobro držim	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
C209	Zato sem šla k zdravniku, čeprav se ga najraje izogibam. Včasih ne grem k zdravniku dve leti	Izogibanje zdravnikov	Skrb za zdravje
C210	Drugače pa nimam nekih težav, sem zadovoljna	Zadovoljivo	Zdravje
C211	Jemljem pa tablete za pritisk	Uporaba zdravil – za pritisk	Skrb za zdravje
C212	Za zdravje skrbim tako, da jem veliko sadja in zelenjave	Zdrava hrana	Skrb za zdravje
C213	Si pa sama kupim ta prehranska dopolnila	Uporaba prehranskih dopolnil	Skrb za zdravje
C214	kar se zdravja tiče je bolj slabo	Slabo	Zdravje
C215	Za zdravje skrbim tako, da kar kupim kakšne tablete	Uporaba zdravil – samoplačniških - učinkovitejša	Skrb za zdravje
C216	tako sem se tudi pozdravil nazadnje, saj mi samoplačniška zdravila bolj pomagajo	Uporaba zdravil – samoplačniških - učinkovitejša	Skrb za zdravje
C217	dolge čakalne dobe so, saj greš k zdravniku, ti napiše terapijo, dobiš pa jo čez šest mesecev	Predolge čakalne dobe	Ocena zdravstvenega področja
C218	Kar se tiče tablet, jaz se jih poskušam izogibati	Neupoštevanje zdravnikovih navodil – izogibanje zdravil, tablet	Skrb za zdravje
C219	Včasih dobiš takšne tablete, da ne gredo skupaj in te ti predpišejo različni zdravniki	Pretirano predpisovanje zdravil – neujemanje različnih zdravil	Ocena zdravstvenega področja
C220	včasih niti ne prideš do zdravnika, ampak se pogovarjaš kar s sestrami, katere pa niso	Prezasedenost zdravnikov – ne vzamejo si časa za pacienta	Ocena zdravstvenega področja

	vedno najboljše usposobljene za to		
C221	ljudje krožimo od osebnega zdravnika do specialistov in ta krog se samo ponavlja, ne naredi se pa nič	Kroženje pacientov med zdravniki in specialisti - brez zdravljenja	Ocena zdravstvenega področja
C222	Veš pa ne kaj ti je in ti nihče nič ne pojasni. Informacije o bolezni gredo samo v smeri zdravnik – specialist	Kroženje pacientov med zdravniki in specialisti – brez informiranja o zdravstvenem stanju	Ocena zdravstvenega področja
C223	Imamo čisto predolge čakalne vrste, saj človek čaka šest, pet ur v čakalnici, da pride na vrsto	Predolge dnevne čakalne vrste za sprejem	Ocena zdravstvenega področja
C224	Službe niso usklajene, saj ljudi pošiljajo iz enega oddelka na drugega	Neusklajenost zdravstvenih služb	Ocena zdravstvenega področja
C225	upam, da se bomo lahko z ženo in otroci preživeli do smrti	Finančni vidik - materialni status	Tveganja v starosti
C226	Tudi smrti me ni strah	Ni strahu pred smrtjo	Strahovi v starosti
C227	sama starost ni problem, dokler si ti čil in zdrav	Pozitivna naravnost – v primeru zdravja	Osebna stališča do starosti
C228	Je pa res, da se sprašuješ kako boš končal svoje življenje in upam, da bom tudi jaz končala na soliden, dostojen način	Smrt brez dostojanstva	Strahovi v starosti
C229	samo bolezen	Bolezen	Strahovi v starosti Tveganja v starosti
C230	Da obležiš in si odvisen od drugih je najslabše	Izguba samostojnosti – da obležiš	Strahovi v starosti
C231	Jaz na primer sedaj ne hodim na izlete, saj ne morem hoditi dolgo. Moči pač pojenjajo	Izgubljanje moči	Osebna stališča do starosti
C232	strahov sploh ni	Ni nobenega strahu	Strahovi v starosti
C233	mogoče to, da so pokojnine prenizke	Finančni vidik - materialni status	Tveganja v starosti

C234	nimam nobenih strahov, edino pred boleznijo	Bolezen	Strahovi v starosti Tveganja v starosti
C235	Bodo mogoče prinesli kosilo, počakali, da poješ in odnesli posode nazaj, vendar to zame ni dovolj	Kosilo - ni dovolj prinos, ampak skupna priprava in druženje	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C236	Raje bi imel, da bi imel nekoga, ki bi mi pomagal ob pri pravi kosila in bi se lahko zraven tudi pogovarjala.	Kosilo - ni dovolj prinos, ampak skupna priprava in druženje	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C237	Sploh, če živiš sam, bo človek vsekakor vesel tudi kakšne družbe	Kosilo - ni dovolj prinos, ampak skupna priprava in druženje	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C238	meni ni normalno, da pridejo enemu onemoglemu na dom zamenjati plenico zjutraj potem pa spet pride naslednji dan. To je premalo	Službe, ki nudijo dnevno pomoč dlje časa – vsaj nekaj ur	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C239	prosim za pomoč na primer za pomivanje oken	Hišna opravila – pomivanje šip	Vrste pomoči
C240	Pokličem službo in jih plačam	Zunanji delavci, strokovnjaki	Viri pomoči
C241	sploh, da bi bila služba bolj poceni	Finančna dostopnost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C242	Pomoč bom potrebovala za čiščenje stanovanja	Pomoč pri hišnih opravilih - pospravljanje	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C243	bi v prihodnosti verjetno vsekakor potrebovala, da bi mi kdo skuhal kosilo	Kosilo	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C244	rabila bi pomoč doma, pri kakšnem pospravljanju	Pomoč pri hišnih opravilih - pospravljanje	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C245	oziroma hišnih opravilih	Pomoč pri hišnih opravilih	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C246	pomoč pri hišnih opravilih	Pomoč pri hišnih opravilih	Potrebe po storitvah, službah

			za kakovostno staranje na domu
C247	Seveda pa je to vse potrebno plačati, zato bi se lahko kaj pocenilo	Finančna dostopnost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C248	da bi mi kdo kaj skuhal	Kosilo	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C249	Res pa je, da potrebuješ za to denar in ni poceni, če bi hotela tako jesti vsak dan	Finančna dostopnost	Potrebe po storitvah, službah za kakovostno staranje na domu
C250	moje želje so takšne, da bi se starejši med seboj več družili, sploh v četrti	Druženje – z vrstniki v mestni četrti	Želje
C251	želim si, da bi se še družila z ljudmi naprej	Druženje	Želje
C252	Da ne bi bila osamljena	Preprečevanje osamljenosti	Želje
C253	Rada bi tudi obiskovala več prireditev	Več finančne podpore - za izlete, aktivnosti, udobje	Želje
C254	denarja več	Več finančne podpore	Želje
C255	pa to, da bi se lahko še naprej družila z ljudmi	Druženje	Želje
C256	tudi jaz želim zdravje za mojo družino in druženje z njimi	Druženje – z ožjo družino	Želje
C257	moja želja je, da bi lahko skrbela zase in da ne bi rabila pomoči	Sposobnost za samostojno življenje	Želje
C258	tudi meni družba največ pomeni, da bi lahko še na prej igrala karte s prijateljicami	Druženje – s prijatelji	Želje

Priloga 4: Oso kodiranje

1 OCENA ŽIVLJENJA STARIH LJUDI

Življenjski slog

NACIN ŽIVLJENJA

Ocena življenja:

- Izkušnje z negovanjem družinskih članov (A12)
- Namesto sprejemanja, dajanje pomoči drugim (B143)
- Težki pogoji za življenje v mladosti (A93)
- Težnja po kakovostnem življenju (A107)
- Utrujenost
 - zvečer (B62)
- Težko prositi za pomoč
 - občutek sramu (B131)
- Doživljanje vzponov in padcev (C60)
- Korekten in odkrit odnos do drugih (C174)
- Ni toženja po bolečinah (C195)

Potek dneva:

- Potreba po strukturiranju vsakodnevnih opravil za uspešno izvedbo (A55)
- Umirjen vsakdan (A56)
- Rutinski vsakdan
 - nezadovoljstvo (A22, B175, B176, C15, C24)
- Rutinski večeri
 - zadovoljstvo (B18)
- Daljše jutranje spanje (A39)

AKTIVNOSTI

- Enake zadolžitve kot pred upokojitvijo (A13, A21)
- Udeleževanje v različnih aktivnostih (A23, B61, C52)
- Potreba po zmanjšanju aktivnosti (A26, A75)
 - opuščanje obdelovanje vrta (B25)
 - opuščanje obdelovanja zemljišča (B70)
- Bujenje (A1, B44)
 - zgodaj (B30, B36)
- Jutranje urejanje (B32, B45)
- Merjenje pritiska (B33)
- Zajtrk (A3, B2, B34, B37, B47, B63, C3)
- Malica (B38)
- Pitje kave (A57, B2, B27, B48, C29)
- Uživanje ob prehranjevanju (A69)
- Varstvo otrok (A10, A27, A43, C35)
- Športna aktivnost (A15)
 - telovadba (A2, A36, B31, C2, C47)
 - sprehod (A4, A29, A40, C5, C16, C30)
 - namizni tenis (C131)
 - pikado (C132)
 - kegljanje (C133)
- Predstave (A16, A30)

- Zasledovanje medijev (A18, B20)
- Gledanje televizije (A33, B41, C12, C136)
- Prostovoljstvo (A47, A76)
 - starejši za starejše (A74)
 - Hospic (A79)
 - Rdeči Križ (C51)
- Potovanja (A49)
 - izleti (A20)
 - na morje (C50)
- Obiski
 - med vikendi (A73)
 - drugi obiskujejo tebe (B58)
 - obiskovanje drugih (B59)
 - preživljanje vikendov pri hčerki (C28)
- Zadrževanje doma (B6)
 - ni potrebe (B7)
 - ni denarja (B8)
- Telefoniranje (B12, C13)
- Učenje upravljanja telefona (B16)
- Nudenje pomoči pri učenju vožnje traktorja (B17)
- Masiranje žene (B46)
- Trgovina (B56, C4)
- Preživljanje časa v naravi (B71)
- Vožnja avtomobila (B149, C134)

Vrednote

TEMELJNE VREDNOTE

- Izognitev institucijam (A85)
- Malo političnih preprirov (B90)

Tradicionalne vrednote:

- Zdravje (A83, A89, B73, B75, B79, B82, B86, B88, B92, C71)
 - v krogu družine (A88, B74, B83, B91, C68, C76)
- Družina (A86, A90, B72, B76, B85, B93, C67, C72)
 - dobri družinski odnosi (B84, B87, C69)
 - medgeneracijski (A91)
- Mir v svetu (B78, B89, C73)

Moralne vrednote:

- Dostojanstvo do smrti (A80)
- Vsestransko prilagajanje (A82)
- Poštenost
 - do sebe (A98, B103)
 - do drugih (A99)

Vrednote zmožnosti:

- Energija (A84)
- Poklic (A87)
- Resnica (A94)
- Komunikacija (A95)

- Sposobnost za samostojno življenje (A96, A97, B77, C83)
- Preprostost življenja (A275)
- Potrpežljivost (C70)

Vrednote povezane z altruističnim vedenjem:

- Posluh za ljudi, ki potrebujejo pomoč (A81)
- Dobri medčloveški odnosi (B80, C65, C66, C74)
- Družba
 - da nisi osamljen (B81, B94)
- Dobri medsosedski odnosi (C63)
- Medsebojna pomoč (C75)
- Preskrbljenost najbližjih (C77)

Zaznavanje, stališča

OSEBNA STALIŠČA DO STAROSTI

- Urejanje zadev povezanih z boleznijo, smrtjo z družino (A103, A109)
- Ni želje po bivanju v domu za stare ljudi (B144)
- Negovanje v onemoglosti s strani vnukinje, v zameno za zapuščino (B145)
- Stari ljudje so premalo aktivni
 - ni udeležbe v društvih (C96)

Pozitivna stališča:

- Osredotočenost na zdravje (A102)
- Zadovoljstvo (A104)
- Pozitivna naravnost (A106, A113, B96, C84, C85, C91, C92)
 - samoodgovornost (A108)
 - v primeru dobrega materialnega položaja (A328)
 - v primeru zdravja (C81, C90, C227)
- Staranje telesa na zunaj, po duši pa mladostni občutki (A110, C79)
- Boljše osebno počutje kakor to počutje, starost dojema okolica (A117)
- Ni več oziranja na druge (A118)
- Usmerjenost v prihodnost (A120)

Nevtralna stališča:

- Ni obremenitve v zvezi s starostjo (A100, A105, A115, B95, B97, B104, B108, B111, B112, B113, C80)
- Potreba po izogibanju pesimizma (A111)
- Ni počutja, da si star (A112, B107)
- Pozitivni in negativni vidiki vseh življenjskih obdobij (A114)
- Ni želje po vrnitvi v mladost (A119, C82)

Negativna stališča:

- Prisotnost bolezni (A101, C202)
 - pešanje zdravja (B105, B106)
- Razmišljanje o smrti in starosti
 - zaskrbljenost (A116)
- Je obremenitev v zvezi s starostjo (B98)
- Negativna naravnost (B99, C93)
 - iz finančnega vidika (C95)
- Izgubljanje moči (B100, B109, C231)

- Zmanjšanje aktivnosti (B101, B102)
- Pozabljivost (B110)

2 OCENA SOCIALNEGA KONTEKSTA

Socialna mreža, druženje

OSEBE ZA DRUŽENJE

Člani ožje družine (A123):

- Mož (A14, A28, A66, B35, B64, C18, C101,)
 - obisk v domu (A6)
- Vnuki (A9, A25, A46, A53, A67, B11, B123, B129, C61, C78,)
- Sestra (A11, C7)
- Žena (A58, B4, B49, C58)
- Partner (A122)
- Sinova družina (B24)
- Brat (B119)
- Sin (B122, B134)
- Hčerka (C62)

Člani širše družine (A124):

- Pravnuk (B54, B55)
- Bratranci (B118)

Drugi:

- Znanci iz društev (A128, B125, B137, C1, C48, C100, C106, C107)
- Sosedje (A129, B117, B127, B130, B135, C99)
- Prijatelji (A63, A125, A126A, A127, B60, B116, B120, B124, B126, B138, C25, C98, C102, C104)
- Bivši sodelavci (A65)
- Vrtičkarji (C105)
- Stari vrstniki (C27, C97)

SOCIALNA MREŽA

- Podobne socialne mreže med starimi ljudmi (A121)
- Oddaljenost socialne mreže
 - malo stikov (B121, C103)
- Izguba stikov z ljudmi (A64)
 - umiranje prijateljev (B136)

Neformalni viri pomoči, samopomoč

VRSTE POMOČI

- Medsosedska skrb in pomoč (A130)
- Hišna opravila (A131)
 - menjava žarnice (A162)
 - pritrjevanje žebeljev za slike (A163)
 - pospravljanje stvari na težko dostopna mesta (A164)
 - pranje zaves (B155)
 - obešanje zaves (B156, B157, B163, B171, B181, B190, C119)
 - pomivanje šip (B164, B182, B189, C129, C239)
 - pospravljanje (C118)
- Gospodinjska opravila (A311, B148, C128)

- kuhanje (B147)
- Prinos živil iz trgovine (C113)
- Prevoz (A134, B150, B185, C114)
 - na pokopališče (B133)
- Fizična opravila (A155)
 - sečnja dreves (A140, A152)
 - na vrtu (A145, A150, B139, C123)
 - postavitve ograje na vrtu (A167)
 - nošenje težkih bremen (B141, B166, C125, C164)
 - košnja trave (B158, B179)
 - na vikendu (B180, C109)
 - beljenje sten (C122)
- Psihična pomoč
 - čustvena opora (A143, A148, A158)
- Potreba po družbi, druženju (B167, B174)
- Osebna nega (A137)
- Popravilo strojne opreme (A146)
- Popravilo in vzdrževanje avtomobila (A153, B151)
- Dela povezana z elektriko (B172)
- Potreba po pomoči s finančnega vidika
 - socialna pomoč (A308)

VIRI POMOČI

Člani najोजje družine (A135, A147, C110):

- Otroci (hčere in sinovi) (A132, A136, A139, A161, B132, B153, B159, B173, B191, C108, C111, C117, C121, C127)
- Mož (A156, B170)
- Žena (B114, B140, B177)
- Vnuki (A146, B178, B184, C112)
- Zet (B152, C126)
- Snaha (B154)

Drugi:

- Zunanji delavci, strokovnjaki (A157, A166, C240)
- Sosedje (A151, A305, B165, B183, C163)
- Prijatelji (C115)

SAMOPOMOČ

- Iskanje čustvene opore
 - pri otrocih (hčerah, sinovih) (A133, C124)
 - pri prijateljih (A138, A149, A154, A159, A165, C116)
 - pri moževi družini (A160)
 - pri ženi (B142)
 - pri sestri in bratu (B160, B192)
- Ni iskanja čustvene opore pri drugih (C120)
- Planinarjenje (A141)
- Sprehod (B168)
- Pisanje (A144, C64)
- Računalnik (B169)
- Nova prijateljstva (A142)

- Neposredna izpoved čustev, mišljenja osebi s katero prideta v konflikt (B161, B162)
- Kozarec vina (B188)

Delo, zaposlitev, prosti čas

AKTIVNOSTI

Opravila:

- Zaposlenost z opravili (A44, B52, B69, C33, C34)
- Kuhanje (A19, A68, B22, C17, C22, C41)
 - priprava kosila (A5, A41, B39, B57, C6, C31)
- Gospodinska opravila (A24, B28, C21)
 - pospravljanje (A42, A45, B23, B65, C23, C43)
 - pomivanje šip (C44)
 - pranje (C19, C42)
 - likanje (C20)
- Hišna opravila (B3)
 - delo okrog hiše (B9)
- Obdelovanje vrta (A34, A49, A60, B5, B29, B42, B51, C32)
- Obdelovanje zemljišča (A48)
 - pridelovanje sadja in zelenjave (A70)
 - travnika (B10)
- Skrb za kokoši
 - pospravljanje, hranjenje, pobiranje jajc (B1)
- Hranjenje hišnih ljubljencev
 - ptic, mačke (B53)

Hobiji:

- Branje (A37, A51, B19, B66)
 - knjižnica (A8)
- Reševanje križank (A32, B67)
- Sudoku (A38)
- Planinarjenje (A52, A77, C46)
- Letalsko modeliranje (A61)
- Meditacija (A78, C9)
- Računalnik (B13, B40)
 - facebook (B14)
- Popravljanje naprav
 - radia (B15)
- Ukvarjanje z rožami (B43)
- Energetski reiki (C10, C14)
- Pletenje (C11)
 - prtički, prti (B68)
- Plesanje (C26, C49)
- Potreba po hobijih v času zime (A62)
- Opuščanje hobija
 - smučanje (A59)
 - plesanje (C135)

Vključenost v društva, organizacije:

- Univerza za tretje življenjsko obdobje (A7, A17, A31, A35, A54)
- Društvo upokojencev (A71, C53, C130)

- Društvo za zdravje srca in ožilja (A72)
- Skupina starih ljudi za samopomoč Cekinček (B26)
- Mestna četrt Karel Destovnik Kajuh (C8, C54)
- Krajevna samouprava (C55)
- Politična organizacija (C56)

Materialni položaj

- Zadovoljiv (B196, C149)
 - zaradi dveh pokojnin (A168, A176, B194, B210, C138, C141)
 - višina pokojnine je zadovoljiva glede na poklic (A170)
 - prihranki (A179, C151)
 - srednje visoka pokojnina (B198)
 - lahko si kaj privoščiš
 - kosilo (C152)
- Slab (B196, B211, C137)
 - težko si privoščiš kaj več (B217)
 - kot so drage zdravstvene storitve (A169)
 - kot so predstave, koncerti (B199)
 - omogoča pa preživetje (A174, B203, B215, C144, C148)
 - potrebno skromno življenje (B202, B205, C146, C147)
- Zelo slab
 - pri večini starih ljudi (A171, B206)
 - pokojnina komaj omogoča preživetje (A172, B201, B207)
 - pokojnina ne omogoča preživetja (A183, C139)
- Prihranki
 - poseganje po prihrankih (A173)
 - ni prihrankov (A177, B209, B216)
 - majhna možnost varčevanja (B213, B214)
- Na dolgi rok bo še slabši (A175)
- Nudenje finančne pomoči ožji družini (A178, A180, C142, C143, C150)
- Prenizke pokojnine (A181, B204, C94)
 - ne omogočajo dostojanstvenega življenja (A182)
 - invalidska pokojnina (B193)
- Potreba po opravljanju priložnostnega dela za dodaten zaslužek in preživetje (A184, C36)
 - prodaja jajc (B195)
 - delo na njivi (C37)
 - kuhanje (C38)
 - pospravljanje (C39)
 - umivanje toaletnih prostorov (C40)
- Težka odpoved imetju zaradi navezanosti (A310)
- Visoki stroški
 - vlaganje sredstev v imetje (A309)
 - položnice (B208, C145)
- Izogibanje zadolževanju (B212)
- Pridobitev pokojnine od pokojnega moža (C140)

Stanovanje

STANOVANJSKE RAZMERE

- Zapustitev hiše otrokom (A186, A203)
- Urejena dokumentacija za finančno preskrbljenost na stara leta v zameno za hišo (A187)

- Težko sprejemanje selitve
 - želja žene po preselitvi v stanovanje - nezadovoljstvo (A189)
 - iz hiše v blok (A190)
 - načrtovanje in razmišljanje o selitvi v prihodnosti (A191, A194)
- Hiša (A192, B218, B221, B224, B227, B231,)
 - dvojček (A188)
 - selitev iz stanovanja v hišo (A195)
- Večje zadovoljstvo s hišo (A197)
- Starost hiše (B225)
- Najemniško stanovanje
 - blok in hiša (A196)
 - blok (A199, A201, A202, B226, B230)
 - selitev iz hiše v stanovanje (A200)
- Lastniško stanovanje
 - blok (A204, B219, B232, C153, C154, C155, C156, C159, C160)
 - hiša (A185, B223)
- Vikend (B50, C45, C57, C161)
- Veliko stanovanje
 - dva balkona (B220)
- Uporaba dvigala
 - enajsto nadstropje (C157)
 - zadrževanje v stanovanju v primeru okvare (C158)
 - potreba po dvigalu, ki ga ni (C162)
- Veliki stroški za vzdrževanje (A198, B222)
 - ogrevanje (A193, B200, B229)
 - elektrika (B228)

Varnost

- Zadovoljiva (A205, B233, B238)
 - s finančnega vidika, z dvema pokojninama (A218)
 - na področju stanovanjskih razmer
 - pomoč hišnika (A219)
 - prisoten občutek varnosti (B235, B236, B237, C166, C167)
- Ni občutka o ogroženosti (A206, A212, C165, C168)
- Občutek ogroženosti
 - zaradi bolezni (A207)
 - nevarnost poplav (A208, A209)
 - svetovna nevarnost (A214)
 - pri lastni vožnji z avtomobilom
 - potreba po prenehanju (B187)
 - sosed (B234)
 - razgrajanje ponoči pri bloku (B239)
- Razmišljanje o mogoči nevarnosti (A210)
 - v stanovanju, ko živiš sam (A222)

Socialne posledice, povezane s starostjo

DRUŽBENI POGLED NA STAROST IN STARE LJUDI

- Negativen pogled (A92, A225, B246, C175, C179)
 - stari ljudje so breme (A226, A233, C176)
 - v primeru slabega materialnega položaja (A229, A232, C185)

- neodkritost družbe o pogledu na starost (A230, C169)
- ekonomsko nasilje (B243, C187)
- finančno izkoriščanje pri ustanavljanju društev (B252)
- premalo sredstev namenjenih starim ljudem (C170)
- pri zdravniku (C173)
- potreba po sprejemanju starih ljudi s strani mladih (C177)
- premajhna pozornost staremu prebivalstvu (C180, C181, C184)
- Različen (A224, C178)
 - odvisen od okolja v katerem živiš (A235, C182)
 - odvisen od prostorov gibanja starih ljudi (A236)
 - odvisen od ljudi, s katerimi imaš stike (A237, C171, C183)
- Zadovoljiv (A228, B244)
 - vse več povezanosti z mlado generacijo (B240, B241)
 - medgeneracijsko povezovanje (B251)
 - v primeru dobrega materialnega položaja (A238, A231, B242, B245, C186, C188)
 - organiziranje raznih društev (B250)
 - spoštovanje in razumevanje (C172)
- Napačno mišljenje družbe
 - o dobrih pogojih življenja starih ljudi (A227)
- Ne podporna naravnost sistema pokojninske in zdravstvene zavarovalnice (A234)
- Družba skrbi za stare ljudi (A239, A240)
- Izboljšanje pogleda in obravnavanja starih ljudi (A241, B247)
 - s strani mladih (B248, B249)

3 OCENA ZDRAVJA

Ocena zdravja starih

ZDRAVJE

Ocena zdravja:

- Pojav težav
 - potreben obisk specialistov (A245)
- Zadovoljivo (A248, A257, A266, A268, B255, B256, B267, B275, C205, C210)
 - letom primerno (A246, A247, A249, C201)
 - ni uporabe zdravil (A277)
- Slabo (C189, C214)
- Zelo slabo (B253, B262)

Zdravstveno stanje (težave, bolezni):

- Težave s hrbtenico
 - od srednjih let (A250)
 - od mladosti (C190)
- Težave s krhkim okostjem (A256)
- Težave s pritiskom (B263)
- Osteoporoza (A263, C193)
- Prebolena depresija (A273)
- Išias (A67)
- Prebolen rak (A278)
- Delna možganska kap
 - izguba vida na eno oko (B259)
- Okvara ledvice (B273)

- Težave s srcem
 - strdki pri srcu (B264)
 - srčno popuščanje (C194, C203)
 - srčni bolnik (C197)

SKRB ZA ZDRAVJE

Načini skrbi:

- Telesna aktivnost (A254, A259, A262, B269, B277, C200, C208)
 - hoja v hribe (A252)
 - vaje za hrbtenico (A251, C191)
- Joga (A253)
- Meditacija (A281)
- Masaža (C192)
- Energetski reiki (C198)
- Zdrava hrana (A260, A283, B260, B65, B278, C212)
 - vegetarijanstvo (A276)
 - finančno nedostopna (B257)
- Uravnoteženo prehranjevanje (A261)
- Pitje velike količine vode (B261)
- Uporaba čajev (B272)
- Uporaba prehranskih dopolnil (A270, B276, C213)
- Zdrav življenjski slog (A258)
- Neupoštevanje zdravnikovih navodil
 - izogibanje zdravil, tablet (A265, A269, A274, A279, B271, C218)
- Uporaba zdravil
 - za pritisk (B258, C211)
 - proti holesterolu (B268)
 - samoplačniških
 - učinkovitejša (B270, B295, C215, C216)
 - za srce (C199)

Ocena skrbi:

- Za zdravje mora skrbeti vsak zase (A242, A255, A264)
 - preventiva (A271)
- Težko mogoča lastna skrb za zdravje v primeru bolezni s psihičnega vidika (depresija) (A272)
- Pozitivna psihična naravnost (A280, C196)
- Potreben posluh za lastno telo (A282)
- Ni skrbi (B274)
 - potrebno opravljati dnevna opravila (B254)
 - premalo telesne aktivnosti (B266)
 - ni rednih obrokov (C206)
 - ni uravnoteženega prehranjevanja (C207)
- Izogibanje zdravnikov (C209)

OCENA ZDRAVSTVENEGA PODROČJA

- Spreminjanje sistema na slabše (A291)
 - marketing (A290)
- Prezasedenost zdravnikov
 - ne vzamejo si časa za pacienta (A243, A285, B286, B289, B290, C220)

- Predolge čakalne dobe (A244, A286, C217)
 - prijava pacientov na več mestih (A288)
- Predolge dnevne čakalne vrste za sprejem (B291, B294, C223)
- Pretirano predpisovanje zdravil (B284, B285, B288, C204)
 - neujemanje različnih zdravil (C219)
- Pretirana uporaba računalnika s strani zdravnika (B287)
- Kroženje pacientov med zdravniki in specialisti
 - brez zdravljenja (C221)
 - brez informiranja o zdravstvenem stanju (C222)
- Neusklajenost zdravstvenih služb (C224)
- Nezadovoljstvo (B279, B293)
 - dodatno zaračunavanje v lekarnah ob nedeljah (B282)

POTREBE NA ZDRAVSTVENEM PODROČJU

- Potrebne so izboljšave (A283)
- Potrebno posebno varstvo, ugodnosti za stare ljudi (A287)
- Ureditev krajših čakalnih dob (A289)
- Finančna dostopnost storitev za katera so potrebna doplačila
 - zdravilišča (A292)
 - zobje (A293)
 - zdravila (B280)
 - svetovanje v lekarni (B281)
- Več potreb in storitev, sredstva pa ostajajo enaka, manjša
 - nezadovoljstvo s finančnega vidika (A294, A295)
- Prehiter obisk zdravnika (A297)
 - razvada človeštva (A296)
 - onemogočanje dostopnosti do zdravstvene obravnave težje bolnih ljudi (A300)
- Prelaganje odgovornosti za lastno zdravje na zdravstvo (A298)
- Svetovanje o uporabi več zdravil hkrati v lekarnah (B283)
- Sprejemanje pacientov ob predvideni uri, brez zamude (B292)

4 OCENA TVEGANJ

Vrste tveganj

TVEGANJA V STAROSTI

- Preventiva
 - telefon v bližini (A211, A220)
 - občasna telefonska naveza z družino (A221)
 - medsebojna pomoč znotraj družine (A304)
- Poškodbe (A223)
- Bolezen (A301, B302, C229, C234)
 - demenca (B309, B311)
- Izčrpanost (B296)
- Osamljenost (B308)
 - nepotrebni obiski zdravnikov (A299)
- Izoliranost
 - nevednost ali bo poskrbljeno zate v primeru življenjske ogroženosti (če živiš sam) (B307)
- Finančni vidik
 - materialni status (A306, B298, C225, C233)

– revščina (A307, C86)

5 ŽELJE, POTREBE

Potrebe po službah, storitvah

POTREBE PO STORITVAH, SLUŽBAH ZA KAKOVOSTNO STARANJE NA DOMU

- Organiziranje mreže pomoči za starega človeka (A316, A317)
- Finančna dostopnost (A313, B326, C241, C247, C249)
 - brezplačne storitve za revne (B320)
 - plačljive storitve za bogatejše (B321)
 - storitev za fizična dela (B333)
 - obdelovanje vrta (B328)
 - košnja trave (B331)
 - popravilo strehe (B332)
- Storitve osebne nege (A312, B317)
- Storitve, ki bi preprečile odhod v institucionalno varstvo (dom za stare ljudi) (A315)
- Ustanovitev gospodinjskega servisa (B316, B318)
- Center za pomoč na domu
 - samo izvajanje osebne nege (B319)
- Pomoč pri zadevah manjšega pomena (B322)
 - prevoz (B323)
 - spremstvo
 - na banko, občino, pošto (B324)
- Službe, ki nudijo dnevno pomoč dlje časa
 - vsaj nekaj ur (B325, C238)
- Službe, ki nudijo človeku družbo, občutek varnosti, zvečer pred spanjem (B327)
- Kosilo (C243, C248)
 - ni dovolj prinos, ampak skupna priprava in druženje (C235, C236, C237)
- Pomoč pri hišnih opravilih (C245, C246)
 - pospravljanje (C242, C244)
- Izvajanje prostovoljnega dela (A318)
 - pomoč na domu na podlagi prostovoljstva (A314)
- Pomoč svojcem, ki skrbijo za onemogle (A319, A320)
- Potreba po zaupanju
 - v izvajalce (A322, B329, B330, B334)
- Ustvarjanje katalogov o vseh obstoječih storitvah in službah pomoči na domu, ki so na voljo (A323)
- Ne informiranost o obstoječih službah pomoči na domu (A325)
 - zatekanje k domovom za stare ljudi (A324)
- Individualna obravnava uporabnikov (A326)
- Vključevanje mladih (A327)
 - seznanjanje in učenje mladih o pogledih na starost (A328)
 - oblikovanje programa za vključenost (A329)
 - program kot šolska aktivnost (A330)
- Medgeneracijsko povezovanje (A331)

Želje, potrebe

ŽELJE

- Preprečevanje osamljenosti (A332, A340, C252)
- Zunanja pomoč

- razne storitve, službe (A333)
- Medsebojno povezovanje (A338)
 - z mladimi (A334)
- Medgeneracijsko sožitje (A335)
- Več finančne podpore (A336, B336, C254)
 - za izlete, aktivnosti, udobje (A337, B337, B338, C253)
 - višje pokojnine (B339)
- Druženje (A339, C251, C255)
 - z ožjo družino (B335, C256)
 - z vrstniki v mestni četrti (C250)
 - s prijatelji (C258)
- Sposobnost za samostojno življenje (C257)

10. POVZETEK

Z diplomsko nalogo sem želela raziskati potrebe starih ljudi v Mestni občini Celje, ki še ne prejemajo nobene oblike obstoječe pomoči. Na podlagi analize ugotovljenih rezultatov bi vodji Centra pomoči na domu Celje omogočila vpogled v potrebe, ki bi jih starim ljudem morali zadovoljiti, da bi lahko čim dlje živeli v domačem okolju. Tako bi lahko Dom ob Savinji Celje izboljšal že obstoječe storitve in službe, ki jih ponuja starim ljudem v lokalni skupnosti. S tem bi starejši občani imeli več možnosti za kakovostno vsakdanje življenje v domačem okolju, za mnoge pa bi to pomenilo tudi izogitev institucionalnemu varstvu, ki mu staro prebivalstvo po številnih izvedenih raziskavah ni najbolj naklonjeno.

V teoretičnem delu sem predstavila značilnosti staranja in starosti nasploh, prav tako pa sem se osredotočila na pojem kakovostnega staranja, katerega si zaslužimo vsi. Naloga nas samih in celotne družbe je, da zadovoljimo temeljne potrebe starih ljudi, ki bi jim omogočale samostojno in vredno življenje v starosti na njihovih domovih. Zato predstavljam tudi osnovne potrebe starega prebivalstva. Nekaj besed namenim tudi položaju starih ljudi v moderni družbi. Le ti so pogostokrat diskriminirani in žrtve raznih predsodkov ter stereotipov. Predstavim tudi najpogostejše mite o staranju, ki vsekakor ne držijo. Drugi del teorije pa vsebuje opise socialnega dela s starimi ljudmi, katera so potrebna znanja in spretnosti pri delu s starimi ljudmi. Opredelim tudi skupnostno socialno delo in področje dolgotrajne oskrbe v Sloveniji, katera še danes ni sistemsko urejena. Na koncu se osredotočim še na Mestno Občino Celje in nekatere vrste storitev za stare ljudi, ki se v njej izvajajo.

V raziskovalnem delu predstavim problem in raziskovalna vprašanja ter metodologijo. Izvedla sem kvalitativno raziskavo na podlagi treh fokusnih skupin na priložnostnem vzorcu z ljudmi, starimi nad 64 let. Pogoj je bil, da še ne prejemajo nobene oblike obstoječe pomoči ter da imajo v letu 2017 stalno prebivališče v Celju. Fokusne skupine so potekale v obliki sproščenega pogovora, kjer so udeleženci po lastni volji prispevali k pogovoru. Pripravljen pa sem imela delno strukturiran intervju, katerega sem uporabljala kot opomnik, o čem vsem naj bi tekale besede. Intervju sem oblikovala po zgledu hitre ocene potreb ljudi (Flaker *et. al.* 2005). Na podlagi pridobljenih podatkov sem pridobila rezultate raziskave.

Rezultate zbranega gradiva predstavim znotraj širših tem. To so ocena življenja starih ljudi, ocena socialnega konteksta, ocena zdravja, ocena tveganja, zanimale pa so me tudi želje in potrebe po storitvah za kakovostno življenje starih ljudi v domačem okolju. Na koncu diplomskega dela predstavim še sklepe analiziranega gradiva in iz tega sledijo predlogi, na kaj morajo biti službe, ki izvajajo pomoč v skupnosti še posebej pozorne in katere storitve morajo še bolj prilagoditi njihovim potrebam in željam, da jim bo omogočeno kakovostno življenje.

Namen celotnega diplomskega dela je bil več kot samo pridobivanje podatkov o potrebah starih ljudi v skupnosti, kateri bi nato služili kot osnova za izboljšanje storitev, ki jih izvaja Dom Ob Savinji Celje. Želela sem tudi na širši ravni opozoriti na pomen skupnostne pomoči, ki jo lahko izvajamo in s tem omogočimo staremu človeku, da ostane v tretjem življenjskem obdobju v okolju, katerega najbolje pozna in v katerem se dobro počuti. Vsekakor pa si je potrebno prizadevati za boljši odnos družbe do starih ljudi in spodbujati medgeneracijsko solidarnost.