



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Miriam Cerar

STAROST IN STARANJE IZ PERSPEKTIVE STARIH LJUDI

Magistrsko delo

Ljubljana, 2018

Miriam Cerar

STAROST IN STARANJE IZ PERSPEKTIVE STARIH LJUDI

Magistrsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Maša Filipovič Hrast

Ljubljana, 2018

Zahvala

Za vso pomoč in podporo pri pisanju magistrskega dela se najlepše zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Maši Filipovič Hrast.

Za vso podporo in ljubezen se najlepše zahvaljujem staršem, bratu in starim staršem. Hvala, ker mi vedno stojite ob strani!

Za vso pomoč se najlepše zahvaljujem Aniti Černigoj, Mirjam Sulič in Katarini Zajec.

Za sodelovanje se zahvaljujem vsem intervjuvankam in intervjuvancem Doma upokojencev Nova Gorica, Doma starejših občanov Fužine in Občine Kanal.

POVZETEK

O staranju in starosti je v strokovni literaturi na voljo mnogo opredelitev, vendar pa si pri tem strokovnjaki niso enotni. Poleg tega se te opredelitve časovno in prostorsko spreminjajo. Kaj je starost in staranje, ve najbolje ravno star človek, ki je strokovnjak iz lastnih izkušenj. Ravno zato je naša naloga, da kot socialni delavci in delavke krepimo moč uporabnikov, jim dajemo glas in raziskujemo njihov svet. Dati jim moramo možnost in priložnost, da z nami delijo svoje izkušnje, da so videni in slišani. Prav star človek je tisti, ki nam lahko najbolj pove, kakšna je izkušnja s starostjo in procesom staranja ter katere spremembe nastanejo v tem procesu. S svojim delom želim širši javnosti ponuditi vpogled v starost iz perspektive strokovnjaka z izkušnjami, tj. starega človeka. Poleg tega pa želim tudi prispevati k vedenju o starosti in starih ljudeh ter k rušenju stereotipov o njih.

V magistrskem delu sem raziskovala, kako stari ljudje iz lastne perspektive definirajo in doživljajo starost. Zanimalo me je, kako jo opredeljujejo in razumejo, kdaj so se začeli počutiti stari, kakšne so njihove potrebe, prostočasne dejavnosti, družbene mreže, katere spremembe so izkusili med staranjem, kakšen je odnos družbe do starih ljudi in kako bi želeli, da bi poimenovali njihovo starostno skupino. V ta namen sem opravila kvalitativno in eksplorativno raziskavo, v kateri sem na neslučajnostnem priložnostnem vzorcu z delno strukturiranim intervjujem na podlagi predhodno zastavljenih vprašanj opravila intervjuje s stanovalkami in stanovalci Doma upokojencev Nova Gorica, Doma starejših občanov Fužine in z občankami Kanala. Z intervjuji sem raziskovala teme razumevanje starosti, značilnosti starosti, vrednotenje starosti, proces staranja, potrebe, družbene mreže, preživljanje prostega časa in poimenovanje. Z raziskavo sem poskušala odgovoriti na sledeča raziskovalna vprašanja: Kako star človek definira starost?; Kako je potekal proces staranja?; Kako bi star človek želel, da bi ga poimenovali?; Kakšno je, po mnenju starega človeka, mnenje javnosti o starosti?

Ugotovila sem, da največ starih ljudi definira starost glede na zdravstveno stanje in notranji občutek, to pa je sorodno biološkim definicijam in definicijam neposredne izkušnje. Večina starosti ne določa kronološko. Ne počutijo se stari zaradi dobrega zdravstvenega stanja, in ker ostajajo dejavni. Zato menijo, da so postali stari ali bi se počutili stari v primeru bolezni in negibnosti, saj bi to pomembno vplivalo na kakovost njihovega življenja. Med staranjem so opazili spremembe predvsem na področju zdravstvenega stanja v obliki starostnega pešanja in pri zunanjem videzu. Največ starih ljudi ima zdaj nematerialne potrebe, kot sta potrebi po pomoči in družbi, ki izhajata iz slabšega zdravstvenega stanja in potrebe po medčloveških stikih. Največ medosebnih odnosov imajo s svojci, s katerimi se odnosi z leti niso spremenili. Najraje se družijo s sosedi in družino zaradi medsebojne pomoči, pogovora in enakega mišljenja. Vidimo lahko, da stereotip o tem, da se stari ljudje družijo le s sovrstniki, ne drži. Stari ljudje aktivno preživljajo svoj prosti čas z ukvarjanjem s prostočasnimi in športnimi dejavnostmi, opravljanjem ročnih del in gospodinjskimi opravili. Večini se je način preživljanja prostega časa z leti zaradi odhoda v dom, bolezni ali starostnega pešanja spremenil tako, da so opustili dejavnosti. Menijo, da se odnos družbe do njih z leti ni spremenil. Večina starih ljudi pa bi želela, da se njihovo starostno skupino imenuje starejši.

Ključne besede: starost, staranje, stari ljudje, perspektiva starih ljudi, razumevanje starosti, proces staranja, doživljanje starosti, potrebe starih ljudi, stereotipi, kakovost staranja

ABSTRACT

There are many definitions in the scientific literature when it comes to old age and aging process. However, experts are not uniform when it comes to its definition. Furthermore, this definition is changing in time and space. What old age and aging process are, is best known by an elderly person, who is an expert by their own experience. That is why the duty of social workers is to empower users, give them voices and explore their world. We have to give them an opportunity and a chance to be heard, so that they can share their experience. After all, only an old person can know the best what is the experience of old age like, what does the aging process look like, what changes occur during the process, etc. With my thesis, I wish to offer the public a different perspective on an old age, a perspective from an expert by experience. Furthermore, I wish to contribute to knowledge of old people and old age and to contribute to overcoming the stereotypes about the old people.

In this master's thesis, I researched how old people, from their own perspective, define and experience old age. I wanted to find out how they define and understand old age, when did they start to feel old, what are their needs, leisure time activities, social networks, what changes they experienced during aging, how would they like their age group to be called, and what is in their opinion on society's attitude towards old people. For this purpose, I performed quantitative and explorative research within which I carried out interviews with a non-random convenience sample of the residents of the nursing homes "Dom upokojenecv Nova Gorica", "Dom starejših občanov Fužine", and residents of Kanal. With the help of interviews, I tried to answer the following research questions: "How does an old person defines old age?"; "What was the aging process like?"; "How would an old person like to be called?"; "What is, in the old person's opinion, the society's view on old age?".

I concluded that most of the interviewees define old age on the basis of their state of health and inner feeling which is related to biological and experiential definitions. Mostly they do not define old age chronologically. They do not feel old because of their good health and because they are active. They assess that they have become old, or would feel old if they were ill or in case of immobility which would importantly impact their quality of life. Throughout the process of aging, they noticed changes, mostly in the state of their health, in the form of age wane, and in the outer appearance. Most of them have non-material needs, such as a need for help and of company, which are based on poor health, and interpersonal relations. They have the majority of interpersonal relationships with their family, with whom their relationship has not changed over years. Most of them prefer to socialize with their neighbours and family in means of mutual help, talk, and equal thinking. It is clear that the stereotype of old people socializing only with their peers is not true. Most of them like to spend their leisure time reading and doing free time activities, handwork, and household works. Most old people's leisure time changed through the years because they started living at nursing home, illness, or age wane. Most of them think that the society's opinion has not changed its opinion of them throughout the years. Most of the old people would prefer their age group to be addressed as elderly.

Key words: age, aging, old people, old people's perspective, understanding old age, aging process, experience of old age, old people's needs, stereotypes, quality of aging

Vsebina

0. UVOD.....	1
1. TEORETIČNI DEL	2
1.1. Starost in staranje.....	2
1.1.1 Demografija	2
1.1.2. Definicija	5
1.1.3. Starostna obdobja	9
1.1.4. Teorije staranja.....	10
1.1.5. Spremembe v starosti	13
1.2. Kakovost staranja	16
1.2.1. Potrebe starih ljudi	18
1.2.2. Socialna omrežja.....	21
1.2.3. Preživljanje prostega časa	26
1.3. Stereotipi o starih ljudeh.....	27
1.4. Samopodoba starih ljudi	31
2. OPIS PROBLEMA	34
3. METODOLOGIJA.....	36
3.1. Vrsta raziskave.....	36
3.2 Merski instrument.....	36
3.3 Populacija in vzorec.....	37
3.4 Zbiranje podatkov.....	37
3.5 Obdelava in analiza podatkov	38
4. REZULTATI IN RAZPRAVA	41
4.1 Razumevanje in značilnosti starosti	41
4.2 Vrednotenje starosti in procesa staranja	44
4.3 Kakovostna starost	49
4.4 Odnos družbe	57
4.5 Poimenovanje.....	59
4.6 Odgovori na raziskovalna vprašanja	59
5. SKLEP	64
6. PREDLOGI	66
7. SEZNAM VIROV.....	67
8. PRILOGA.....	74

8.1. Vprašalnik o Starosti in staranju iz perspektive starih ljudi	74
8.2. Tabela kodiranja	102
8.3. Osno kodiranje.....	131

KAZALO SLIK

Slika 1: Prebivalstvena piramida Slovenije za leta 1970, 2017 in 2060.....	3
Slika 2: Indeks staranja prebivalstva Slovenije za leta 2008–2017	4

KAZALO TABEL

Tabela 1: Koeficient starostne odvisnosti starih med letoma 2008 in 2017	2
Tabela 2: Opredelitev starosti (generalizirano) in občutenje lastne starosti.....	44
Tabela 3: Opredelitev starosti (subjektivna) in proces staranja.....	49
Tabela 4: Socialna omrežja in preživljanje prostega časa	56

0. UVOD

Zaradi podaljševanja življenjske dobe in posledično naraščanja števila starih ljudi se v današnji družbi dogaja t. i. fenomen staranja populacije. Proučevanje tematike staranja in starih ljudi je tako še posebej aktualno. To tematiko se največkrat proučuje z demografskega, političnega in ekonomskega vidika ter se jo prikazuje kot družbeni problem. Victor (2004; v Abrams idr., 2015, str. 11) pravi, da se stare ljudi razume kot družbeno breme, tako pa se spregleda njihov prispevek, ki je predvsem v obliki neformalne pomoči in znanja ter izkušenj, ki jih lahko posredujejo mlajši generaciji. Staranje in smrt sta univerzalni biološki dejstvi, saj ju doživimo vsi ljudje. Gotovo je samo drugo dejstvo, saj umremo prav vsa bitja, za prvo pa nihče nima zagotovila, da ga bo imel priložnost izkusiti tudi sam. V številni literaturi lahko najdemo različne opredelitve starosti in staranja, vendar pa splošnega dogovora o tem, kdaj je človek star, ni. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2002) za starega človeka definira tistega, ki je starejši od 60 let. Definicija starosti se je skozi čas in prostor razlikovala in spreminjala. Vincent (2006) trdi, da si tako staranje kot tudi smrt vsaka kultura razlaga na svoj način. Vendar pa nihče pravzaprav ne more resnično vedeti, kaj je starost, dokler ne postane sam star, tj. dokler ne dobi izkušnje starosti. Star človek je tisti, ki nam lahko najboljše pove, kdaj je človek star, kako je biti star, kako je videti proces staranja itn. Da pa lahko to stori, mora dobiti moč in besedo. Ravno zato sem se to področje odločila raziskati iz uporabniške perspektive, saj je naša naloga, da kot socialni delavci in delavke krepimo moč uporabnikov, jim dajemo glas in raziskujemo njihov, torej uporabniški svet. Starim ljudem moramo dati možnost in priložnost, da delijo z nami svoje izkušnje, da so videni in slišani. Tako se kot strokovnjaki in ljudje od njih učimo, hkrati pa tudi krepimo njihovo moč. Želela sem prispevati tudi k odpravljanju stereotipov o starih ljudeh ter vednosti in znanju o njih. Zanimalo me je, kako zaznavajo sami sebe in ljudi iz svoje starostne skupine, pa tudi kakšen je po njihovem mnenju odnos družbe do njih. Ko raziskujem iz perspektive starih ljudi, želim prispevati k znanju o njih in socialnem delu, saj raziskujem, kakšna je definicija starosti v sedanjem, sodobnem času, in raziskujem iz perspektive, ki v našem prostoru še ni bila pogosto uporabljena.

1. TEORETIČNI DEL

1.1. Starost in staranje

1.1.1 Demografija

Staranje družbe je opredeljeno kot razmerje med rodnostjo in stopnjo umrljivosti (Hojnik-Zupanc, 1999, str. 41). Opisujemo ga lahko na več načinov. Prvi je starostna piramida, ki je vizualna predstavitev prebivalstva po spolu in starosti. Drugi način prikaza prebivalstva je delež starejših nad 65 let, tretji pa je koeficient starostne odvisnosti starih ljudi. Ta nam kaže razmerje med delovno sposobno skupino prebivalstva (15–64 let) in delovno nesposobnim prebivalstvom (65 let in več) (Filipovič Hrast, 2015, str. 7, 8).

Tabela 1: Koeficient starostne odvisnosti starih med letoma 2008 in 2017

Leto	Koeficient starostne odvisnosti starih
2008	23,1
2009	23,6
2010	23,8
2011	23,9
2012	24,4
2013	25,0
2014	25,7
2015	26,6
2016	27,6
2017	28,6

Vir: SURS (www.stat.si)

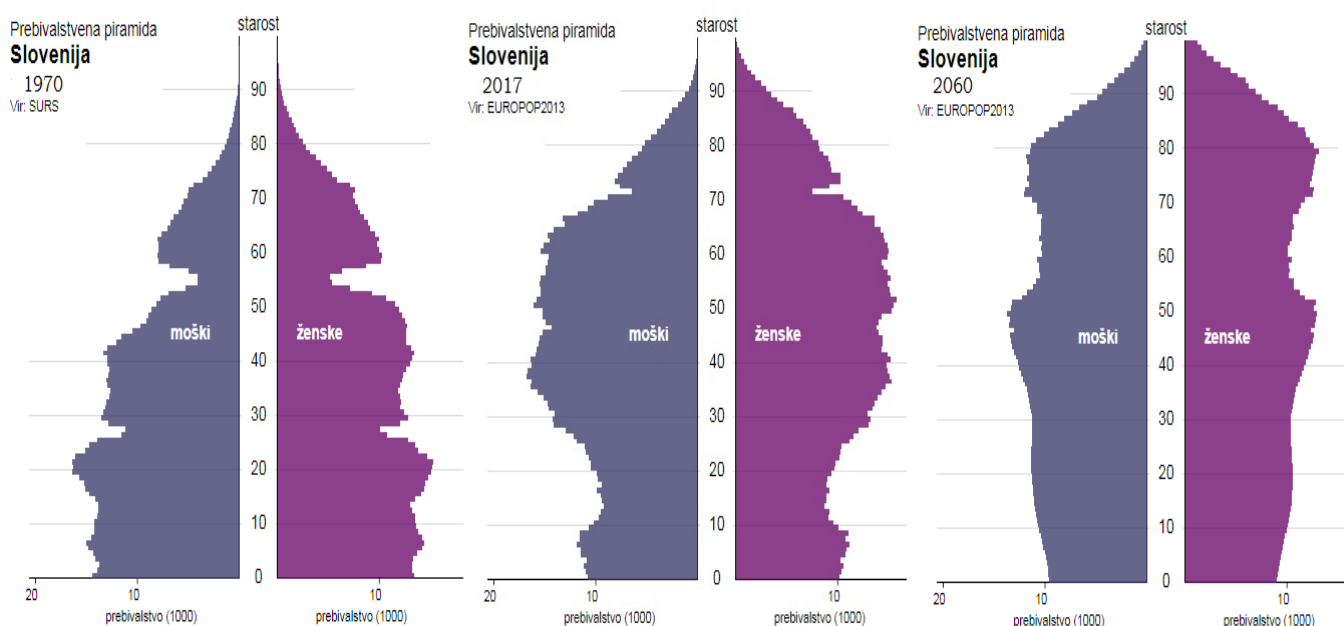
Iz tabele 1 lahko razberemo, da se koeficient starostne odvisnosti vsako leto povečuje in tako v letu 2017 znaša že 28,6 %.

V Sloveniji se s procesom staranja prebivalstva srečujemo že vrsto let. Po podatkih SURS (2017) iz leta 2016 je pričakovano trajanje življenja pri moških 77,96 leta, pri ženskah pa 83,86 leta. Povprečna starost prebivalcev Slovenije v letu 2017 znaša 43,1 leta, medtem ko je bila še leta 2008 41,1 leta. Po Vertot (2010, str. 3) govorimo o staranju prebivalstva takrat, »ko se delež prebivalstva nad izbrano starostno mejo (pogosto je to doseženih 65 let) povišuje glede na celotno prebivalstvo«. Razloge za to je mogoče najti v več let trajajočem zniževanju natalitete, daljšanju trajanja življenjske dobe ljudi, migracijah in napredku na gospodarskem, zdravstvenem in socialnem področju. Ker se prebivalstvo pospešeno stara in se spreminja

prebivalstvena struktura, se srečujemo z več spremembami in izzivi, ki pri tem nastajajo (Vertot, 2010).

Stari ljudje so obstajali skozi večino zabeležene zgodovine, vendar so sestavljali zelo majhen odstotek populacij, in sicer manj kot dva odstotka skupne populacije (Hauser, 1976, str. 66; v Johnson, 2005, str. 24). Le redki so dosegli starost, saj so bile možnosti za to majhne (Robinson, 1989, str. 119; v Johnson, 2005, str. 24).

Slika 1: Prebivalstvena piramida Slovenije za leta 1970, 2017 in 2060



Vir: Statistični urad Republike Slovenije (www.stat.si)

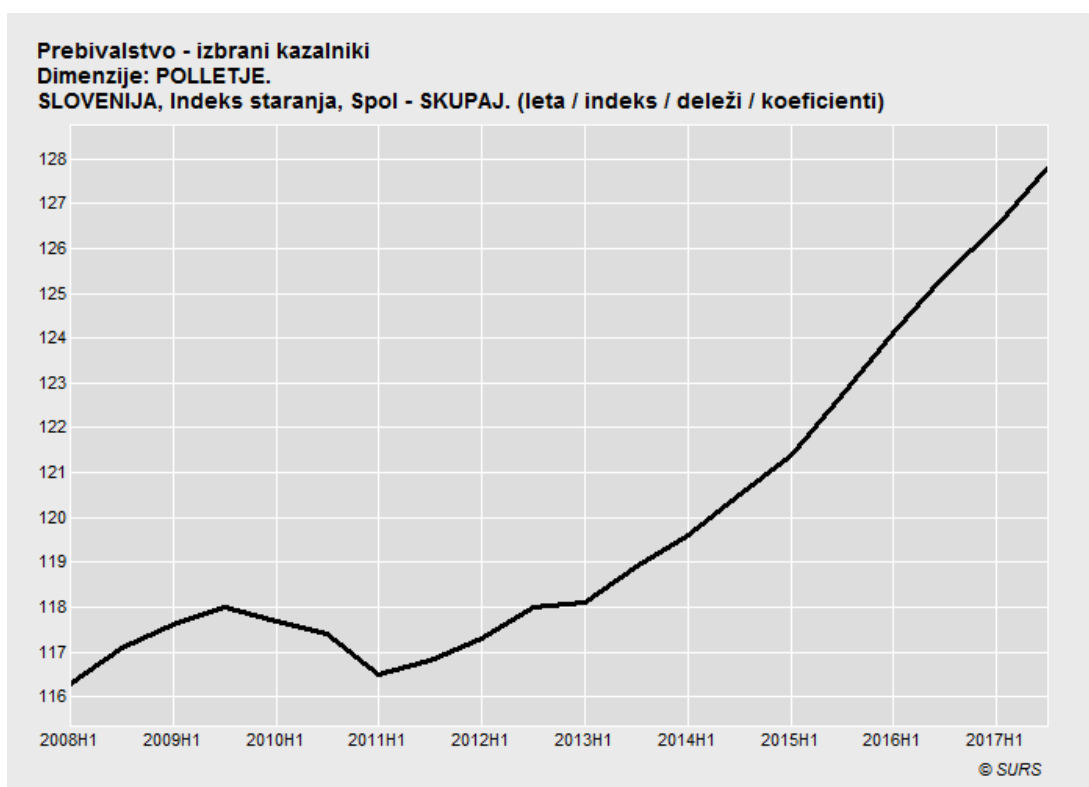
Na sliki 1 lahko vidimo, da se struktura prebivalstva precej spreminja. Leta 1970 je imela obliko piramide, saj je prevladovalo predvsem mlajše prebivalstvo, staro med 18 in 26 let, najmanj pa je bilo starega prebivalstva. V letu 2017 prevladuje prebivalstvo srednje starosti, najmanj pa je mladih, starih med 10 in 20 let. Za leto 2060 je predvideno, da bo v prebivalstveni piramidi prevladovalo predvsem starejše prebivalstvo, staro med 70 in 80 let, ter prebivalstvo, staro med 45 in 55 let.

S staranjem prebivalstva pa se ne spreminja zgolj število starih ljudi, temveč celotna starostna sestava Slovenije. »Tako se je delež otrok od leta 1981 do leta 2004 zmanjšal s 23 % na 14 %; delež delovno sposobnega prebivalstva (15–64 let) pa se je v istem obdobju povečal s 66 % na 69,5 %. Delež starejših (65 let in več) – ki je bil v začetku osemdesetih let 20. stoletja na ravni 10 % – se od leta 1987 stalno povečuje in je leta 2004 že presegel 15 %« (Vertot, 2010, str. 4).

Rast števila starejšega prebivalstva se napoveduje tudi za prihodnost, saj naj bi se »po srednji varianti projekcije prebivalstva EUROPOP2008 v Sloveniji delež ljudi, starejših od 65 let, med skupnim prebivalstvom do leta 2060 povečal na 33,4 % oziroma naj bi se to število starih prebivalcev predvidoma povečalo od leta 2008 do leta 2060 s 325.300 na 589.900. Delež najmanj 80 let starih ljudi pa naj bi se po omenjeni projekciji do leta 2060 povečal s 3,5 % na 14,1 % oziroma z 71.200 na 249.500 prebivalcev« (Vertot, 2010, 4).

Da se prebivalstvo stara, kaže tudi indeks staranja, ki meri »razmerje med številom prebivalcev, starih 65 let in več, in številom otrok v starosti 0–14 let, pomnoženo s 100« (Vertot, 2010, str. 55).

Slika 2: Indeks staranja prebivalstva Slovenije za leta 2008–2017



Vir: Statistični urad Republike Slovenije (www.stat.si)

O staranju prebivalstva Slovenije priča tudi izmerjeni indeks staranja, ki nam kaže, da se prebivalstvo vsako leto bolj stara. Prebivalstvo se je do druge polovice leta 2009 staralo, potem pa doživelo padec in najnižjo stopnjo v letu 2011. Padcu je

sledila strma rast staranja prebivalstva, ki traja še danes. Po podatkih SURS (2017) za leto 2016 je bilo tako zabeleženih že 536.895 starih ljudi.

Mali (2002, str. 318) opozarja, da sodobne družbe pojmujejo starost le kot kronološko stanje, katerega konec predstavlja smrt. Vendar pa na starost ne smemo gledati zgolj kot na neoseben kronološki čas, saj je to čas izvirnih možnosti in priložnosti za osebno in družbeno nenadomestljiva človeška dogajanja, ki jih človek lahko opravi le v tem obdobju (Mali, 2002, str. 318).

1.1.2. Definicija

O tem, kaj je starost in staranje, obstaja v strokovni literaturi mnogo opredelitev. Pri tem jih največ izhaja iz medicinskega in biološkega pogleda.

Tako Accetto (1968) opredeljuje starost kot statičen pojem, staranje pa kot proces, ki se dogaja v procesu in času staranja. Ramovš (2017) dodaja, da je starost »stanje, ko je poteklo že toliko časa od nastanka živega bitja ali stvari, da prehaja v svoje zadnje razvojno obdobje«. Takšno razumevanje starosti uporablja tudi Stuart-Hamilton (2000, str. 23), ki starost razume kot »končno razvojno stanje, ki ga izkusi vsak človek, ki je zdrav in ne doživi nesreče«. Tudi Hooyman in Kiyak (2002; v Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 12) definirata staranje kot kronološki in fiziološki proces, ki se dogaja v organizmu posameznika vse do njegove smrti. Shock (1977; v Zupančič, Colnerič in Kavčič, 2011, str. 26) pa opozarja, da »klasične biološke in medicinske definicije staranje opredeljujejo v smislu izgube učinkovitosti delovanja bioloških sistemov ter obsežnega upada zmožnosti prilagajanja, ki vodijo do porasta ranljivosti posameznikov«.

Tako je staranje iz biološkega in medicinskega pogleda naravni in vseživljenjski proces, ki poteka od rojstva dalje in ga zaradi gradnje novih tkiv pri živem organizmu takoj ne opazimo. Znamenja staranja so opazna, ko procesi propadanja tkiv prevladajo nad gradnjo novih (Accetto, 1968). Na proces staranja vplivajo številni dejavniki, med njimi genetski zgolj 20–30 %, za preostali delež pa smo odgovorni sami s svojim življenjskim slogom (Poljšak, 2012, str. 116). Nasprotno biološkim in medicinskim znanostim pa Baltes (1996; v Zupančič, Colnerič in Kavčič, 2011, str. 26) trdi, da staranje družboslovne znanosti v sodobnem času opisujejo kot proces večdimenzionalnih in dinamičnih bioloških, psihosocialnih in vedenjskih sprememb,

ne pa zgolj kot degenerativni proces. Te spremembe pa ne predstavljajo zgolj upada nekaterih funkcij, ampak tudi pozitivne spremembe v sposobnosti prilagajanja posameznikov na nove okoliščine (Zupančič, Colnerič in Kavčič, 2011, str. 26).

Dragoš (2000, str. 293) staranje opredeljuje celostno, saj ga definira kot »kompleksen proces, ki ga lahko opredelimo kot biološki, kulturni, ekonomski, družbeni in fenomenološki pojav«. Poudarja tudi pomen neposredne izkušnje, saj staranje najpogosteje omejimo na prvi dve oznaki, ki sta nam tudi najdostopnejši (Dragoš, 2000, str. 293).

Z znanstvenega vidika torej ni enotne definicije o tem, kdo ali kaj je star, čeprav obstaja med gerontologi splošen dogovor o tem, da starost nastopi v poznejših letih življenja. Izkušnja staranja je socialna konstrukcija posameznikov in skozi kontekst, ki določa pomen fizičnega telesa (Gubrium in Holsten, 2000, str. 285). Atchley (v Gubrium in Holsten, 2000, str. 285) navaja, da se pomeni skozi čas spreminjajo, ker se spreminja kontekst, nekaj, kar je razvidno tudi v družbi.

Ko govorimo o staranju, lahko opazujemo staranje posameznika in staranje družbe. Pri staranju posameznika gre za človekovo življenjsko dobo, pri staranju družbe pa za demografsko staranje, tj. staranje prebivalstva (Cijan in Cijan, 2003, str. 33). Atchley (v Gubrium in Holsten, 2000, str. 285) ugotavlja, da je staranje tako fizičen kot tudi družbeni proces.

Meje, ki pomeni začetek obdobja starosti, ne moremo natančno opredeliti, saj ima v različnih družbah različen pomen. Ljudi lahko začnemo opredeljevati kot stare, ko se v njihovem življenju zgodijo nekatere spremembe, ko se spremeni njihova družbena vloga ali ko izpolnijo določeno število let. Običajno pa se pri opredeljevanju ljudi kot stare uporablja delitev, po kateri se starost začne z upokojitvijo (Vertot, 2010, str. 8).

Poleg tega se je meja o tem, kdaj človeka opredeliti kot starega, skozi čas spreminjala. Sauvy (1963; v Ambrožič in Mulej, 2017, str. 434) piše, da je pred drugo svetovno vojno veljal za starega vsak, ki je imel 60 let in več. Po drugi svetovni vojni pa se je ta meja dvignila na 65 let, povzela pa jo je tudi WHO (Ambrožič in Mulej, 2017, str. 434).

Dragoš (2000) opozarja, da starost ni le biološki, kulturni, ekonomski in družbeni pojav, ampak je tudi fenomenološki. Pri uporabi pojma starost se pojavlja vprašanje, kaj pravzaprav pomeni biti star ali ostarel, pri čemer se pojavijo trije problemi :

»– vprašanje biti (star),

– vprašanje starosti (koga ali česa),

– vprašanje časovnosti kot konteksta, v katerem mislimo koga ali kaj, ko uporabimo sintagmo 'biti star'« (Dragoš, 2000, str. 294, 295).

Prvo je vprašanje eksistence, torej o tem, kaj dejansko sem, kako razumem sebe in kaj lahko postanem, kar je vedno določeno že s tem, kje in kako sem ter kaj počnem. Svojo eksistenco določa človek z odnosom do priročnosti in obratno – priročnost, ki ga obdaja (kot navzočnost sveta, v katerem je), določa njegovo eksistenco. Kar človek naredi in kako to naredi, je odvisno od lastne odločitve, od konteksta, v katerem je, in tega, ali se v danem kontekstu zaveda lastne izbire ali pa se o tem sploh ne sprašuje in se tako izbiri že odpove. Prav zaradi izpostavljenosti priročnosti se velikokrat zgodi, da se človek o svojih zmožnostih ne sprašuje. Druga priročnost je tudi kategoriziranje, ki se uporablja za manipuliranje s karakteristikami določene skupine ljudi, v tem primeru starih. Pri tem se pojavi nevarnost, da zaradi priročnosti zanemarimo vse druge pomembne človeške lastnosti. Kot pravi Dragoš (2000, str. 295), se to zgodi, ker nas človek ne zanima, ker je star in ima zato določene probleme, ampak ker ima probleme, ki so tipični za staro populacijo in ga želimo oskrbeti. Na starega človeka gledamo kot na nekoga, katerega bivanjsko bistvo je starost. Njegov obstoj je omejen na to, kar velja posebej za starost z vidika oskrbovanega namena, v skladu s tem pa se tudi obnašamo. Tretje vprašanje je vprašanje razumevanja časovnosti, saj se izraz star bolj uporablja za stigmatiziranje bivajočega kot razumevanje časovnosti. »Enotnost preteklosti, sedanjosti in prihodnosti, sestavlja časovnost, ki je temelj razumevanja vsega, kar človek je. Eksistirati zato pomeni poskušati se razumeti v celoti, tj. v svoji biti in iz nje. Razumevanje v celoti pa vključuje, kot rečeno, tako pogled nazaj kot naprej« (Dragoš, 2000, str. 295).

Poimenovanje starosti se je razlikovalo tudi časovno in geografsko ter je bilo odvisno od več dejavnikov. Sokolovsky (1997; v Johnson, 2005, str. 21) ugotavlja, da se izrazi za poimenovanje začetka in konca človekovega življenja časovno, geografsko in zgodovinsko močno razlikujejo. Zato se med kulturami razlikujejo tudi pomeni, ki

jim jih pripisujejo za enake značilnosti, vključno z vidiki fizičnega staranja. Sokolovsky (1997; v Johnson, 2005, str. 21) nadaljuje, da je »starost, kot druge dimenzije človekovega stanja, socialni konstrukt. Odnosi, lastnosti in obnašanje v konstruktih, ki so povezani s starostjo, so običajno soodvisni s procesi, problemi, izzivi in priložnostmi staranja. Vendar pa mednarodna zgodovinska perspektiva o staranju vedno ne odseva realnosti staranja. Običajno ta izhaja iz političnih, socialnih, ekonomskih, kulturnih in demografskih faktorjev, ki oblikujejo določeno družbo v specifičnem zgodovinskem trenutku.«

Na past pri uporabi izraza starost opozarja tudi Dragoš (2000, str. 296), ki trdi, da je »uporaba kategorij star, starostnik, ostarel nevarna takrat, ko prekrije bitne lastnosti osebe, ki jo taka opredelitev zadeva. Z vidika njenega pomena, pa je problematična tudi kategorija sama.«

Dragoš (2000, str. 296) v nadaljevanju našteva štiri opozorila o tem, kaj ni posebnost starih ljudi:

- to ni objektivna danost, zaradi katere bi stari ljudje sodili v preteklost, saj imajo tako kot vsi svojo preteklost, živijo pa v sedanjosti;
- tudi ni v subjektivni kategorizaciji, kot jih samovoljno označujemo za stare;
- to ni izguba, ko so v procesu staranja izgubili sposobnosti in lastnosti, ki so jih nekoč imeli. Argument za to trditev je, da pravzaprav ni enotnega dogovora o tem, katere lastnosti so odločilne za uvrstitve v kategorijo star. Poleg tega slabitev ali izguba nekaterih lastnosti ne more biti glavni razlog za opredelitev starosti, saj lahko to doleti ljudi vseh starostnih kategorij. Poleg tega pa se nekatere lastnosti s časom ali uporabo pravzaprav krepijo, ne upadajo. Če se osredotočimo na določene lastnosti in njihovo slabljenje ali krepljenje, dobimo razlike, ki so večje med posamezniki znotraj iste kategorije kot pa med dvema različnima starostnima kategorijama;
- tudi ni v tem, da so »zunaj uporabe«, saj jih, čeprav so zaposleni (honorarno ali v sivi ekonomiji), še vedno označujemo za stare. Dejansko brezposelnih ali za delo nesposobnih ljudi pa tako ne označujemo.

Gutmann (1987; v Johnson, 2005, str. 25) vidi razloge za takšno razumevanje poznega življenjskega obdobja v tem, da je do nedavnega le malo ljudi doseglo

obdobje starosti, posledično pa so dobili oznako tujcev v deželi mladih. Pogled na stare ljudi kot tujce pa vodi k interpretaciji staranja, ki je polna nezaupanja in strahu.

Tudi Baltes (1990), kot ga je povzel Macuh (2017, str. 25, 26), opredeljuje starost kot »socialni konstrukt, ki se oblikuje in razvija v nenehni izmenjavi med posameznikom in družbo. Pri tem je vključevanje, vzpostavljanje stikov, socialna interakcija, utrjevanje socialnih odnosov in življenjskih pričakovanj odvisno od presoje na individualni in družbeni ravni. Ta pa integrira tudi vrednostne in normativne elemente in predstavlja večdimenzionalni prostor, v katerem se prepletajo izkušnje, življenjske potrebe, interesi in kompetence posameznikov.«

Razumevanje starosti pa prispeva k njenemu poimenovanju. Hvalič Touzery (2003, str. 53), ki citira Ramovša (2003), pri tem opozarja, da govorica potrjuje tabuizacijo starosti, saj »namesto da bi ljudje uporabili besedo star človek, rečejo starejši (čeprav je starejši bolj star od starega) ali pa ostarel (čeprav beseda slabšalno odraža izčrpanost in oslabelost, saj je mlad zasvojenec ostarel, vitalen 90-letnik pa mladosten)«.

1.1.3. Starostna obdobja

Pri ljudeh opazujemo različne vrste starosti, da lahko bolje razumemo proces staranja. Po Ramovš (2003, str. 69, 70) tako razlikujemo tri vrste starosti:

– Kronološka starost je določena s koledarjem, natančneje z rojstnim datumom, in se skozi življenje opredeljuje številčno. Poteka pri vseh ljudeh, nanjo pa človek nima vpliva. Poleg tega pa se človekov videz z njegovo kronološko starostjo ne sklada nujno (Ramovš, 2003). Hojnik-Zupanc (1997, str. 53) pravi, da je »starost kriterij, po katerem kategoriziramo populacijo, staro 65 let in več, kot staro, ne glede na druge indikatorje starosti«.

– Funkcionalna ali biološka starost je objektivno človekovo stanje, na katerega se gleda z biološkega vidika. Določa se jo glede na to, koliko je človek zdrav in zmožen za samostojno življenje. Pri različnih ljudeh poteka različno hitro, nanjo pa lahko človek veliko vpliva s svojim življenjskim slogom (Ramovš, 2003). V procesu staranja postopno propadajo telesne zgradbe, pešajo telesne funkcije, postopno odpovedujejo homeostaze oz. ravnovesja in se kopičijo poškodbe vseh celic našega organizma (Poljšak, 2012, str. 13).

– Doživljajska starost je osebno doživljanje lastne starosti, ki zajema celosten človekov odnos do nje. Kaže se torej v tem, kako človek sprejema in doživlja starost in vse, kar je z njo povezano (Ramovš, 2003, str. 69, 70).

Gledano z biološkega vidika deli Ramovš (2003, str. 74, 75) starost na:

- zgodnje starostno obdobje, ki poteka od 66. do 75. leta starosti. V tem obdobju se človek še privaja na upokojsko življenje, zato je še zelo dejaven in dokaj zdrav;
- srednje starostno obdobje, ki poteka od 76. do 85. leta starosti. Je obdobje privajanja na upadanje moči in zdravja, temu pa človek prilagaja svoje dejavnosti. Večini v tem času umre tudi zakonec;
- pozno starostno obdobje je obdobje, ki poteka po 85. letu starosti. Človek v njem opravlja zadnje naloge v svojem življenju in postaja prejemnik pomoči.

Poleg tega se zadnje čase stare ljudi deli tudi na mlajše stare in starejše stare, pri čemer se prvi izraz nanaša na tretje življenjsko obdobje, ki je zaznamovano z aktivnostjo, drugi pa na t. i. četrto življenjsko obdobje, ki je zaznamovano z onemoglostjo. Mlajši starejši (young old) so ljudje, stari med 65 in 75 let, ki so še nedavno aktivno delali in so še pri močeh. Ta skupina starih ljudi sestavlja že znaten del svetovnega prebivalstva. V skupino starejši stari (oldest old) pa uvrščamo ljudi, ki so stari nad 75 let. Obe življenjski obdobji sta, kot pravi Tomšič (2010, str. 176), »socialna fenomena poznega 20. stoletja, zaradi katerega se je pojavila naraščajoča zavest o staranju in starosti«.

1.1.4. Teorije staranja

S teorijami staranja so poskušali znanstveniki z različnih znanstvenih področij razumeti in razložiti, kaj je starost, zakaj se staramo in kakšne so značilnosti starosti. Teorije staranja nam pomagajo razumeti, zakaj so se razvile sedanje definicije starosti, pa tudi razvoj institucij za stare ljudi in obravnavo starih ljudi v družbi. Kot pravita Hooyman in Kiyak (1988, str. 62), so teorije dragocene, saj nam omogočajo akumulacijo znanja in osmišljanje sveta ter so vodilo za nadaljnje raziskovanje. Kot lahko ugotovimo v nadaljevanju, obstaja o staranju veliko teorij. Nekatere so si med seboj podobne, druge pa si medsebojno nasprotujejo. Iz njih lahko spoznamo, da so stari ljudje nehomogena skupina, katere člani se starajo na različne načine.

Ko je govora o starosti, v laičnem jeziku najpogosteje govorimo o kronološki starosti, ki jo običajno opredelimo pri 65 letih. Vendar pa so stari ljudje heterogena skupina, saj med njimi obstaja mnogo bioloških in drugih razlik (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 13).

Med teorijami staranja navaja Požarnik (1981, str. 11) biološke, psihološke in družbene. Biološke teorije povezujejo staranje s pešanjem življenjskih funkcij organizma. Zagovorniki te teorije trdijo, da je znotraj neke družbe ali kulture moč določiti mejo starosti v ožjem pomenu. Psihološka teorija trdi, da je človek star toliko, kolikor se starega počuti, in da je starost odvisna od zrelosti človekove osebnosti. Družbene teorije pa govorijo o družbenih vlogah, ki jih ima človek v svojem življenju. Tako je posameznikovo počutje v starosti odvisno predvsem od družbenega okolja in odnosa, ki ga ima star človek z njim (Požarnik, 1981, str. 11).

Teorije staranja podrobneje razčlenjujeta Grossman in Lange (2010, str. 78–80):

- k biološkim teorijam sodijo teorija prostih radikalov (Free Radical Theory), teorija napak (Error Theory), teorija obrabe in porabe (Tear and Wear Theory) ter teorija vezivnega tkiva (Connective tissue Theory);
- k psihološkim teorijam uvrščata teorijo človekovih potreb (Human needs theory), teorijo individualizma (Individualism Theory), teorijo osebnostnih stopenj (Stages of personality Theory), teorijo življenjskega poteka (Life-course Theory) in teorijo selektivne optimizacije (Selective optimization Theory);
- k družbenim teorijam sodijo teorija aktivnosti (Activity Theory), teorija umika (Disengagement Theory), teorija subkulture (Subculture Theory), teorija kontinuitete (Continuity Theory), teorija starostne stratifikacije (Age stratification Theory), teorija oseba-okolje-telesno stanje (Person-Environment-Fit Theory) in teorija gerotranscendence (Gerotranscendence Theory).

V nadaljevanju bom podrobneje predstavila družbene teorije staranja.

Teorija aktivnosti (Activity theory) govori o človekovi potrebi po dejavnosti in vključenosti v družbo, da tako doseže svoje cilje in podaljša srednje starostno obdobje (Grossman in Lange, 2006, str. 79). Vključitev v družbo je nujno potrebna za kakovostno življenje. Dejavnost v starosti vodi v zadovoljstvo, nedejavnost pa v

nezadovoljstvo (Tirrito, 2003, str. 122). Grossman in Lange (2006) povzemata Burbank (1992), ki ugotavlja, da je človekov smisel življenja tesno povezan z njegovim zdravjem. Posamezniki, ki so odvisni od pomoči drugih, se počutijo nekoristni in izgubijo voljo do življenja (Grossman in Lange, 2006, str. 79).

Teorija umika (Disengagement theory) govori o odstranitvi oz. umiku starega človeka iz prejšnjih dejavnosti. Trdi, da je mora posameznik umakniti iz družbe in tako omogočiti vključitev mlajše generacije v družbo. Pri tem postane star človek bolj vključen v svoj notranji svet, v notranjo rast in duhovnost. Spopada se s spremembami, do kateri prihaja s staranjem. Umik poteka postopno in se konča s posameznikovo smrtjo (Tirrito, 2003, str. 120–122).

Teorija subkulture (Subculture theory) pravi, da se stari ljudje radi ločijo od družbe zaradi izgube statusa in negativnega pogleda družbe na starost. Na družbeni status vplivata mobilnost in zdravje starega človeka (Grossman in Lange, 2010, str. 42).

Teorija kontinuitete (Continuity theory) trdi, da posamezniki vzdržujejo svoje dejavnosti skozi celotno življenje. Za njihovo vzdrževanje potrebuje človek družbene odnose in okolje, ki podpira pridobivanje življenjskih izkušenj ter mu nudi podporo pri vzdrževanju kontinuitete skozi vse življenje. V nasprotnem primeru doživlja stres (Tirrito, 2003, str. 123, 124).

Teorija starostne stratifikacije (Age Stratification Theory) pravi, da imajo posamezniki različnih generacij različne izkušnje, zaradi česar se tudi različno starajo. Grossman in Lange (2006) povzemata Rileyja (1994), ki pravi, da zgodovinski kontekst lahko vpliva na razvoj osebnostnih lastnosti, verovanj in strategij preživetja. Življenjske izkušnje lahko ustvarjajo različne vloge in družbena pričakovanja, ki definirajo pravila vlog in sprejemljive načine odziva na druge (Grossman in Lange, 2006, str. 79).

Teorija ujemanja osebe in okolja (Person-Environment-Fit Theory) trdi, da na funkcijo delovanja starega človeka vplivajo moč ega, mobilnost, zdravje, kognicija, senzorna zaznava in okolje. Človekove kompetence spreminjajo njegovo sposobnost prilagajanja na zahteve okolja (Grossman in Lange, 2010, str. 42).

Teorija gerotranscendence (Gerotranscendence Theory) pravi, da star človek preide iz materialistične perspektive na proučevanje svojega prostora v svetu, v odnosu z

drugimi. Star človek pregleda svoje vrednote, saj so se iz mladosti lahko spremenile. Odzivi, ki namigujejo na gerotranscendenco, so zmanjšanje strahu pred smrtjo, vključevanje v pomenljive dejavnosti, spremembe v odnosih, sprejetje samega sebe in modrost (Lange, 2011, str. 30).

S teorijami staranja poskušamo razumeti proces staranja in odgovoriti na vprašanja, zakaj in kako se človek stara. Kljub poskusom znanstvenikov, da bi odgovorili na njiju, pa nekega dokončnega razumevanje procesa staranja ni. Teorije kljub temu ponujajo različna razumevanja in poglede na staranje in starost, vplivajo pa tudi na to, kako ju bo obravnavala celotna družba. Na dožemanje starosti veliko vplivajo čas, prostor ter družbeno in ekonomsko stanje družbe.

1.1.5. Spremembe v starosti

Na staranje vplivajo razni dejavniki, kot so genetika, življenjski slog in življenjsko okolje. Pri tem pa med staranjem nastajajo razne biofizične, biokemične in fiziološke spremembe, ki pri vseh ljudeh ne nastopijo ob enakem času in z enako intenzivnostjo ter se tudi različno odražajo (Accetto, 1968, str. 66–68).

Accetto (1968, str. 68) tako navaja naslednje spremembe, ki se dogajajo v procesu staranja:

- Fiziološke spremembe

Spremembe, ki so značilne za proces staranja, so upadanje telesne teže, telesne višine, manjšanje mišičja, gubanje kože in sprememba barve, zmanjšanje funkcijskih sposobnosti organov in organskih sistemov (Accetto, 1968, str. 68). Za staranje so značilni propad homeostaze, zmanjšanje pljučne kapacitete, propad senzornih organov, spremembe v mišično-skeletnem sistemu, spremembe živčnega sistema, prizadeto je uravnavanje telesne temperature itn. (Wiggins, 2015). Starega človeka lahko prepoznamo že po videzu njegove kože, sivih lasih, hitrosti gibanja, načinu hoje, položaju telesa in stopnji izgubljene vitalnosti (Accetto, 1968, str. 68).

Samostojnost starega človeka ogroža tudi zmanjšanje funkcionalne sposobnosti, saj se mu posledično zmanjša tudi sposobnost zadovoljevanja lastnih potreb (Cijan in Cijan, 2003, str. 52, 53).

- Psihološke spremembe

Običajno spremljajo fiziološke spremembe. S starostjo prihaja tudi do kognitivnih, čustvenih in osebnostnih sprememb, kot so spremembe v pomnjenju, zmanjševanje pozornosti in koncentracije, upad zanimanja (Cijan in Cijan, 2003, str. 85).

Osebnost starih ljudi se največkrat opisuje z vidika psihiatričnih opazanj v povezavi z nekaterimi negativnimi nagnjenji, kot so ravnodušnost, prepirljivost, nagnjenost k hipohondriji, netolerantnost v stiku z drugimi ljudmi in pretirano ali zmanjšano čustvovanje. Takšna slika pa ne ustreza realnosti, saj nekega splošnega vedenja, ki bi ga lahko določili za značilnost starih ljudi, ni mogoče ugotoviti (Cijan in Cijan, 2003, str. 25).

Osamljenost in depresija sta tipični čustvi, ki ju doživi star človek v starosti kot posledico raznih sprememb in hudih življenjskih stresov. Najpogostejše spremembe in stresi so tako upokožitev, smrt bližnjih, odhod zadnjega otroka od doma, upad telesnih in kognitivnih funkcij, razne bolezni, družbena osama in stigmatizacija ter zmanjšan dohodek. Strese največkrat spremljajo močna in dolgotrajna negativna čustva, saj se jim stari ljudje težko prilagodijo. To pa vodi do poslabšanja njihovega telesnega in duševnega zdravja (Pečjak, 2007, str. 148).

King (1996; v Pečjak, 2007, str. 149) trdi, da je pogost odziv na starostne strese depresija, ki je opredeljena kot ponavljajoče se ali dlje trajajoče negativno čustveno stanje, ki ovira vsakdanje aktivnosti starega človeka. Drug pogost odziv na strese je osamljenost, ki je največkrat posledica izgube bližnjih in krčenja družbene mreže – smrt partnerja, prijateljev, odhod otrok od doma, stigmatizacija, pa tudi odsotnost delovnih in družbenih obveznosti, do katerih pride z upokožitvijo. Star človek pa doživlja tudi strah pred prihodnostjo in lastno smrtjo (Pečjak, 2007, str. 152, 153).

Pozitivna čustva pri starih ljudeh izzovejo zdravje, pretekle izkušnje in družinski člani, predvsem njihovi potomci in vnuki, saj v stiku z njimi doživljajo veselje in ponos. Veselje jim vzbuja tudi razni hobiji in dejavnosti, za katere pred upokojitvijo niso imeli časa (Pečjak, 2007, str. 153).

- Družbene spremembe

Na osnovi proučevanja in pojasnjevanja povezovanja med starimi ljudmi in družbo sta nastali dve sociološki teoriji staranja: teorija umika in teorija aktivnosti.

Pri prvi teoriji družbeni sistemi prek institucionaliziranih mehanizmov ločujejo stare ljudi od družbe, ki tako postanejo manj dejavni in družabni ter bolj pasivni v svoji vlogi (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 24). Z napredovanjem procesa staranja se začne tudi star človek počasi umikati iz družbe z opuščanjem nekaterih družbenih vlog, in sicer da pripravi sebe in okolico na lastno bližajočo se smrt ter zaradi pritiska družbe (Cijan in Cijan, 2003, str. 26–28). Umik naj bi bil pozitiven za družbo, saj prispeva k njenemu ravnovesju in boljšemu delovanju družbenih sistemov. Poleg tega pa naj bi bil umik dober tudi za starega človeka, saj naj bi se zaradi zmanjšanja družbenih pričakovanj zmanjšal tudi njegov stres. Nasprotno pa si po teoriji aktivnosti stari ljudje želijo ohraniti svoj status, ki so ga imeli v srednjih letih, in s tem ohraniti čim več produktivnih vlog. Za vloge, ki se jim morajo odreči, pa naj bi našli razne nadomestne. Pogoji za uspešno staranje je prilagoditev posameznika družbi in v njej najti uspešno nišo delovanja z veliko raznovrstnimi produktivnimi vlogami (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 23, 24).

»Procesi socialnega, biološkega in psihološkega staranja ne potekajo neodvisno en od drugega. Tako imajo denimo spremembe fizičnega stanja telesa (predvsem možganov) lahko izrazit učinek na psihološko funkcioniranje. Koristen model predstavljata Dannifer in Perlmutter (1990), ki kombinira koncepte biološkega, socialnega in psihološkega staranja v enoten okvir. Raziskovalca trdita, da se na starost lahko gleda v kontekstu fizične ontogenije (biološkega staranja), okoljske habituacije (proces avtomatskega odziva na predmete v okolju, brez zavedne pozornosti) in kognitivne generativnosti (kot najbolj osnovno, zavedno procesiranje

informacij o sebi in okolju). Proces staranja je sestavljen iz kombinacije (in interakcije) teh treh dejavnikov« (Stuart-Hamilton, 2000, str. 44).

Spremembe v starosti lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja starega človeka, hkrati pa lahko na njihovi podlagi človek razvije potrebe, ki se razlikujejo od tistih, ki jih je imel v mlajših letih. Xavier idr. (2003, str. 32) opozarjajo, da je »kvaliteta življenja predvsem čustvena interpretacija, ki jo daje subjekt dejstvom in dogodkom. Tako je kvaliteta življenja močno odvisna od posameznikove subjektivitete.«

1.2. Kakovost staranja

WHO (2018a) kakovost življenja definira kot »posameznikovo mesto v življenju, ki ga ima v kontekstu kulture in vrednotnega sistema, v povezavi s svojimi cilji, pričakovanji, standardi in skrbjo. Je koncept širokega dometa, na katerega na kompleksen način vpliva posameznikovo fizično zdravje, osebno prepričanje, družbeni odnosi in njihov odnos do izstopajočih značilnosti njihovega okolja.«

Kakovost življenja je večdimenzionalen koncept, za katerega ne obstaja enoten dogovor o tem, kako ga definirati in meriti (Walker, 2005, str. 62). Je eden izmed družbenih konceptov, ki se ga v vsakdanjem življenju najpogosteje uporablja za opisovanje različnih družbenih skupin, vedno pogosteje pa tudi v kulturološkem in političnem dialogu. Pri merjenju kakovosti življenja sta v družbenih znanostih prevladali dve tradiciji: družbeni kazalniki ter izsledki o kakovosti življenja v zdravstvenih in socialnopolitičnih raziskavah. Obe tradiciji podpira večinska socialna znanost, ki jo vzdržuje kontinuirana potreba zakonodajalcev in politikov po ocenitvi kakovosti življenja. Z vidika socialne gerontologije sta se razvila dva ključna pogleda, in sicer da dejavniki in kriteriji definiranja dobre kakovosti življenja starih ljudi najverjetneje veljajo tudi za ljudi iz drugih starostnih skupin ter da je izkušnja starosti v družbi določena tako z vidika ekonomije in družbenih dejavnikov kot tudi bioloških in individualnih značilnosti (Bond in Corner, 2004, 1–6).

Mandič (2005, str. 127) govori o kakovosti življenja kot o konceptu za »opisovanje posameznikovih virov, priložnosti, življenjske ravni in zadovoljstva v različnih domenah življenja«. Velikega pomena so socialna omrežja oz. socialni kapital, ki ga

je mogoče postaviti v funkcijo več družbenih ravni, npr. kot družbeni kapital in posameznikov vir družbene opore. Iz neinstrumentalnega razumevanja socialnih omrežij je njen pomen v »družini« in »socialnih stikih« po Eriksonu (1993) ali »potreba po odnosu z drugimi ljudmi in po oblikovanju družbenih identitet« po Allardtu (1993), kot navaja Mandič (2005, str. 128).

Na kakovost človekovega življenja pomembno vpliva zdravje. Ramovš (2003) trdi, da je to pomembna človekova vrednota, ki je najizrazitejša v obdobju starosti. Na človekovo zdravje in kakovost življenja pa pomembno vpliva tudi materialna preskrbljenost. Slaba preskrbljenost, ki je še posebej pogosta v starosti, ima namreč velik vpliv na razvoj bolezni in drugih težav, posledično pa na slabšo kakovost življenja. Vendar pa materialna preskrbljenost in zdravje nista pogoja za vrednotenje življenja, saj so poleg njiju za kakovostno življenje pomembne tudi višje človeške razsežnosti, kot so »zavestna skrb za ohranjanje in krepitev človekove svobode in samostojnosti v odločanju ter njegovo osebno odgovornost za odločitve; zavestna skrb za ohranjanje in krepitev medčloveških odnosov; zavestna skrb za učenje in ustvarjalnost; zavestna skrb, da se človek na starost zaveda vrednosti in smisla preteklosti, sedanjosti in prihodnosti svojega življenja« (Ramovš, 2003, str. 44–48). Ramovš (2003, str. 49, 50) kot dejavnik kakovostne starosti navaja tudi samopomoč, ki se zgodi le, če vidi človek v svojem življenju smisel in doživlja medčloveško solidarnost. Imperl (2012; v Jakšič, 2017, str. 593) še dodaja, da je to, kako stari ljudje prispevajo h kakovosti svojega življenja, odvisno tudi od njihovih izkušenj, osebne zaznave in prepričanj. Predvsem pa je, kot opozarja Ramovš (2003, str. 49), za kakovostno staranje treba upoštevati celotnega človeka »z vsemi njegovimi razsežnostmi in potrebami, zmožnostmi, možnostmi in nalogami« ter dejstvo človekove enkratnosti in edinstvenosti.

Kakovost življenja je torej individualistični koncept, ki se med posamezniki precej razlikuje. Kljub temu pa mnogi socialnovarstveni sistemi in primerjave različnih skupin posameznikov vsebujejo metrični sistem, s katerim se meri kakovost življenja in predvideva obstoj za skupino specifičnih karakteristik kakovosti življenja (Netuveli in Blane, 2008, str. 113).

Področja, ki so relevantna za kakovostno življenje starih ljudi, navajata Bond in Corner (2004, 6) po Hughes (1990):

- »subjektivno zadovoljstvo: splošna ocena kakovosti življenja po individualni oceni starega človeka;
- fizični okolijski dejavniki: bivanjski standard v domačem ali institucionalnem okolju, nadzor nad fizičnim okoljem, dostop do infrastrukture, kot so trgovine, javni transport in ponudniki priložnostnih dejavnosti;
- družbeni okolijski dejavniki: družina in socialna omrežja ter podpora, stopnja rekreativne dejavnosti in stiki z državnimi in prostovoljskimi organizacijami;
- družbenoekonomski dejavniki: prihodki in premoženje, prehrana in celoten standard bivanja;
- kulturni dejavniki: starost, spol, etničnost, veroizpoved in družbeni razred;
- dejavniki zdravstvenega statusa: fizična dobrobit, fizična sposobnost in duševno zdravje;
- osebni dejavniki: psihološka dobrobit, morala, zadovoljstvo z življenjem in veselje;
- dejavniki osebne avtonomije: sposobnost samoodločanja, nadzora in pogajanja«.

H kakovostnejši starosti pomembno prispeva aktivno staranje. Evropska komisija za delo, socialne zadeve in vključevanje (European Commission for Employment, Social Affairs and Inclusion, 2018) je aktivno staranje opredelila kot »pomoč ljudem, da v starosti čim dlje ohranijo nadzor nad lastnim življenjem in kjer je možno prispevajo k ekonomiji in družbi«.

Ključna cilja aktivnega staranja sta torej ohranjanje neodvisnosti in avtonomije v starosti ter omogočiti ljudem udeležbo v družbi v skladu z njihovimi potrebami, zmoglostmi in željami. Ljudem omogoča uresničevati njihove možnosti za dobro telesno, duševno in družbeno počutje celo življenje ter jim v primeru potrebe po pomoči zagotavlja ustrezno zaščito, varnost in oskrbo (Hvalič Touzery, 2018).

1.2.1. Potrebe starih ljudi

Doyal in Gough (1992) pravita, kot navaja Grebenc (2014, str. 135), da se opredelitve potreb razlikujejo skozi čas in med kulturami. Razlikujejo pa se tudi med

posamezniki in skupinami (ibid.). Razumevanje človekovih potreb in njihovih sprememb skozi leta nam pomaga bolje razumeti njegov življenjski svet.

Ramovš (2003, str. 87) je opredelil potrebe kot »temeljni mehanizem živih bitij, da se ohranjajo in napredujejo. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa daje motivacijsko energijo za doseg ali uresničitev tega cilja. Živo bitje občuti svoj notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujo, dokler energija ni porabljena oziroma potreba zadovoljena.«

Človek skrbi za kakovost svojega življenja in sožitje z drugimi skozi potrebe, ki mu predstavljajo energijo ali gibalno. Svoje življenjske naloge opravlja, ko uravnovešeno zadovoljuje potrebe, hkrati pa tako skrbi tudi za kakovostno sožitje in sodelovanje z drugimi ljudmi (Ramovš, 2004, str. 724). Ker se človeku pojavljajo potrebe po določenem redu, je Maslow (1954; v Ramovš, 2003, str. 88) hierarhično razvrstil človeške potrebe na »osnovne ali biološke, potrebo po varnosti, po ljubezni in pripadnosti, po ugledu in samospoštovanju ter najvišje, potrebo po samouresnitvi«. Značilnost višjih potreb je, da se večinoma pojavijo šele, ko so zadovoljene nižje. Nižje biološke potrebe delujejo kot nuja in so zato neodložljive, hierarhično višje pa se lahko odlaga dlje ali se jih zadovolji drugače. V obdobju starosti dajejo ljudje velik pomen predvsem zadovoljevanju višjih potreb (Ramovš, 2003, str. 89). Uravnovešenost zadovoljevanja potreb vpliva na kakovost življenja starega človeka (Ramovš, 2004, str. 727).

Kot najznačilnejše potrebe starih ljudi navaja Ramovš (2003, str. 93–120) sledeče:

- »potreba po materialni preskrbljenosti,
- potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine,
- potreba po osebnem medčloveškem odnosu,
- potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji,
- potreba po doživljanju smisla starosti,
- potreba po negi v starostni onemoglosti,
- potreba po nesmrtnosti«.

Na ravni višjih človeških razsežnosti se pojavljajo sledeče potrebe: »potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu, potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji ter eksistencialna potreba, da človek doživlja svojo starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor sta bili mladost in srednja leta« (Ramovš, 2003, str. 92).

Poleg naštetih pa se zadnjih nekaj let govori tudi o novem stebru družbene varnosti, ki bi odgovarjal na drugačne potrebe starih ljudi, predvsem potrebo po dolgotrajni oskrbi (Flaker idr., 2008, str. 19).

Poleg naravnih, prirojenih potreb lahko človek pridobi tudi t. i. umetne potrebe. To so tiste, ki jih sproža moderna industrijska proizvodnja z reklamo, človek pa jih najpogosteje pridobi po metodi pogojevanja, ko z učenjem ali vadbo vedenje ali ravnanje spremeni v rutino ali navado. Umetne navade so lahko za človeka koristne, ker pospešujejo ali podpirajo njegov razvoj in samouresničevanje ali kompenzirajo primanjkljaj, ki se pojavi zaradi načina življenja (npr. umivanje zob). Lahko pa so tudi škodljive (npr. uživanje psihoaktivnih snovi) (Ramovš, 2003, str. 90, 91).

Za starega človeka je najpomembnejše zadovoljevanje potreb višjih človeških razsežnosti, kot so (Ramovš, 2004, str. 727):

- »da je starajoči se človek v lepem osebnem odnosu z nekom, ki ga čuti od blizu – kot svojega;
- da lahko svoja življenjska spoznanja in izkušnje predaja neposredno soljudem ali posredno kulturi;
- da doživlja svojo starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor sta bili mladost in srednja leta (eksistencialna potreba)«.

Ramovš (2004, str. 724) navaja značilne človekove razsežnosti in potrebe:

- »v biofizikalni razsežnosti ima človek zlasti potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju, počitku, razmnoževanju itd.;
- v duševni razsežnosti ima potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi ipd.;
- v noogeni razsežnosti so potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski usmeritvi;

- v medčloveško-družbeni razsežnosti ima potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, lastnem ugledu v družbi, smiselni organizaciji družbe in redu v njej itd.;
- v zgodovinsko-kulturni razsežnosti ima potrebe po učenju, razgledanosti in napredovanju, ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem ter ohranitvi kulturnega zaklada;
- v eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno voljo do smisla, tj. potrebo po doživljanju smisla trenutka, v katerem živi, ali situacije, v kateri se nahaja, po doživljanju smisla posameznih obdobj v svojem življenju in življenja kot celote, pa tudi splošnejšo potrebo po doživljanju smisla zgodovine in celotne resničnosti«.

1.2.2. Socialna omrežja

»Staranje se dogaja v kontekstu drugih – prijateljev, sodelavcev, sosedov, družinskih članov« (Hvalič Touzery, 2018). Tudi Dragoš (2000, str. 293) pravi, da staranje vpliva na socialne mreže in obratno, zato je pomembno, da poznamo obseg socialnih vezi, njihovih potencialov, kakovosti in učinkov. Neformalne socialna omrežja so pomemben vir družbene opore, saj je njihova sestava ključna za zadovoljevanje potreb starega človeka (Hlebec, 2003, str. 171). Pomembno pa vplivajo tudi na kakovost njegovega življenja z socialno oporo (Hlebec, 2004, str. 992) in na čustveno oporo, ki je pomembna za posameznikovo čustveno življenje in kakovosten odnos z drugimi (Šadl in Hlebec, 2007, str. 227).

Socialne mreže so medčloveška razmerja in odnosi, v katera je človek vpet vse življenje (Ramovš, 2003, str. 189). Ker je človek družbeno bitje, mora biti vse življenje vpleten v razmerja z ljudmi, s katerimi je bolj ali manj globoko povezan v osebnih medčloveških odnosih (Ramovš, 1995; v Ramovš, 2003, str. 189).

Socialna omrežja pomagajo človeku zadovoljiti njegove potrebe, ustvarjati in napredovati, postavljati pravila za družbeno sožitje, nudijo mu varstvo pred propadom in presojuje njegovo vedenje na družbeno sprejemljivo ali nesprejemljivo (Ramovš, 2003, str. 189).

Poleg tega imajo velik vpliv na »zdravje, duševno počutje, kakovost življenja, družbeno solidarnost in aktivno staranje«. V višji starosti se velikost tradicionalnih socialnih mrež zmanjšuje, spreminja pa se tudi njihova struktura. Značilno je, da se s starostjo zmanjšuje število prijateljev, sorojencev in partnerjev, posledično pa se spreminja tudi delež izvajalcev in prejemnikov pomoči (Hvalič Touzery, 2014, str. 3).

Človekovo socialno omrežje se deli na formalne socialne mreže, ki vključujejo vse formalne stike, ki jih ima posameznik z okoljem, in neformalne, sestavljene iz stikov, ki jih ima posameznik z družino, sorodniki in sosedi (Mali, 2008, str. 75).

Hojnik-Zupanc (1999, str. 133) pravi, da »neformalna socialna mreža temelji na medosebnih odnosih in solidarnosti in je v večji meri recipročna kot formalna mreža«. Prejemanje pomoči ob upadu življenjskih moči in recipročen proces uporabe preostalih življenjskih sposobnosti zadovoljuje potrebo po tem, da se star človek počuti potrebnega. S tem pa se izpolnjuje tudi njegova samostojnost v starosti, kar je še posebej pomembno pri človeku, ki izgublja fizične in družbene zmožnosti. Neformalne mreže predstavljajo varnost zaradi osebnega odnosa in moralne obveznosti, prostorske bližine ter domačnosti odnosov med člani mreže. Zaradi podobnih vzorcev komuniciranja in osebnih odnosov je med člani mreže družabnost na visoki ravni solidarnega odnosa. Po navadi je neformalna mreža zaradi hitre dosegljivosti ekonomična, moralne vrednote pa imajo med člani mreže prednost pred gmotnimi. Vendar pa imajo neformalne mreže po drugi strani lahko tudi nizek prag varnosti, ker temeljijo le na nekaj ključnih ljudeh, zmanjšan solidarni odnos, nudijo neredno pomoč in imajo pomanjkanje tehničnih pripomočkov (Hojnik-Zupanc, 1999, str. 133, 134).

Wenger (1989, 1994; v Hojnik Zupanc, 1999, str. 134) je oblikovala pet tipov socialnih mrež starih ljudi:

– Družinska ali sorodstvena mreža: Kot poudarjajo Filipovič, Kogovšek in Hlebec (2005, str. 205), so za stare ljudi najpomembnejši vir opore njihovi družinski člani – partner, otroci (običajno hči) in drugi.

Značilno je skupno bivanje starega človeka z njegovim otrokom (ali v neposredni bližini) in skrb družine za potrebe starega človeka. Pri tem imajo prijatelji in sosodje le obrobno vlogo (Hlebec, 2003, str. 172).

Te mreže so majhne in značilne za starejšo skupino starih ljudi. Njihova slabost se kaže v omejevanju neodvisnosti starega človeka in pretirani skrbi zanj (Hojnik Zupanc, 1999, str. 134).

– Integrirana povezanost v bivalnem okolju oz. sosedska mreža: Take mreže temeljijo na družinski, prijateljski in sosedski pomoči (Hojnik Zupanc, 1999, str. 134). Zaradi več starih ljudi in upada natalitete imajo stari ljudje danes manj sorodnikov, ki bi jih lahko nudili oporo, kot so jih imeli stari ljudje v preteklosti (Stuart-Hamilton, 2000, str. 162). Ravno zato so sosodje pomembno dopolnilo pri zagotavljanju družbene opore, pri tem pa lahko postanejo tudi primarna opora (Filipovič, Kogovšek in Hlebec, 2005, str. 209). Ta tip mreže je sorazmerno obsežen, prevladuje pa pri mlajši skupini starih ljudi. Zanj je značilna tudi visoka avtonomija starega človeka v kontekstu dosegljive neformalne pomoči (Hojnik Zupanc, 1999, str. 134).

– Samostojna, samozadostna podporna mreža: Značilna je za posameznike, ki živijo sami in nimajo bližnjih sorodnikov ali so samski. Pri tej mreži sta značilna redko navezovanje stikov z družinskimi člani in sosedi ter izolirano življenje v stanovanju (Hojnik Zupanc, 1999, str. 134).

– Podporna mreža v širšem bivalnem okolju: Pri tem sorodniki večinoma ne živijo v bližini, zato temelji na pomoči prijateljev in prostovoljskih organizacij. Je obsežen tip mreže (Hojnik Zupanc, 1999, str. 135).

– Podporne mreže pri ljudeh z zaprto zasebnostjo: So majhna mreže, ki so značilne za neodvisne in izolirane posameznike ali pare, ki so brez otrok ali pa ti živijo daleč. Prijatelji ne živijo v bližini, medsosedskih odnosov pa je malo, zato je tudi možnosti za recipročno izmenjavo malo (Hojnik Zupanc, 1999, str. 135).

Wenger (1994; v Hlebec, 2003, str. 172) trdi, da naj bi se prvi in drugi tip socialnih mrež zaradi vezanosti na kraje z dolgotrajnostjo bivanja pojavljala v skupnosti

najpogosteje, več zadnjih dveh tipov družbenih mrež starih ljudi pa lahko pričakujemo na področjih s hitrimi spremembami in migracijami. Z dosedanjimi raziskavami (Hojnik-Zupanc, Ličer in Hlebec, 1996; Mlekuž, 1996), kot jih navaja Hojnik-Zupanc (1999, str. 135), je bilo ugotovljeno, da v Sloveniji prevladujejo predvsem sorodstvena mreža, samostojna, samozadostna podporna mreža in kombinirana formalno-neformalna mreža (Hojnik-Zupanc, 1999, str. 135).

Hlebec (2003, str. 172) trdi, da tipično mrežo socialne opore starega človeka sestavlja 5–7 ljudi, od tega večinoma družinski člani, sledijo drugi sorodniki, prijatelji in sosedge. Wenger (1994; v Hlebec, 2003, str. 171) pri tem navaja tri dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje in vzdrževanje družbene mreže starega človeka. Prvi dejavnik so družinske značilnosti, ki so od posameznika neodvisne. Primer so poroke in rodnost. Naslednji dejavnik so selitve. Zanje je značilno, da posameznik svoje lahko uravnava, ne more pa sorodnikovih. Tretji dejavnik pa sta posameznikova osebnost in temperament (Hlebec, 2003, str. 171).

Ramovš (2003) pravi, da živi človek na treh ravneh, in sicer »kot posameznik, kot član mikrosocialnih skupin in kot član makrosocialnih družbenih skupnosti«. Za človekovo družbeno delovanje je pomembna kakovost sožitja v treh mikroskupinah, v katerih ima določeno število tesnih medčloveških odnosov: v družini, službi in osebni družbi. Mikro- in makrosocialne skupnosti tvorijo okvir človekove osebne rasti, materialne pogoje in pravnoorganizacijske razmere za kakovost njegovega življenja (Ramovš, 2003, str. 201, 202).

V preteklosti so bili ljudje povezani v tradicionalne socialne mreže predvsem iz nuje v boju za preživetje. Zato so starim ljudem nudili predvsem materialno varnost družinski člani, deloma pa tudi krajevna sosedstvo in dobrodelne verske skupnosti. Danes, v sodobni postmoderni socialni mreži pa povezujeta ljudi predvsem samostojnost in sodelovanje. Pri tem samostojnost pomeni, da se človek svobodno vključuje v socialne mreže, v njih ostaja ali se iz njih umakne. Sodelovanje pa je informacijska povezanost članov. Materialna varnost starih ljudi se je v družbi razvila v obliki moderne socialne mreže javnih programov za stare ljudi, kot so pokojninsko, zdravstveno in invalidsko zavarovanje. Uveljavljajo se tudi nove formalne mreže za pomoč in oskrbo starih ljudi ter neformalne mreže za zadovoljevanje nematerialnih

potreb v starosti, kot sta pomoč na domu in dnevno varstvo (Ramovš, 2003, str. 190–199).

V postmoderni družbi je značilno spreminjanje družinskih oblik od razširjene k dvogeneracijski obliki bivanja, saj v enem življenjskem obdobju nastaja več družin, pri tem pa postaja sorodstvena mreža kompleksnejša in bolj prilagodljiva. Hkrati pa s tem izgublja jasno definirano družinsko strukturo (Riley in Riley; v Hojnik-Zupanc, 1999, str. 47). Za postmoderno družbo je značilnih tudi vedno več enostarševskih družin, istospolnih zvez in individualnih gospodinjstev. Hojnik-Zupanc (1999, str. 47) pravi, da »družinsko integracijo zamenja individualna socializacija«. Poleg tega sta značilna zabrisovanje mej med izobraževanjem, zaposlitvijo in upokojitvijo, zaradi česar se zmanjšujejo medgeneracijske razlike, ter krepitev mrežnih odnosov, ki temeljijo na sodelovanju, individualni ali skupinski samostojnosti in fluidnosti. Sorodstvene mreže imajo velik pomen v življenju starih ljudi, saj jim omogočajo vključitev v samoiniciativne skupine civilne družbe, poleg tega pa so jim dostopne tudi mreže organizirane oblike strokovne pomoči. Z urbanizacijo, katere posledice so bile migracije, se je spreminjala struktura družine od prostorsko povezane in razširjene k nuklearni in prostorsko razkropljeni družini (Hojnik-Zupanc, 1999, str. 47, 48).

Vois idr. (2007), kot navaja Coif (2007, str. 537) trdijo, da imajo posamezniki z zelo majhno socialno mrežo ali njeno odsotnostjo za posledico veliko manj družbenih interakcij in nimajo podpore družbenega okolja. Warburt idr. (2013; v Coif, 2017, str. 538) k temu dodajajo, da k posameznikovemu krčenju socialne mreže in socialni izključenosti lahko pripomore tudi upokojitev ali ovdovelost, veliko pa tudi družba, ki starega človeka izloči na podlagi kronološke starosti. Vse to pa vodi v diskriminacijo in marginalizacijo starih ljudi.

Heylen (2010; v Coif, 2017, str. 537) opozarja, da »osamljenost ni značilnost same starosti, temveč je subjektivna izkušnja, ki se pojavi zaradi premajhnega števila socialnih stikov«. Osamljenost pa lahko vodi do zdravstvenih težav na fizičnem in duševnem področju ter tudi do zgodnje smrti, kot ugotavlja Dragoš (2000, str. 304). Osamitev od družbe in družine vodi v osamljenost starega človeka. Cijan in Cijan

(2003, str. 86) ugotavljata, da do tega prihaja tudi »zaradi nezadostnega števila primerno urejenih domov in drugih socialnih ustanov za zaščito starih ljudi«.

Osamljenost in družbena osamitev starih ljudi sta zaskrbljujoči, saj Sluzki (2000; v Coif, 2017, str. 537) pravi, da ima socialna mreža pomembno vlogo pri nujenju čustvene podpore, pomoči pri odločanju in delovanju, poleg tega pa predstavlja tudi čustveno in materialno oporo ter omogoča dostop do novih družbenih stikov. Stari ljudje po upokojitvi večino časa preživijo v krogu družine, saj ta zadovoljuje njihovo potrebo po družbenih stikih in jim daje občutek, da so potrebni. Družinski člani so najpomembnejši ljudje starega človeka, saj z njimi ohranja in največkrat tudi okrepi medosebne odnose (Hojnik-Zupanc, 1997, str. 9). Poleg tega pa so svojci pomembni pomočniki, ki velikokrat igrajo vlogo posrednika med starim človekom in strokovnimi službami (Hojnik-Zupanc, 1999, str. 138).

1.2.3. Preživljanje prostega časa

Prosti čas je čas, v katerem človek lahko prosto izbira, kaj bo počel. Z njim posameznik uresničuje svoje osebne potenciale, vpliva na zmanjšanje občutka nezadovoljstva in spodbuja potrebo po iskanju ustreznih oblik življenja. Tako prosti čas pomembno vpliva na kakovost življenja starega človeka (Kristančič, 2005, str. 169).

Prosti čas je opredeljen kot čas, ki je namenjen opravljanju dejavnosti, ki za posameznika niso neizogibne in jih od njega nihče ne zahteva ali pričakuje. Prosti čas starih ljudi se je danes precej povečal, saj se je podaljšala tudi povprečna življenjska doba (Požarnik, 1981, str. 125). V starosti je pogosto izvor dolgčasa, nemira, skrbi, obupa in osamljenosti. Vzroki za to so različni (Požarnik, 1981, str. 126):

- ker se prosti in delovni čas ne izmenjujeta več kakor pri človeku, ki še dela, prosti čas izgubi psihološko privlačnost;
- zaradi enostranskega poklicnega dela in časa, ki mu ga ljudje namenijo, večinoma ne razvijejo zanimanj in spretnosti, s katerimi bi lahko zapolnili prosti čas v starosti. Posledica tega je, da je za mnoge v starosti prosti čas nekam prazen in se dolgočasijo.

Raziskave kažejo, da stari ljudje med vsemi oblikami dejavnosti v prostem času najbolj cenijo tiste, ki jih uvrščajo med svoje konjičke in so jih že dolgo močno

privlačile in zabavale. Stopnja zadovoljstva je merilo neke dejavnosti, takšne pa so dejavnosti, ki so starim ljudem smiselne, koristne ter odražajo njihova zanimanja in potrebe. Stari ljudje imajo tako najraje delo v hiši, urejanje doma, vrtnarjenje, kuhanje, ročno delo, branje in potovanje. Za večino starih ljudi pa konjički niso zgolj zabava, temveč mnogim nadomeščajo delo (Požarnik, 1981, str. 127, 128).

Sodelovanje pri vadbenih ali drugih prostočasnih dejavnostih je povezano tudi z večjim življenjskim zadovoljstvom in zdravjem v starosti. Avtorji študije Manec in Chipperfield (1997), kot jo navaja Stuart-Hamilton (2000, str. 155) predpisujejo to povezavo občutku starega človeka, da ima dogodke pod nadzorom. Čeprav so družabne dejavnosti nedvomno koristne, za povečanje zadovoljstva poraba prostega časa ni nujno družabna. Kot primer Stuart-Hamilton (2000, str. 155) navede Shererja (1996), ki je dokazal, da je imel dostop prebivalcev doma za starejše in uporabnikov dnevnega varstva do osebnih računalnikov blagodejen učinek na njihovo samopodobo in življenjsko zadovoljstvo.

Kot potrjujejo dosedanje ugotovitve (Hojnik-Zupanc, 1997, str. 10; Pečjak, 2007, str. 85), imata vzdrževanje obstoječih družbenih vezi in aktivno sodelovanje pri prostočasnih dejavnostih pozitiven učinek na človeka pri prehodu v pokoj (Coif, 2017, str. 543). Tudi Dwyer idr. (2000; v Filipovič, Kogovšek in Hlebec, 2005, str. 205) poudarjajo pomen aktivnosti starega človeka znotraj njegove skupnosti ter jo povezujejo s kakovostjo življenja in samostojnostjo.

1.3. Stereotipi o starih ljudeh

Stereotipiziranje je »proces opisovanja ljudi na osnovi njihove skupinske pripadnosti« (Nastran Ule, 2000, str. 156). Pojem stereotipa je uvedel W. Lippman (1961, str. 81; v Nastran Ule, 2000, str. 156) in ga označil kot »selektivne, samoizpolnjujoče in etnocentrične sodbe, ki konstruirajo zelo parcialno in neustrezno reprezentacijo sveta«. Stereotip je rezultat sklepanja na osnovi omejenih informacij, ki izhaja iz potrebe po poenostavljanju kompleksnosti pojavov in dogajanja v svetu z namenom izogniti se neskladnosti v zaznavah. Naloga stereotipov ni, da bi povsem ustrezali stvarnosti, ampak da poudarijo tipične in nam pomembne poteze objektov. To pa ne more veljati enako za vse objekte, ki jih tako kategoriziramo (Nastran Ule, 2000, str. 156).

Nastran Ule (2000, str. 157) navede dve tipični napaki, do katerih pride pri pripisovanju lastnosti posameznikov na osnovi njihove skupinske pripadnosti (stereotipizaciji):

- »če zaznavamo in ocenjujemo ljudi na osnovi njihove skupinske pripadnosti, jih tipično obravnavamo tako, da so bolj podobni članom svoje skupine in bolj različni od članov drugih skupin, kot so v resnici;
- zaznavanje skupin je nujno pristransko in diskriminatorno. Nagnjeni smo k prepričanju, da je skupina, ki ji pripadamo, boljša kot tista, ki ji ne«.

Pozitivna plat stereotipov je torej v procesu poenostavljanja, ki obvladuje kompleksno realnost, negativna pa deluje kot sredstvo za oblikovanje predsodkov in patologij. »Stereotipi o skupinah ljudi so nujno diskriminatorji lastnosti, če nimamo na voljo nobenih drugih podatkov o ljudeh, razen da pripadajo različnim narodom ali skupinam« (Nastran Ule, 2000, str. 157).

Nastran Ule (2000, str. 160) trdi, da je težava predvsem v odpornosti stereotipov na spremembe. Do sprememb ne pride še posebej v primeru stabilnosti medskupinskih odnosov. Vendar pa se stereotipi glede na družbeni kontekst spreminjajo, zato je predstava o njih kot nespremenljivih in rigidnih sodbah napačna. Do pomembnih sprememb stereotipov pride, če se zgodijo realne spremembe v medskupinskih odnosih, in zaradi pozitivnih medosebnih odnosov med člani različnih skupin. Ta fenomen raziskovalci imenujejo tudi »hipoteza stika« (contact hypothesis). Vendar pa glede na rezultate nekaterih raziskav po srečanjih s pripadniki različnih skupin pride samo do omejenega zmanjšanja stereotipov. Do večjih sprememb pride šele, ko so člani drugih skupin reprezentativni člani ali če se informacije ob stiku znatno razlikujejo od stereotipov o drugi skupini. Stereotipi delujejo na oblikovanje vtisa o ljudeh, ki so objekt stereotipov, saj če je nekdo npr. prepričan, da so stari ljudje pozabljivi, potem jih bo tako tudi zaznaval in se v skladu s svojo zaznavo tudi obnašal. Poleg tega posameznike iz drugih skupin vidimo in doživljamo zaradi stereotipne kategorizacije in zaznave kot manj spremenljive in medsebojno bolj podobne kot člane svoje skupine (Nastran Ule, 2000, str. 161, 162).

Sodobna družba je pod močnim vplivom negativnih stereotipov o starih ljudeh, ki jih stigmatizira ter vpliva na njihovo doživljanje in vedenje, saj se samopodoba starih ljudi oblikuje na podlagi interakcije z okoljem. Zaradi strahu pred staranjem in

minljivostjo je družba o staranju izdala veliko knjižnih uspešnic, kozmetičnih izdelkov proti staranju, različne filme itn. (Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 485). S tem se odvrta pozornost od dejstva, da je starost veliko bolj heterogena in produktivnejša, kot jo prikazujejo, ter od priložnost, da bi spremenili izkušnjo staranja na boljše (Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 488).

Stare ljudi se v javnosti in umetnosti največkrat prikazuje kot modre in polne znanja, istočasno pa kot počasne, dolgočasne in nezmožne spopadati se z novostmi (Stuart-Hamilton, 2000, str. 47). Zgodovinsko gledano tako literatura kot tudi umetnost prikazujeta gerontofobijo. Negativen odnos do starih ljudi je najobičajnejši v zahodnih kulturah, medtem ko sta spoštovanje in občudovanje starih ljudi tradicija vzhodnih kultur. Primer je koncept Xaio oziroma »očetovska poslušnost«, ki se nanaša na spoštovanje in odgovornost za starejše (Tirrito, 2003, str. 150).

Miti in stereotipi o staranju pa vplivajo tudi na politiko in družbeno načrtovanje za starejše. Ageizem je očiten tudi pri uporabi izrazov, kot je uspešno staranje. S tem izrazom so namreč le delavni in dejavni stari ljudje opisani kot uspešni starostniki. Palmorova študija (1993), kot jo navaja Tirrito (2003, str. 153), je v povezavi s staranjem odkrila sledeče negativne stereotipe: bolezen, impotentnost, grdota, mentalni propad, mentalne bolezni, neuporabnost, izolacija, revščina in depresija. Borrow (1996; v Tirrito, 2003, str. 153) trdi, da čeprav se je odnos do starih ljudi od leta 1950 spremenil in postaja vse bolj pozitiven, še vedno ostaja prevladujoče negativen. Stereotipiziranje v zadnjih letih izhaja iz biomedikalizacije, ki se osredotoča na manj zdrave ljudi, in iz t. i. sočutnega stereotipiziranja, ki opisuje stare ljudi kot družbeno, psihološko ali ekonomsko zapostavljene (Tirrito, 2003, str. 153).

O starosti se danes še vedno premalo govori, saj se je ljudje sramujejo. Stari ljudje svoje starosti ne sprejemajo, tako pa prispevajo k njeni tabuizaciji, ki je povezana s stereotipi. S tem ko se o starosti premalo govori, se ohranjajo stereotipi, ki so večinoma negativni. Proces staranja je povezan s poenostavljenimi in splošnimi prepričanji o starih ljudeh in starosti, ki je razumljena kot obdobje resnih duševnih in telesnih težav. Stare ljudi pa se vidi kot homogeno skupino, ki se razlikuje od drugih ljudi, in kot breme, ki s svojim izoliranim življenjem k družbi ne prispeva ničesar. Tabuizacija pravzaprav škodi vsem generacijam, saj mladi od starih ljudi ne dobijo potrditve, da je starost smiselno obdobje človekovega življenja, stari ljudje pa

zaradi nesprejemanja svoje starosti ne morejo živeti polnega življenja (Hvalič Touzery, 2003, str. 53).

O starih ljudeh obstaja v družbi mnogo stereotipov. V nadaljevanju predstavljam nekaj najpogostejših.

Tirrito (2003, str. 154) o starih ljudeh navaja deset popularnih mitov:

- stari ljudje so pohlepni,
- stari ljudje so revni,
- stari ljudje so osamljeni in žalostni,
- stari ljudje niso seksualni,
- stari ljudje so neprivlačni,
- stari ljudje si želijo biti le s starimi ljudmi,
- stari ljudje ne sledijo novim idejam,
- stari ljudje niso vključeni v skupnost,
- stare ljudi so zapustile njihove družine,
- stari ljudje so bolni in depresivni.

Hvalič Touzery (2003) pa kot najpogostejše stereotipe o starih ljudeh navaja:

- v starosti neizogibno oslabijo telesne funkcije, bolezni so pogoste,
- staranje je bolezen,
- stari ljudje so nekoristni,
- izguba spomina je neizogibna, prav tako demenca,
- starost se izenačuje z onemoglostjo in nesamostojnostjo,
- neizogibna odvisnost od drugih in potreba po institucionalizaciji,
- upad zanimanja in sposobnosti za spolnost v starosti,
- stari ljudje so vsi enaki.

Neprostopovoljno osamitev in diskriminacijo zaradi starosti lahko zmanjšujemo z iskanjem najustreznejših poti za vključevanje ljudi vseh starostnih skupin v družbo, tako pa prispevamo k oblikovanju družbenoekonomskega razvoja. Pomembno je spodbujati solidarnost in vzajemno pomoč med generacijami ter zagotavljati pravice do varstva pred revščino in družbeno izključenostjo starih in nemočnih ljudi (Vertot, 2010, str. 7, 8).

1.4. Samopodoba starih ljudi

Musek (2005; v Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 484) pravi, da o samopodobi ali samopojmovanju (self-concept) govorimo, ko si človek oblikuje podobo o tem, kdo in kakšen je. Vsak človek ima namreč lastne predstave, misli in pojmovanja o tem, kaj je in kakšna je njegova osebnost. Osebnost je torej nekaj objektivnega, kar dejansko smo, samopodoba pa to, kar mislimo, da smo (Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 484).

Na človekovo samopodobo pomembno vpliva videz. Od nje sta odvisna posameznikovo počutje in vedenje, vpliva pa tudi na raven njegovih hotenj. Človek, ki v ogledalu vidi, da je star, namreč zniža raven svojih hotenj, človek z mladim obrazom pa jih dviguje. Posledično ima v življenju več pričakovanj (Pečjak, 2007, str. 24–27).

Samopodoba se spreminja z razvojem osebnosti in oblikuje na podlagi osebnostnih in medosebnih izkušenj. Zgodnji izkušnji o lastnem organizmu se pridruži opažanje, kako nas vidijo drugi. Samopodoba se v starosti oblikuje tudi na podlagi interakcij, ki jih ima star človek z okoljem. Pri tem pa je družba pod vplivom negativnih stereotipov o starih ljudeh, ki so stigmatizirajoči ter vplivajo na njihovo doživljanje in vedenje (Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 484, 485). Nastran Ule (2000) trdi, da se ljudi velikokrat ocenjuje na podlagi njihove skupinske pripadnosti, ne pa na osnovi kakovosti ali individualnih značilnosti. Gaber, Kaučič in Vidnar (2017, str. 485) povzemajo Hooymana in Kiyaka (2014), ki pravita, »da je največja prilagoditev v starostnem obdobju sposobnost ponovnega definiranja samopodobe oziroma kognitivne podobe samega sebe, kajti v tem obdobju izgubljam nekaj starih vlog in pridobivamo nove«. Avtorici trdita, da »samopodoba izvira iz interakcije z družbenim okoljem, naših družbenih vlog in dosežkov ter da skozi nenehno

interakcijo z okoljem ljudje lahko sprejmemo ali zavrnemo svojo podobo. Oboje lahko izpeljejo na dva načina:

- z asimilacijo ali sprejemanjem novih izkušenj v svojo podobo,
- z akomodacijo ali prilagajanjem podobe novi realnosti.«

(Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 485)

Musek (2010, str. 424, 425) povezuje človekovo samopodobo z njegovim ravnanjem in trdi, da samopodoba močno vpliva na naše vedenje, velikokrat tudi nezavedno in proti volji. Kljub težavam, ki jih ima človek v kritičnih obdobjih svojega življenja, pa so pomembna predvsem tista prepričanja o sebi, od katerih je odvisno pozitivno samovrednotenje. Ena najpomembnejših človekovih teženj je vzdrževanje pozitivne samopodobe (Musek, 2010, str. 424, 425).

Gubrium in Holsten (2000, str. 65) povzemata Karpa (1982), ki pravi, da je osnovna trditev socialne psihologije, da ljudje živijo v svetu simbolov, ki ga ustvarjajo sami. Pri tem pripisujejo pomene, ki niso ustaljeni in nespremenljivi, vsem vidikom družbenega življenja. Svetu prepisujejo pomene v medsebojni interakciji, vključno s pomeni, ki jih pripisujejo starosti. Cooley (1909) je napisal, da »postanejo drugi ljudje zrcalo (looking glass), v katerem vidijo posamezniki svoj odsev, skozi te odseve pa pridejo do določene subjektivne definicije jaza. 'Jaz' je tako formiran in transformiran skozi interakcijo z drugimi in vključuje osebni smisel staranja« (Karp 1988; v Gubrium in Holsten, 2000, str. 65).

Podobno razlaga tudi Pečjak (2007, str. 74), ki pravi, da se stari ljudje samoocenjujejo glede na druge stare ljudi ali lastno predstavo o tem, kakšni bi morali biti v svojem starostnem obdobju. Na samopodobo starega človeka ima pomemben vpliv tudi njegovo zdravje, saj jo bolezni znižujejo (Pečjak, 2007, str. 74).

Pečjak (2007, str. 75) razlikuje tri značilne odzive na starost:

1. »Pretirano dobra samopodoba: Nekateri posamezniki se ocenjujejo višje, kot je njihovo resnično stanje, se imajo za pomembnejše, močnejše, lepše, kot so v resnici. Takemu mnenju prej ali slej sledijo razočaranja;
2. Pretirano slaba samopodoba: Posameznik se ocenjuje slabše, kot je njegovo stanje. Pritožuje se čez upadanje mentalnih funkcij, zdravja, videza in meni, da je

odpovedal na vseh področjih. Takšno stališče vodi v pesimizem, depresijo in ga onespobablja, da bi pokazal, kaj še vedno zmore;

3. Resnična samopodoba: Posameznik se ocenjuje stvarno in se vidi takšnega, kot je v resnici. Taka samopodoba ustreza mentalno zdravim ljudem. Vendar je primernejša predobra kot preslaba samoocena, ker prva spodbuja k večji dejavnosti, medtem ko jo druga blokira« (Pečjak, 2007, str. 75).

Čeprav so opisane ravni človekove samopodobe značilne tudi za mlajše ljudi, so pogostejše pri starih ljudeh. Ker je ogrožena njihova resnična samopodoba, se odzovejo s samoprecenjevanjem, s čimer ne priznajo resničnega jaza, ali samopodcenjevanjem, ko se umaknejo iz družbenega življenja (Pečjak, 2007, str. 75).

Železnik (2012, str. 38) je ugotovila, da imajo stari ljudje visoko samospoštovanje. Tisti v višji starostni skupini imajo večje samospoštovanje, kot ga imajo mlajši. Tudi Orth idr. (2009, str. 475) ugotavljajo, da je samopodoba starih ljudi dokaj visoka in da nanjo vplivajo tudi nekatere demografske spremenljivke, kot sta narodnost in družbenoekonomski status.

Vendar pa samopodoba starih ljudi z leti niha, saj je najvišja med 65. in 70. letom, najnižja med 71. in 75. letom, po 85. letu pa se ponovno zviša (Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 488). Tako je Železnik (2012) ugotovila, da so stari ljudje višje starostne skupine izrazili večje samospoštovanje kot mlajši. Ramovš (2004) ugotovitve utemeljuje s tem, da se ljudje v zgodnjem starostnem obdobju še privajajo na svobodno upokojensko življenje. Ker je njihovo zdravstveno stanje še dokaj stabilno, življenje pa aktivno, imajo v tem obdobju dokaj visoko samopodobo. V srednjem starostnem obdobju se soočajo z upadom življenjske moči in zdravja, opazajo fizične spremembe in občutijo strah pred izgubo lastne samostojnosti, zato pride do upada samopodobe. Kot predvidevajo Gaber, Kaučič in Vidnar (2017, str. 488), pa je izboljšanje samopodobe v pozni starosti rezultat predvsem zrelosti, ko se človek iz življenja navzven preusmeri v življenje navznoter, saj se, ko sprejme proces staranja, zaveda svojih omejitev in zmožnosti.

2. OPIS PROBLEMA

Kaj je starost, pravzaprav niče ne more natančno vedeti, dokler je ne izkusi sam. O staranju in starosti obstaja več teorij in znanstvenih spoznanj. Filipovič Hrast in Hlebec (2015, str. 19) delita teorije staranja po Victorju (2005, str. 1–6) na sociološke, biološke in psihološke, pri čemer biološke proučujejo vpliv časa na fiziologijo, psihološke poudarjajo spremembe na ravni posameznika, do katerih pride s staranjem, sociološke pa opazujejo staranje na družbeni in posameznikovi ravni. Sociološke teorije staranja se dalje delijo na makro, mikro in povezujoče teorije (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 19–25). Različne znanstvene vede imajo glede starosti in staranja različne definicije in poglede, prav tako pa tudi državna politika. Kot pravi Hazan (1994), naj bi bil svet starih ljudi razumljivo upodabljan s široko dostopnimi informacijami in profesionalno interpretacijo raznih ved. Preko zakonodajalca se te informacije preoblikujejo v ukrepe, zasnovane za spoprijemanje s težavami, ki se jih pripisuje starim ljudem in uporablja pri načrtovanju dela v domovih za starejše, dnevnih centrih, centrih za socialno delo in raznih finančnih ugodnosti. Ta povezava med informacijo in prakso pa je le redko podkrepljena z znanjem o starosti. Večina naravoslovnega znanstvenega raziskovanja je namreč omejena na področju in v okviru restriktivnega znanstvenega ogrođja (Hazan, 1994). Ker je naloga socialnega dela dati uporabnikom glas in s tem moč, da sami opredelijo in povejo, kaj je starost, kako poteka in kako jo doživljajo, jim želim s svojo raziskavo to tudi omogočiti. Širši javnosti želim tako ponuditi pogled na starost z drugačne perspektive, iz perspektive strokovnjaka iz izkušenj. Temeljna paradigma socialnega dela je upoštevanje uporabniške perspektive in krepitev njene moči, pri čemer je za raziskovanje odgovorov na potrebe in vsakdanje življenjske situacije treba upoštevati družbene spremembe in konkretne potrebe ljudi (Mali, Grebenc in Šabić, 2013, str. 78). Bond in Corner (2004, str. 12) pravita, da je starost konstruirana v kontekstu določenih kulturnih vrednot in pričakovanj, zato želim preveriti, kako jo stari ljudje opisujejo in doživljajo pri nas. Želim jim tudi dati možnost, da sami povejo, kako bi želeli, da se njihovo starostno skupino poimenuje. V strokovni in tudi laični literaturi ter govoru se namreč pojavljajo različna poimenovanja. Moj cilj je tudi prispevati k vedenju o starosti in rušenju stereotipov o starih ljudeh. Da bi bolje razumeli staranje in starost iz perspektive starega človeka, je treba proučevati tudi kakovost njegovega življenja z vidika sprememb, ki nastanejo v procesu

staranja, njegovih potreb, družbene mreže in načina preživljanja prostega časa. Poleg tega proučevanje s tega vidika prispeva k boljšemu razumevanju življenjskega sveta starega človeka ter oblikovanju storitev in politike, ki bodo ustvarjene bolj po meri starega človeka.

Veliko vrednost ima moja raziskava za socialno delo ter tudi razne ustanove in organizacije, ki delajo s starimi ljudmi ali se pri svojem delu z njimi srečujejo, saj jim bo pomagala, da jih bodo bolje razumele. Bolje bodo razumele njihovo doživljanje in potrebe ter jim tako omogočile boljšo pomoč, servise in programe. Stari ljudje so nehomogena skupina, ki ima različne vire, življenjske izkušnje, bivališča, potrebe, družbene mreže in izobrazbo. Zato bom za namen raziskave poiskala čim raznovrstnejšo skupino sodelujočih uporabnikov: iskala bom v domovih za starejše ter povabila ljudi iz svoje okolice in družbene mreže. Kot pravita Bond in Corner (2004, str. 12), je starost konstruirana v kontekstu določenih kulturnih vrednot in pričakovanj. Zato bom pri svoji raziskavi uporabila zakonsko določeno mejo starosti, ki za stare ljudi šteje starejše od 65. leta. Zbrane izjave bom primerjala s stereotipi o starih ljudeh in z obstoječo literaturo.

S kvalitativno raziskavo bom poskušala odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

Kako star človek opredeljuje starost?

- Kako poteka proces staranja?

Kako star človek želi, da bi ga poimenovali?

Kakšno je, po mnenju starega človeka, mnenje javnosti o starosti?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Moja raziskava je kvalitativna in eksplorativna. Mesec (1998) pravi, da s kvalitativno raziskavo dobimo podatke, katerih »vrednosti spremenljivk so navedene z besedami, atributivno«. Kvalitativna je raziskava torej zato, ker sem zbirala besedne opise. Proučevala sem, kako stari ljudje definirajo in doživljajo starost. Po Mesecu (1997, str. 37) je namen eksplorativne raziskave »spoznavanje nekega področja problematike« z namenom, da se odkrije in določi probleme. Eksplorativna je torej zato, ker sem raziskala področje z zornega kota, ki še ni bil veliko raziskan. V literaturi so spoznanja o starosti in starih ljudeh predstavljena z vidika raziskovalca, redko pa z vidika starega človeka.

Teme so:

- razumevanje starosti,
- značilnosti starosti,
- vrednotenje starosti,
- proces staranja,
- potrebe,
- družbene mreže,
- preživljanje prostega časa,
- poimenovanje.

3.2 Merski instrument

Podatke sem zbirala z delno strukturiranim intervjujem na podlagi predhodno zastavljenih vprašanj, ki sem jih po potrebi prilagodila. Vprašalnik vsebuje 11 vprašanj.

Vprašalniki raziskave so dodani v prilogi.

3.3 Populacija in vzorec

Populacija proučevanja so moški in ženske, starejši od 65 let, vzorec pa je sestavljen iz 15 moških in žensk, starejših od 65 let. Vzorec je neslučajnostni in priročni, saj sem izvedla vzorčenje na skupini ljudi, ki so mi bili najbolj dostopni. Poleg tega sta mi v obeh domovih socialni delavki pomagali navezati stik s stanovalci. Do vprašanih sem prišla v Domu upokojencev Nova Gorica, Domu starejših občanov Fužine v Ljubljani in preko lastne družbene mreže na področju Občine Kanal. V Domu upokojencev Nova Gorica sem opravila štiri intervjuje, od tega tri z ženskami in enega z moškim (OS_A do OS_D), v Domu starejših občanov Fužine šest pogovorov z ženskami (OS_J do OS_O) in v Kanalu pet intervjujev z ženskami (OS_E do OS_I).

3.4 Zbiranje podatkov

Intervjuje sem najprej opravljala v Domu upokojencev Nova Gorica, in sicer 7. 2. 2018 v dopoldanskem času. Vprašani so bili stari med 84 in 91 let. Do intervjuvancev sem prišla preko dogovora s socialno delavko. Na dan opravljanja intervjujev me je predstavila nekaj stanovalkam in stanovalcu, ki sva jih srečali na hodniku doma. Razložila sem jim svojo vlogo in namen ter jih povabila k sodelovanju pri raziskavi. Zagotovila sem jim anonimnost in jih prosila, ali lahko pogovor snemam na svoj telefon. V pogovor so privolili vsi. S stanovalkami sem opravljala pogovore na njihovo željo v njihovih sobah, s stanovalcem pa v pisarni socialne službe. Pri tem sem bila pri dveh sogovornicah in sogovorniku v sobi sama z njimi, pri eni sogovornici pa je bila v sobi prisotna tudi sostanovalka. Pogovori so trajali 15 do 20 minut. Nekatere intervjuvanke določenih vprašanj niso razumele, zato sem jih nekoliko prilagodila. Postavila pa sem tudi nekaj podvprašanj, da sem dobila izčrpnije odgovore.

V Kanalu sem opravila intervjuje 1. 3. 2018 v dopoldanskem času. Vprašane so bile stare med 75 in 81 let. Stik z intervjuvankami mi je pomagala vzpostaviti moja babica, ki je njihova sovaščanka. Pogovori so potekali na domovih intervjuvank in so trajali približno 15 minut. Do doma vsake intervjuvanke me je pospremila babica, saj je vedela, kje živijo. Vsaki gospe sem se predstavila ter ji razložila svojo vlogo in

cilj raziskave. Zagotovila sem jim anonimnost in jih prosila, ali lahko pogovor snemam na svoj telefon. V pogovor so privolile vse vprašane. Pogovore sem opravila v njihovih dnevnih sobah, kjer sem bila s sogovornico sama. Intervju je potekal tako, da sem intervjuvanki postavila predhodno zastavljeno vprašanje, na katero je nato odgovorila. Nekatere intervjuvanke določenih vprašanj niso razumele, zato sem jih nekoliko prilagodila. Postavila pa sem tudi nekaj podvprašanj, da sem dobila izčrpnije odgovore.

V Domu starejših občanov Fužine sem opravila pogovore 10. 4. 2018 v dopoldanskem času. Vprašane so bile stare med 77 in 92 let. Do intervjuvank sem prišla s pomočjo socialne delavke, s katero sem se za opravljanje intervjujev predhodno dogovorila. Socialna delavka se je dogovorila s šestimi stanovalkami, ki so privolile v sodelovanje pri raziskavi, ter napravila seznam. Na podlagi tega sem opravila pogovore. S petimi sem ga opravila v njihovih sobah, z eno pa v dnevnem prostoru. Vsaki gospe sem se predstavila ter razložila svojo vlogo in cilj raziskave. Zagotovila sem jim anonimnost in jih prosila, ali lahko pogovor snemam na svoj telefon. V pogovor so privolile vse vprašane. Z vsemi sem bila v prostoru sama, razen z eno stanovalko, kjer je bil prisoten tudi njen mož. Pogovori so trajali okoli 20 minut. Nekatere intervjuvanke določenih vprašanj niso razumele, zato sem jih nekoliko prilagodila.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Pridobljene podatke sem analizirala besedno po metodi kvalitativne analize. To sem storila tako, da sem intervjuje, ki sem jih posnela na telefon, najprej pretipkala na računalnik in jih uredila v čitljivo obliko. Zapisano sem ohranila v pogovornem slovenskem jeziku. Vsak intervju sem označila z OS (ki predstavlja oznako za »oseba«) in mu pripisala ustrezno zaporedno črko intervjuja od 1 do 15: OS_A, OS_B ... OS_O.

Analizo intervjujev sem začela tako, da sem najprej podčrtala besede in stavke, ki se nanašajo na raziskovalna vprašanja in temo raziskovanja, ter jih oštevilčila. Podčrtane enote kodiranja sem prepisala v izdelano tabelo. Nato sem izpisane izjave razvrstila glede na zastavljeno vprašanje. V tabeli sem jih odprto kodirala tako, da sem jim določila številko, pojme, podkategorije, kategorije in teme. Izjave sem

kodirala tudi osno, in sicer tako, da sem izpisane pojme razporedila hierarhično od najsplošnejših – tema do najkonkretnjših pojmov – pojem.

Struktura osnega kodiranja je sledeča:

TEMA

– Kategorija:

- podkategorija,
- pojem.

Definiranje ključnih pojmov:

– Razumevanje starosti

Zanima me, kako star človek kot strokovnjak iz izkušenj definira starost in kako jo doživlja, si jo razlaga. Kdaj je po njegovem mnenju star človek »star« in ali se sam počuti star. Kot pravi Atchley (v Gubrium in Holsten, 2000, str. 285), enotne znanstvene definicije o tem, kdaj je človek star, ni, ampak je to socialna konstrukcija posameznikov.

– Značilnosti starosti

Značilnosti starosti so značilnosti, ki so običajne za pozno obdobje človekovega življenja. Ugotoviti želim, katere so tiste značilnosti, zaradi katerih se človek počuti star oziroma se ne počuti tako.

– Vrednotenje starosti

Zanima me, kako star človek ocenjuje starost. Torej, kdaj pri sebi ocenjuje, da je postal star, oziroma kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutil star.

– Proces staranja

Kot navaja Accetto (1968), so spremembe lahko fiziološke, psihološke in družbene. Proces staranja je proces, ki poteka skozi vse življenje. Zanj so značilne fizične, duševne in družbene sprememb. Zanima me, kako proces staranja poteka pri starem človeku, kakšen je njegov odziv nanj. Ugotoviti želim tudi, katere so opažene spremembe, ki so nastale kot posledica staranja.

– Potrebe

Potrebe so gibalno, da človek lahko skrbi za kakovostnejše življenje (Ramovš, 2004, str. 724). Zanima me, kaj star človek potrebuje za kakovostnejše življenje in kaj potrebuje zdaj, česar pred nastopom starosti ni.

– Družbene mreže

Staranje vpliva na družbeno mrežo in obratno, zato je pomembno poznati obseg, potencialne, kakovosti in učinke družbenih vezi (Dragoš, 2000, str. 293). Zanima me, kako razvite družbene mreže ima star človek in s kom se družijo. Kakšni so njihovi odnosi s svojci in prijatelji, ali so se ti z leti kaj spremenili in s kom se najraje družijo.

– Odnos družbe do starih ljudi

Kaže se »v različnih perspektivah od socialnega sprejemanja, tolerance, pozitivno naravnanih usmeritev do zelo odklonilnega stališča« (Kobentar, 2008, str. 145). Ugotoviti želim, ali star človek opaža, da se skozi leta odnos družbe do starih ljudi kaj spreminja in kako, ter spoznati njegovo mnenje o tem, kaj družbe meni o starih ljudeh.

– Preživljanje prostega časa

Prosti čas je čas, v katerem človek sam izbira, kako ga bo preživel (Kristančič, 2005, str. 169). Zanima me, kako star človek preživlja prosti čas, s čim se ukvarja in kateri so njegovi hobiji. Poleg tega me tudi zanima, ali se je njegov način preživljanja prostega časa z leti kaj spremenil.

– Poimenovanje

Sokolovsky (1997; v Johnson, 2005, str. 21) pravi, da so se med kulturami in skozi čas za poimenovanje poznega obdobja človekovega življenja uporabljali različni izrazi. Ugotoviti želim, kako bi star človek želel, da bi ga poimenovali. V stroki, pa tudi javnosti, se namreč pojavlja več različnih poimenovanj, kot so stari ljudje, starejši, ostareli, starostniki.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 Razumevanje in značilnosti starosti

Največ vprašanih starih ljudi pri definiciji starosti izhaja iz človekovega zdravstvenega stanja. Največ jih je povedalo, da je občutek starosti odvisen predvsem od človekovega počutja. Pri tem nekateri izhajajo iz notranjega občutka, saj kot je povedal eden izmed vprašanih, je občutek starosti pri človeku prisoten, *»kadar se sam počuti ... je zelo relativen izraz. Eni so stari že zgodej, eni so pa vedno mladi«* (OS_A1). Drugi pa izhajajo iz svojega počutja, ki je posledica zdravstvenega stanja: *»Ko se počuti, da določene funkcije njegovega telesa niso več tako pravilne, kot so bile nekoč«* (OS_L1). K razumevanju starosti torej veliko prispevata tudi bolezen, saj *»star se ne počutiš tko hitro, če bolezni ni zraven«* (OS_B1), in nemoč, *»kadar si tako nemočen, da si ne moreš več sam pomagat«* (OS_G1). Nemoč je lahko posledica fizioloških sprememb, do katerih pride med staranjem, kot so spremembe v mišično-skeletnem sistemu in spremembe živčnega sistema (Wiggins, 2015), ali boleznijo. Posledica nemoči je lahko potreba po oskrbi drugega ali pa zgolj pomoč pri vsakodnevnih opravilih. Vprašani tako definirajo starost z izgubo samostojnosti. Drugi vprašani pri definiciji starosti navaja še težave z motoriko, odsotnost mobilnosti, kognitivne motnje in brezvoljnost. Čeprav se definicije vprašanih o starosti med sabo nekoliko razlikujejo, so si kljub temu v svojem bistvu zelo podobne. Definicije starosti, kot so jih postavili vprašani stari ljudje, so sorodne z medicinskimi in biološkimi definicijami, kjer je starost opredeljena z izgubo zmožnosti učinkovitega delovanja biološkega sistema (Zupančič, Colnerič in Kavčič, 2011, str. 26). Na drugi strani pa pri opredelitvi starosti izhajajo z vidika lastnega počutja in so tako podobne definicijam, kjer je poudarjen pomen neposredne izkušnje (Dragoš, 2000, str. 293), torej definirajo starost iz svojih izkušenj in lastne zaznave starosti.

Nekateri vprašani definirajo starost glede na kronološko določeno starost, tj. *»po 75. letu«* (OS_J1), in upokojitev: *»Sej imamo formalno ta obdobja, ko se zaključuje delovno obdobje«* (OS_I1). Vprašani starost enačijo z nedejavnostjo, pomen dejavnega življenja za doživljanje starosti pa je izpostavila tudi ena izmed vprašanih: *»Da hodiš aktivno in se tudi ukvarjaš s kakšno stvarjo. Potem se čutiš v redu, mlad še zmerom«* (OS_H3). To ugotavlja tudi Ramovš (2003, str. 135), ki pravi, da aktivno

življenje v starosti pomembno vpliva na zaviranje starostnega pešanja in daje staremu človeku mladostno svežino.

Na vprašanje, ali se tudi sami počutijo stari, jih je večina odgovorila, da se ne počutijo tako. Šiplič in Kadiš (2002, str. 295) opozarjata, da »ko govorimo o starosti posameznika, imamo v mislih njegovo kronološko starost. Ljudje pa se pogosto ne čutimo tako stari, kot štejemo let«. Kot je povedala ena izmed vprašanih: *»Ampak ne počutim se, ker živim v svetu, kjer smo vsi enaki. Mogoče, če bi med mlajšimi živela, med mladimi, potem bi bolj občutila to starost«* (OS_J3). Izpostavljeno je torej relacijsko razumevanje starosti, saj se vprašana poistoveti s svojimi sovrstniki, s katerimi sobiva v domu za starejše, ki imajo sorodno zgodovino, zanimanja in izkušnje. Zato se ne počuti drugačna in se ne primerja z mlajšimi ljudmi, ki se od nje razlikujejo tako fizično kot tudi po življenjskem slogu in zanimanjih.

Posameznica je povedala, da onemoglosti ne enači z občutkom starosti: *»Se ne počutim staro. Se počutim onemoglo«* (OS_B5). Onemoglost pomeni, da človek ne zmore opravljati opravil samostojno in je zato odvisen od pomoči drugih (Ramovš, 2010, str. 83). Vsak človek, ki je onemogel, ni nujno star, in vsak, ki je star, ni nujno onemogel. To pomeni, da je star človek lahko pri vsakodnevnih opravilih popolnoma neodvisen, medtem ko je lahko posameznik iz srednje starostne skupine potreben oskrbe drugega. Dve vprašani sta povedali, da se ne počutita stari, ker imata veliko energije: *»ker imam dosti energije«* (OS_F4), dve pa, ker ostajata dejavni: *»Ker nekaj delam, se z gospodinjstvom ukvarjam. Če upam, grem hodit, k telovadbi in v trgovino«* (OS_H5). Aktivno življenje je torej dejavnik, ki prispeva h kakovosti človekovega življenja, saj se tako počuti dlje mlad. Poleg tega sta telesna in duševna aktivnost pomembna dejavnika, ki dajeta človeku v vseh obdobjih življenja smisel in zadovoljstvo (Leskovic, 1983, str. 135). Posameznici pri tem poudarjata tudi pomen vpliva dobrega zdravstvenega stanja na občutek starosti: *»Nism z zdravjem tko ogrožena, da bi me lahko to zaviralo moje življenje«* (OS_F5). Dobro zdravstveno stanje jima namreč omogoča, da ostaneta dlje dejavni, pri tem pa sta pomembna tudi vztrajnost: *»Utrujena lahko sm, samo se ne dam js tako«* (OS_C5), in pozitivno mišljenje. Pozitivna naravnost v starosti vodi k »percepciji, da je življenje kot celota dobro« (George, 2010, str. 332), to pa prispeva k temu, da človek lažje sprejema svojo starost in proces staranja.

Tisti vprašani, ki se počutijo stari, so povedali, da je to zaradi nemoči: *»kadar si ne morem sam neč pomagat«* (OS_A2), pešanja moči: *»Moje funkcije niso več tako dobro, kot so bile«* (OS_L3), in boleznih: *»Srce, ker popušča ... sklepne bolečine ... to dvoje mi oznanja, da je starost«* (OS_L11). Veliko je ljudi, ki se začnejo počutiti stari prav zaradi boleznih in nemoči, saj ta dva dejavnika omejujeta njihovo dejavnost (Davidson, Goodwin in Rossall, 2013, str. 11). Stari ljudje namreč opažajo, da pri določenih opravilih niso več tako učinkoviti, kot so bili v preteklosti, ali pa jih sploh ne zmorejo več opravljati, pri tem pa jih ovirajo tudi razne bolezni. Poleg tega, kot je povedala intervjuvanka, občutijo starost tudi zaradi samote: *»Bolj sem stara, bolj ugotavljam, da brez da bi želela bit sama, se mi to dogaja«* (OS_N6), občutka žalosti: *»Kadar sm žalostna, bolj čutim to starost«* (OS_N4), in opustitve skrbi za svoj videz: *»Do prednedavnega sem se počutila zelo mladostno. Sem tudi zgledala urejena, namazana, tko, kot je treba ... Zdej sm pa že par mesecev kar tko«* (OS_N3). Z omejitvijo samostojnosti starega človeka postane ogrožena tudi njegova samopodoba, kar vpliva na njegovo samozavest, to pa se kaže v opustitvi skrbi za osebno higieno (Davidson, Goodwin in Rossall, 2013, str. 11). Stari ljudje, ki imajo nizko samopodoba, se pogosto umikajo iz družbe, posledično pa se soočajo z osamljenostjo. Ta vpliva na njihovo občutje starosti, občutijo jo kot odsotnost čustvenih in socialnih stikov z drugimi (Hvalič Touzery, ni datuma). To je lahko tudi eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na občutje žalosti, saj osamljenost lahko vodi tudi v depresijo (ibid.). Ta je poleg demence najpogostejša nevrološka motnja starih ljudi, ki prizadene 7 % svetovne populacije te starostne skupine (WHO, 2017).

Tabela 2: Opredelitev starosti (generalizirano) in občutenje lastne starosti

Opredelitev starosti (generalizirano)	Občutenje lastne starosti
Počutje: – Notranji občutek: • brezvoljnost, • počutje. – Človekovo zdravstveno stanje: • bolezen, • nemoč, • težave z motoriko, • odsotnost mobilnosti, • kognitivne motnje. – Kronološko določena starost – Upokojitev	– Ne: • relacijsko razumevanje starosti, • ne enačijo onemoglosti s starostjo, • imajo veliko energije, • ostajajo dejavni, • dobro zdravstveno stanje, • vztrajnost, • pozitivno mišljenje. – Da: • nemoč, pešanje moči, • bolezen, • samota, • občutek žalosti, • opustitev skrbi za lasten videz.

4.2 Vrednotenje starosti in procesa staranja

»Ocenjevanje starosti se spreminja glede na zgodovinska obdobja in med različnimi kulturami« (Hooyman in Kiyak, 1988, str. 6). Vprašani ocenjujejo, da so postali stari oziroma bi se počutili stari v primeru onemoglosti, bolezni, izgube sposobnosti, kronološko določene starosti, in če bi bili v breme. Največ vprašanih ocenjuje nastop starosti v primeru bolezni in negibnosti.

Z vidika onemoglosti največ vprašanih navaja negibnost: *»Da bi mi bila odvzeta možnost gibanja, hoje«* (OS_K5). Vprašani navajajo še nesamostojnost: *»Ne bom mogla več sam svoje potrebe opravljati«* (OS_A6), nezmožnost vstati s postelje, onemoglost: *»Da ti morejo oni nego, kr ne moreš nič več«* (OS_D5), in potrebo po pomoči. Starost vprašani torej ovrednotijo skozi onemoglost, ki preprečuje, da bi živeli aktivno in samostojno, hkrati pa prinese s sabo tudi odvisnost in potrebo po pomoči drugega. To vrednotenje starosti se sklada s stereotipom o neizogibni odvisnosti od drugih, kot ga navaja Hvalič Touzery (2003). Onemoglost je v družbi definirana kot nekaj, kar je za obdobje starosti značilno in neizogibno, saj bo doletelo vse stare ljudi. Ta trditev pa ne drži, saj je proces staranja individualna izkušnja, kar pomeni, da je potek staranja pri vsakem posamezniku drugačen. Skupna in neizogibna vsem ljudem je le smrt. Onemoglost je torej ovrednotena kot nekaj negativnega, do česar ima odpor tudi družba (Ramovš, 2010, str. 83). To je razvidno

tudi iz stereotipa, kot ga navaja Hvalič Touzery (2003), da so stari ljudje nekoristni, saj družba zaznava, da ne morejo k skupnosti ničesar več doprinesiti. To pa ne drži, saj so stari ljudje dejavni pri prostovoljskih dejavnostih, v raznih dobrodelnih organizacijah in društvih. Dejavni pa so tudi v svoji družini, kjer skrbijo za svoje vnuke in druge družinske člane ter jim dajejo finančno in praktično pomoč (Hvalič Touzery, 2003, str. 54).

Največ vprašanih ocenjuje starost skozi bolezen, saj bi se, kot je povedala ena izmed vprašanih, počutila stara, če *»kakšna taka bolezen, če te prizadene ali pa kšna taka nesreča, da te prav duševno prizadene«* (OS_G3). Dve vprašani ocenjujeta, da bi se počutili stari v primeru pojava demence: *»Tudi duševno, da ne dojameš stvari. Da je še kšna demenca zraven«* (OS_E5), posameznica pa ocenjuje, da je postala stara, ko je zbolela za Parkinsonovo boleznijo. Bolezen poslabšuje telesne in duševne funkcije ter tako omejuje kakovostno staranje ljudi (Milavec Kapun, 2011, str. 28). Starost večina vprašanih torej vrednoti skozi prisotnost bolezni, ki jim predstavlja nekakšno življenjsko prelomnico. Ta pomembno vpliva na kakovost njihovega življenja, saj predstavlja konec dejavnega in samostojnega življenja. To pa ne pomeni, da starost enačijo z boleznijo, kot je v družbi popularen stereotip, ki ga navaja Hvalič Touzery (2003), temveč jim bolezen predstavlja prelomnico, s katero začne potekati obdobje starosti. Od te točke dalje se štejejo za stare in lahko pričakujejo razne spremembe na področju zdravstvenega stanja. V Sloveniji živi okoli 44 % starih ljudi z dvema ali več kroničnimi boleznimi (Šiplič in Kadiš, 2002, str. 297). Vendar pa starosti kljub temu ne moremo enačiti z boleznijo, saj jo je v poznem življenju težko ločiti od patologij, ki delujejo na vsakega posameznika drugače (Hvalič Touzery, 2003, str. 54). Ni nujno, da bo človek, ki je star, tudi bolan, saj živijo v družbi tudi stari ljudje, ki ne trpijo za nobeno boleznijo.

Vprašane vrednotijo izgubo sposobnosti kot znak nastopa starosti. Pri tem so navedle izgubo sposobnosti razmišljanja: *»Da ne bi mogla razmišljat«* (OS_M5), izgubo vida, sluha in sposobnosti za vožnjo avtomobila: *»Ko ne moreš avta vozit«* (OS_O5). Dve vprašani sta navedli še popuščanje moči: *»Posamezne funkcije popuščajo«* (OS_L6). Vprašana stanovalka pa nastop starosti ocenjuje, ko bi bila drugim v breme: *»Da si v breme drugim«* (OS_O8). Vprašane vrednotijo starost skozi izgubo sposobnosti za opravljanje vsakodnevnih življenjskih opravil. Takšno vrednotenje starosti je nasprotno ageizmu v družbi, ki človekovo sposobnost vrednoti glede na

njegovo starost (Milavec Kapun, 2011, str. 11). V družbi, kot navaja Hvalič Touzery (2003), se uporabljata stereotip izenačevanja starosti z onemoglostjo in nesamostojnostjo, ter stereotip, da je odvisnost od drugega v starosti neizogibna. Vendar pa nobeden od njiju ne drži. Z višanjem starosti se potrebe po oskrbi sicer res povečujejo, vendar pa ti stari ljudje niso nujno nesamostojni ali onemogli, le vsega ne zmorejo več opravljati sami (Hvalič Touzery, 2003, str. 54). Poleg tega tudi ne drži trditev, da je odvisnost od drugega v starosti neizogibna, saj vsi stari ljudje ne izgubijo sposobnosti za opravljanje vsakdanjih opravil do te mere, da bi potrebovali pomoč drugega.

Posameznici ocenjujeta, da sta postali stari pri določeni kronološki starosti: *»pri osemdesetih letih«* (OS_B10), *»po 85. letu«* (OS_L5). Starost vrednotita kronološko, saj predstavlja mejo, s katero se jima je življenje bistveno spremenilo. Kronološko določena starost, kot jo vrednotita intervjuvanki, se med njima razlikuje, prav tako pa se tudi ne ujema z zakonsko določeno, ki znaša 65 let. Zakon predvideva, da postanejo v tej starosti ljudje nezmožni za delo in se jih obravnava kot nedejavne člane družbe. Predvideva se torej, da so vsi stari ljudje enaki, kar je v družbi pogosto uporabljen stereotip (Hvalič Touzery, 2003, str. 55). Dejstvo je, da so stari ljudje heterogena skupina, saj so si med seboj precej različni. McGoran (1995, str. 40; v Hvalič Touzery, 2003, str. 55) pravi, da se zaradi različnih načinov prilagajanja na starost in življenjskih izkušenj razlike med ljudmi s starostjo pravzaprav povečujejo.

Posameznica je povedala, da moramo sprejeti starost in vse, kar prinaša: *»Js pravim, vse kar pride, moramo sprejet. Starost moremo sprejet«* (OS_C6). Pravi torej, da se je pomembno sprijazniti z dejstvom o starosti in spoštovati, kar človek ima in kar zmore, pa tudi to, kar bo proces staranja prinesel v prihodnosti. Staranje tako ovrednoti skozi sprejemanje in prilagajanje. Ramovš (2003, str. 51) pravi, da človek svoje staranje sprejme, če ga doživlja kot smiselno in se dejavno trudi za njegovo kakovost.

Kot pravi Kristančič (2005, str. 44), je staranje »edinstveno, kot je edinstvena vsaka osebnost«. Vprašani so med staranjem opazili spremembe na področju zdravstvenega stanja, starostnega pešanja in zunanjšega videza. Največ jih je navedlo spremembe v obliki pešanja moči, veliko pa tudi pri zdravstvenem stanju, kot so bolečina, boleznin in onemoglost. Največ vprašanih starih ljudi je med staranjem opazilo fiziološke

spremembe, posamezniki pa tudi psihološke in družbene. Onur (2008; v Güven in Şener, 2010, str. 47) pravi, da »imajo spremembe, ki zasedajo pomembno mesto v življenju starega človeka pomemben učinek tudi na njegovo družino in njegovo socialno življenje«.

Na področju zdravstvenega stanja jih je največ opazilo bolečine: »Čutim spremembe posebno v slabem vremenu. Ti začnejo tudi sklepi in takšno« (OS_D6), bolezen: »Js do 80. sm šla kar, pole me je vrglo dol. Hrbtenica« (OS_C7), in onemoglost. Posameznica je omenila tudi poškodbo. Vprašani so v procesu staranja opazili spremembe v zdravstvenem stanju, saj to pomembno vpliva na njihov vsakdan in posledično kakovost njihovega življenja. Svoje dejavnosti morajo namreč prilagajati svojim zmožnostim in počutju ali pa se jim popolnoma odpovedati. Zaradi tega lahko težko najdejo smisel v obdobju starosti. Tukaj je pomembna vloga socialnega dela, ki skupaj s človekom išče njegove vire, zmožnosti in sposobnosti za spoprijemanje s spremembami.

Največ sprememb pri starostnem pešanju so opazili v obliki pešanja moči: »Fizične ... si lahko kar od jutra do večera delal, pa tko. Zdej rabiš pa mal počitka vmes« (OS_M7). Vprašani so navedli tudi težave pri gibanju, z vidom, nesamostojnost: »Sama se že težko umijem, se težko oblečem, sama sebi si ne morem več toliko pomagat« (OS_B24), počasnost: »Videl, da sm s začetka za vsako trto po eno minuto rabu, pol sem jih rabu pej pet minut« (OS_A7), pozabljanje: »Si tudi tko ne zapomnim. Pozabljanje je« (OS_I6), ter telesne in duševne spremembe. Vprašani navajajo fiziološke spremembe, za katere so med drugim značilni propad senzornih organov in spremembe v mišično-skeletnem sistemu (Accetto, 1968, str. 68), ter psihološke spremembe, za katere je med drugim značilna sprememba v pomnjenju (Cijan in Cijan, 2003, str. 85). Skozi leta opažajo predvsem pešanje moči, saj pri opravljanju določenih dejavnosti niso več tako učinkoviti ali pa potrebujejo zanje več časa. Pojavlja se več zdravstvenih težav, zmanjšuje pa se tudi njihova samostojnost, saj potrebujejo pri vsakdanjih opravilih pomoč.

Posameznica je kot spremembo opazila zanemarjanje zunanjšega videza, saj, kot pravi: »Se oblačim, tako kot morem, me ne zanima več. Ko sem bila mlada, sm bila rada sfrizirana, se rada lepo oblekla« (OS_B18). Druga pa slab videz: »Slabo izgledam. Suha« (OS_O20). Posameznici tako omenjata fiziološke in psihološke

spremembe, za katere je med drugim značilen upad zanimanja (Cijan in Cijan, 2003, str. 85). Intervjuvanka je povedala, da je lasten zunanji videz ne zanima več, čeprav je bila v preteklosti rada urejena. Menim, da zato, ker v skrbi za zunanji videz ne vidi več smisla. Ker vidi, da je postala stara, se ji je znižala samopodoba, posledično pa se tudi raven hotenj (Pečjak, 2007, str. 24–27). Fiziološke spremembe, kot je izguba teže, so značilne za proces staranja (Accetto, 1968, str. 68). Vprašana je skozi leta opazila spremembe zunanjega videza, ki imajo negativen vpliv na njeno samopodobo. Ta pa je pomemben dejavnik, ki vpliva na človekovo počutje in vedenje (Pečjak, 2007, str. 24). Nizka fizična samopodoba lahko privede do tega, da se star človek zapira sam vase in se umika iz družbenega življenja, kar lahko povzroči izgubo družbenih stikov.

Posameznica je kot spremembo navedla tudi nerazumevanje mladih: *»Ker mladi, ko imajo svoje razgovore, mi že to ne dosežemo«* (OS_J4). Mladi in stari sta različni generaciji z različno zgodovino in različnimi zanimanji, zato nerazumevanje med njima ni neobičajno. Problem nastane, ko se nerazumevanje razvije v stereotip, saj je njegova značilnost sklepanje na osnovi omejenih informacij (Nastran Ule, 2000). Naslednji spremembi, ki sta ju omenili, sta osamljenost: *»Sem fizično osamljena in potem sem tudi psihično«* (OS_N7), in umiritev. Vprašana je povedala, da je z leti vse bolj sama, zaradi tega pa se počuti tudi osamljena. Osamljenost je pri starih ljudeh pogosta, razlog pa je predvsem v zmanjševanju števila prijateljskih odnosov in pomanjkanju tesnih odnosov z drugimi (Kristančič, 2005, str. 117).

Tabela 3: Opredelevanje starosti (subjektivna) in proces staranja

Opredelevanje starosti (subjektivna)	Proces staranja
– Bolezen: • demenca, • Parkinsonova bolezen. – Onemoglost: • negibnost, • nesamostojnost, • nezmožnost vstati s postelje, • potreba po pomoči. – Izguba sposobnosti: • sposobnost razmišljanja, • izguba vida, • izguba sluha, • izguba sposobnosti za vožnjo avtomobila, • popuščanje moči. – Biti drugim v breme – Skozi sprejemanje in prilagajanje	– Zdravstveno stanje: • bolečine, • bolezen, • onemoglost, • poškodba. – Pešanje moči: • težave pri gibanju, • težave z vidom, • nesamostojnost, • počasnost, • pozabljanje, • telesne in duševne spremembe. – Fiziološke in psihološke spremembe: • zanemarjanje zunanjega videza, • spremembe v zunanjem videzu. – Socialne spremembe: • nerazumevanje mladih, • osamljenost.

4.3 Kakovostna starost

POTREBE

Razumevanje potreb prispeva k razumevanju človeka, saj so njegova glavna motivacijska energija ter pogoj za samouresničitev in razvoj (Ramovš, 2003, str. 87). Vprašani imajo zdaj drugačne potrebe, kot so jih imeli pred leti. Imajo materialne in nematerialne potrebe. Med materialnimi potrebami so navedli zdravila, zdravstvene pripomočke, manj potreb ali pa so povedali, da ne potrebujejo ničesar. Med nematerialnimi so vprašani navedli pomoč, potrebo po oskrbi, družbo, dobre odnose, čas za opravila, počitek, spanje, druženje s svojci, več časa zase in razmišljanje o življenju in smrti. Največ vprašanih pa ima zdaj nematerialne potrebe.

Med materialnimi potrebami je največ vprašanih odgovorilo, da ne potrebujejo ničesar: »Nobene reči ne pogrešam« (OS_G4). Sklepam, da zdaj bolj cenijo medsebojne odnose kot materialne dobrine. Za starost so namreč značilne predvsem potrebe višjih človeških razsežnosti, ki so izrazito družbenega značaja, kot so potreba

po temeljnem in osebnem odnosu, potreba po predajanju svojih izkušenj mlajšim in potreba po doživljanju starosti kot smiselnem življenjskem obdobju (Ramovš, 2003, str. 92). Medsebojni odnosi pomembno vplivajo na kakovost človekovega življenja. Lahko so dobri in slabi, bolj ali manj kakovostni. Človeku lahko dajejo občutek varnosti, sprejetosti, ljubezni ali pa izključenosti, manjvrednosti, izoliranosti. Posameznica je povedala, da ima zdaj manj potreb: *»Zdej rabim manj, kot sem prej«* (OS_K8). Druge pa so odgovorile, da potrebujejo zdravila in medicinske pripomočke. Menim, da so na potrebe po zdravljenju in medicinskih pripomočkih vplivale spremembe zdravstvenega stanja, ki so posledica starostnega pešanja in bolezni. Te se lahko razvijejo v poznem obdobju človekovega življenja ali pa jih ima človek že več let, lahko že tudi celo življenje. V Sloveniji namreč približno 44 % starih ljudi trpi za več kroničnimi boleznimi, zaradi katerih potrebujejo zdravila in medicinske pripomočke (Šiplič in Kadiš, 2002, str. 297). Poleg tega jih veliko trpi tudi zaradi kroničnih bolečin, ki se s slabšanjem degenerativnih bolezni še povečujejo (Zajec, 2004, str. 775). Zdravila in medicinski pripomočki lahko izboljšajo kakovost življenja starega človeka, saj jim pomagajo zmanjšati, omejiti ali odpraviti težave in bolečine.

Med nematerialnimi potrebami so navedli pomoč: *»Rabim vse ... Se ne morem ne obleči, ne sleči, ne nič«* (OS_B17), in potrebo po oskrbi. Ti potrebi izhajata iz onemoglosti in pešanja moči, ki sta posledici bolezni in starostnega pešanja. Zaradi tega pri vsakdanjih opravilih potrebujejo pomoč drugega človeka. Hvalič Touzery (2003, str. 54) opozarja, da »potreba po pomoči še ne pomeni nujno, da so ljudje nesamostojni in onemogli, ampak da vseh stvari ne morejo več opravljati sami«. Vprašani navajajo tudi potrebo po družbi, dobrih odnosih – *»dobre sosedske odnose«* (OS_C9) in druženju s svojci. Navajajo torej potrebe, ki so izrazito družbenega značaja in jih Ramovš (2003) imenuje potrebe po osebnem medčloveškem stiku. Zadovoljevanje družbenih potreb je pomembno še posebej v obdobju starosti, saj pomaga vzdrževati človekovo dobrobit in prispeva h kakovosti njegovega življenja (Ten Bruggencate, Luijkx in Sturm, 2016, str. 714). Intervjuvanci navajajo tudi potrebo po počitku, spanju in več časa zase: *»Z leti rabim tudi vedno več časa zase«* (OS_L16). To so potrebe po ohranjanju telesne in duševne svežine, ki jih Ramovš (2003, str. 88) uvršča med biofizikalne razsežnosti. Zadovoljevanje teh potreb je pomembno za kakovost človekovega življenja, saj so pomembne za ohranitev

lastnega obstoja. Posameznica je omenila tudi potrebo po času za opravila. Posameznik je povedal, da ima zdaj potrebo po razmišljanju o smrti, saj *»pred leti – torej v mladosti, nisem razmišljal na smrt«* (OS_A9). Menim, da intervjuvanec o tem zdaj razmišlja zato, ker se približuje koncu svojega življenja. V mladosti o tem ni razmišljal, saj se mu zaradi oddaljenosti morda ni zdela realna grožnja. Poleg tega je tema o smrti v družbi še vedno tabu, zato se ljudje govoru in razmišljanju o njej izogibajo (Hooyman in Kiyak, 1988, str. 466). Tudi razmišljanje o življenju in smrti ima lahko pozitiven ali negativen vpliv na kakovost življenja starega človeka. Pozitiven vpliv ima lahko tako, da mu pomaga uvideti smisel in pomen njegovega življenja ter pridobiti naravo potrebe, ki jo je Ramovš (2003, str. 92) poimenoval eksistencialna potreba. Lahko pa ima razmišljanje o smrti na kakovost človekovega življenja negativen vpliv, saj prispeva k temu, da človek ne vidi več smisla življenja in občuti čustva, kot so žalost, zanikanje, strah, zaskrbljenost in obžalovanje.

DRUŽBENE MREŽE

V procesu staranja nas obdaja mnogo ljudi, ki vplivajo na naš potek staranja in naše doživljanje starosti. Medosebni odnosi so sestavni del našega življenja, saj smo ljudje družbena bitja, ki potrebujemo en drugega (Kristančič, 2005, str. 111). Medosebni odnosi vplivajo na kakovost človekovega življenja. Nanj lahko vplivajo pozitivno in mu prinašajo zadovoljstvo, občutek sprejetosti in ljubezni, ali negativno s prinašanjem bolečine. Poleg tega imajo družbene mreže pomemben vpliv tudi na človekovo zdravje, saj mu nudijo oporo in občutek, da je sprejet in cenjen (Pahor in Domajnko, 2007, str. 255). Pri odnosih največ vprašanih omenja svojce, pri spremembah v odnosih pa spremembe v odnosih s prijatelji. Največ vprašanih je povedalo, da se najraje družijo s sosedi.

Večina vprašanih ima s svojci dobre odnose: *»Js jih imam rad in oni vidim, da me imajo radi. In vnuki in dve hčerki«* (OS_A10). Drugi so s svojci povezani: *»Smo še zmerom povezani, res povezani«* (OS_A12). Vprašani so s svojci v dobrih in povezanih odnosih, kar ima na kakovost njihovega življenja pozitiven učinek. Družina je namreč za starega človeka pomembna vrednota, saj *»najbolje zadovoljuje njegovo potrebo po kontinuiteti in pripadnosti«* (Šoštarič, 2004, str. 11). Nekateri vprašani pa so s svojci odtujeni ali v konfliktu: *»Sinova sta pa tko. Ta mladi nimajo nikoli časa, starejši človek pa bolj počasi reagira in to gre ta mladim na živce«*

(OS_N12). Stari ljudje so s svojci največkrat v konfliktu zaradi različnih pogledov na svet in različnih zanimanj, zaradi česar lahko postanejo tudi odtujeni. Konflikti imajo negativen vpliv na kakovost življenja starega človeka. Znižujejo njegovo fizično in psihološko zdravje ter kakovost celotnega odnosa, pa tudi druge posamezne vidike odnosa (npr. pripravljenost odraslih otrok udeleževati se pri nudenju pomoči) (Clarke, Preston, Raksin in Bengston, 1999, str. 268).

S prijatelji imajo dobre odnose: *»Ne ... niso slabi odnosi, so dobri«* (OS_C11), ti so še boljši kot prej ali pa se z njimi manj družijo: *»Druženje – seveda določene stvari odpadejo, ker se vsi staramo, težje pridemo en do drugega, je bolj omejeno to«* (OS_M10). Vprašani imajo s prijatelji in svojci dobre odnose, vendar pa se pri njihovem vzdrževanju pojavljajo težave, kot sta bolezen in geografska oddaljenost. Ker potrebuje star človek reden osebni stik z nekom, ki ga čuti kot svojega (Ramovš, 2003, str. 103), lahko takšne ovire povzročijo odtujenost, posledično pa vplivajo negativno tudi na kakovost odnosa in življenja starega človeka.

Nekateri vprašani so povedali, da je prišlo z leti v odnosu s svojci do sprememb: *»Ja, ker imaste tudi drugo mišljenje«* (OS_I8); *»Ja. Od kar živim v domu ... moram reči, da smo še bolj povezani ... skrb zame še bolj poudarjena«* (OS_L13). Drugi pa so povedali, da do sprememb v odnosih ni prišlo: *»Tle se ni nič spremenilo«* (OS_A11). Nekateri intervjuvanci so povedali, da z leti s svojci ni prišlo do sprememb v odnosu, drugi pa so povedali, da so nastale, vendar niso navedene kot slabe, saj so med drugim vsi vprašani s svojci obdržali stike. Pomembna potreba starega človeka je reden in osebni stik z nekom, ki ga star človek sprejema kot svojega (Ramovš, 2003, str. 103). To je za kakovost njegovega življenja še posebej pomembno, saj preprečuje nastanek osamljenosti, ki je med starimi ljudmi ena izmed pogostih stisk.

Največ vprašanih navaja, da se odnosi s prijatelji z leti niso spremenili, saj *»če si starejši, se navadno držiš tiste družbe, ki si jo imel prej. Ne iščeš v starosti druge družbe«* (OS_E9). Kot razlog, da se odnosi starih ljudi z njihovimi prijatelji niso spremenili, navaja ena izmed intervjuvank, da stari ljudje najraje obdržijo prijatelje, s katerimi so bili v odnosu še v dejavni življenjski dobi, v starosti pa si novih prijateljev ne iščejo. Kristančič (2005, str. 111) pravi, da je razlog mogoče najti v tem, da so stari ljudje z leti pridobili izkušnje in tako razvili nekakšno izbirčnost in sumničavost pri oblikovanju medosebnih odnosov. Posameznica je povedala, da je

prišlo s prijatelji do izboljšanja odnosa: »V začetku sem bila tudi jaz malo zahtevna, kr smo se tudi kdaj malo pričkali, se sporekli in tako. Zdej se je vse umirlo« (OS_B20), druga posameznica je navedla novo družbo, tretja pa odtujenost in manj druženja: »Sem se bolj družla, zdej se manj družim, ker je dosti dementnih« (OS_D9). Več vprašanih je povedalo, da se z leti tako odnosi s svojci kot tudi s prijatelji niso spremenili: »Ne, za enkrat« (OS_H12). Turgut (1988; v Güven in Şener, 2010, str. 49) ugotavlja, da je razlog v sodobni tehnologiji, preko katere lahko star človek vzdržuje odnose s svojci tudi na daljavo. Drugi razlog pa je v tem, da si ljudje ustvarjajo družino v poznejših letih, hkrati pa se jim podaljšuje življenjska doba. Zaradi tega se zmanjšuje starostna razlika med generacijama, starše in otroke pa tako povezujejo podobna zanimanja, ki prispevajo k tesnejšim odnosom (ibid.).

Največ vprašanih se najraje družijo s sosedi – »z dvema mojima sosedama« (OS_J14). Stari ljudje se povezujejo s svojimi sosedi, prijatelji in znanci zato, ker se s starostjo zmanjšuje velikost njihovih družbenih mrež (Milavec Kapun, 2011, str. 72). Opazimo lahko tudi, da se najraje družijo tudi z družino: »Rada imam, da je mož z mano« (OS_H15). Pri tej skupini gre za čustveno, družbeno in ekonomsko povezanost s posamezniki, s katerimi so si navadno v sorodstvu. Povedali so, da se radi družijo tudi s prijatelji, sostanovalko: »Z Vido se družimo, ker jemo skup pri mizi« (OS_D15), in sovrstniki: »Z ljudmi, ki so mi sopotniki« (OS_K14). Pri tej skupini gre za povezanost na podlagi zanimanj, starosti, osebne zgodovine in enakega mišljenja. Tudi intervjuvanci kot razlog za druženje z izbrano skupino navajajo enako mišljenje: »Imamo enako mišljenje in malo se pogovarjamo o bilo čem« (OS_B26), pogovor: »Mam rada družbo ... da se pogovarjamo« (OS_B26), in medsebojno pomoč: »Si ena drugi kako reč pomagamo« (OS_B27). Radi se družijo še z zaposlenimi: »Kšne delavke – negovalke, medicinke« (OS_D14), z vsemi: »Sem v prijateljskih odnosih z vsemi tukaj« (OS_L19), in z mladimi. Posameznica je povedala, da ji je vseeno, s kom se družijo, druga pa, da se rada družijo z razgledanimi ženskami. Kot lahko vidimo, se stari ljudje radi družijo z različnimi skupinami ljudi. Na to vpliva dejstvo, da so si stari ljudje med sabo zelo različni. Ugotovimo lahko, da stereotip o tem, da »si stari ljudje želijo biti le s starimi ljudmi« (Tirrito, 2003, str. 154), ne drži.

PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Kot pravi Kristančič (2005, str. 36), je daljša življenjska doba ljudi pomemben dejavnik, ki odpravlja povezavo med kronološko starostjo in zmožnostjo človeka, da se tudi v starosti ukvarja z raznimi dejavnostmi. Vprašani preživljajo svoj prosti čas z ukvarjanjem s prostočasnimi dejavnostmi, športnimi dejavnostmi, ročnimi deli in gospodinjskimi opravili. Največ vprašanih se ukvarja z branjem, veliko pa tudi z domskimi dejavnostmi: »*Ustvarjalne delavnice in kar nam dajo*« (OS_M16). Branje je kratkočasna dejavnost, ki prispeva k temu, da človeku čas hitreje mine. Hkrati pa je tudi dejavnost, ki krepi človekove miselne sposobnosti in prispeva k miselni ostrini, zato ima pozitiven učinek na kakovost človekovega življenja. Podobne učinke imajo tudi domske dejavnosti, ki pomembno prispevajo k fizični spretnosti starega človeka in delujejo proti osamljenosti. Star človek ima priložnost vzpostaviti in vzdrževati družbene stike s sostanovalci in zaposlenimi doma. Osamljenost in nedejavnost v starosti namreč skrajšujeta življenje starega človeka, zato pomembno vplivata na kakovost njegovega življenja (Šiplič in Kadiš, 2002, str. 296).

Poleg branja in domskih dejavnosti se vprašani ukvarjajo še z raznimi prostočasnimi dejavnostmi, kot so reševanje križank, kartanje, gledanje televizije, pisanje: »*Kakšno pesmico napišem ... kakšne kratke zgodbe*« (L24), potovanje: »*Na morje grem*« (OS_G14), obisk gledališča, sodelovanje v organizaciji: »*Vključena v Unicef, vezimo punčke za te otroke*« (OS_E16), telefoniranje, razna dela in ukvarjanje s politiko. Vprašani prosti čas preživijo aktivno, saj takrat ničesar ne počne zgolj ena vprašana. V prostem času se radi ukvarjajo tudi s športom: obiskujejo telovadbo, se ukvarjajo s pohodništvom: »*V hribe hodim*« (OS_G12), smučanjem, kolesarjenjem in hodijo na sprehode: »*Gremo vn hodit*« (OS_H18). Poleg tega se ukvarjajo tudi z ročnimi deli, in sicer jih največ rado plete: »*Štrikam rada*« (OS_J15), ukvarjajo pa se tudi s kvačkanjem, šivanjem in ustvarjanjem: »*Rada sm kaj naredila*« (OS_B16). Tisti intervjuvanci, ki še vedno živijo v domačem okolju, se v prostem času ukvarjajo tudi z gospodinjskimi opravili, kot so vrtnarjenje: »*Vrt, imam rada ekstra rože*« (OS_E12), ukvarjanje z živalmi, pečenje in kuhanje. Miselna in fizična aktivnost starega človeka pomembno prispeva k njegovemu zdravju, posledično pa tudi h kakovosti njegovega življenja. To potrjujejo tudi McPhee idr. (2016, str. 567), ki pravijo, da »redna fizična aktivnost prispeva k izboljšanju fizičnih in kognitivnih funkcij ter k izboljšanju posledic kroničnih bolezni, to pa pomaga staremu človeku

ohraniti mobilnost in samostojnost«. Ugotovimo lahko, da stereotip o tem, da so stari ljudje bolni in nedejavni, ne drži, saj so v svojem prostem času precej dejavni. Poleg tega lahko človek z lastno dejavnostjo in vključevanjem v družbeno-kulturni prostor prispeva k odpravi stereotipov o starosti.

Veliko vprašanih je povedalo, da se njihov način preživljanja prostega časa z leti ni spremenil: »Ne, ... sem čital že kot otrok« (OS_A18); »Te moje hobije pa držim skoraj vse, skozi celo življenje« (OS_E18). Večini vprašanih se je način preživljanja prostega časa spremenil. Nekatere vprašane so opustile branje: »Prej sem vsaj čitala malo več« (OS_B29), ročna dela: »Na začetku hodila tudi na kiparstvo, pa na slikarstvo. No, zdej sem to opustila« (OS_J20), izlete, kegljanje: »Do nedavnega sem kegljala« (OS_N23), pohodništvo, vrtnarjenje in udejstvovanje v krajevni skupnosti: »Hodila sem sicer še kot upokojenka v krajevno skupnost k telovadbi, pa izlete smo imeli« (OS_J22). Posameznica je povedala, da ima zdaj več časa za prostočasne dejavnosti: »Zdej imam več prostega časa« (OS_H7), druga pa, da zdaj počne več kot prej: »Več si zdej privoščimo« (OS_M17). Nasprotno pa je posameznica povedala, da ji časa primanjkuje: »Nimamo časa. Imamo tolk enih dejavnosti« (OS_M14). Večini vprašanih se je spremenil način preživljanja prostega časa zaradi prihoda v dom za starejše in bolezni ali starostnega pešanja. Vendar pa veliko vprašanih načina preživljanja prostega časa z leti ni spremenilo in ostajajo še vedno dejavni. Menim, da zato, ker so to dejavnosti, ki jih veselijo in sproščajo. Temu pritrjuje tudi Požarnik (1981, str. 127), ki meni, da je merilo neke dejavnosti stopnja zadovoljstva, to pa so dejavnosti, »ki so starim ljudem smiselne, koristne in odražajo njihove interese ter potrebe«. Posameznik v svojem prostem času namreč uresničuje osebne potenciale, zmanjšuje pa se mu tudi občutek nezadovoljstva, kar vpliva na kakovost njegovega življenja (Kristančič, 2005, str. 169).

Tabela 4: Socialna omrežja in preživljanje prostega časa

Socialna omrežja	Preživljanje prostega časa
– Odnosi s svojci: • dobri, • povezani, • odtujeni, • konfliktni. – Odnosi s prijatelji: • dobri, • boljši kot prej, • manj druženja. – Spremembe v odnosih: • da, • ne. – Spremembe v odnosih s prijatelji: • ne, • izboljšanje odnosa, • nova družba, • odtujenost, • manj druženja. – Druženje: • z družino, • prijatelji, kolegi, • sosedi, • sovrstniki, • zaposlenimi, • sostanovalci, • mladimi, • vsemi. – Razlog za druženje: • enako mišljenje, • pogovor. – Medsebojna pomoč	– Prostočasne dejavnosti: • branje, • domske dejavnosti, • reševanje križank, • kartanje, • gledanje televizije, • pisanje, • potovanje, • obisk gledališča, • sodelovanje v organizaciji, • telefoniranje, • razno delo, • ukvarjanje s politiko. – Športne dejavnosti: • telovadba, • pohodništvo, sprehodi, • smučanje, • kolesarjenje. – Ročna dela: • pletenje, • kvačkanje, • šivanje, • ustvarjanje. – Gospodinjska opravila: • vrtnarjenje, • ukvarjanje z živalmi, • pečenje, • kuhanje. – Spreminjanje načina preživljanja prostega časa: • ne, • opuščanje prostočasnih dejavnosti, • več prostočasnih dejavnosti, • več časa za prostočasne dejavnosti. – Primanjkovanje prostega časa
Potrebe	
– Materialne potrebe: • zdravila, • zdravstveni pripomočki, • ničesar, • manj potreb.	

– Nematerialne potrebe: • pomoč, • potreba po oskrbi, • družba, • dobri odnosi, • čas za opravila, • počitek, • spanje, • druženje s svojci, • več časa zase, • razmišljanje o življenju in smrti.	
--	--

4.4 Odnos družbe

Kobentar (2008, str. 148) pravi, da je »doživljanje starosti dinamičen intra- in interpersonalni konstrukt, umeščen v socialno okolje«. Staranje torej ni nekaj, kar bi se dogajalo le znotraj človeka, ampak se dogaja tudi v okviru medosebnih odnosov. Večina vprašanih starih ljudi meni, da se odnos družbe do njih z leti ni spremenil. O tem, kakšno je mnenje družbe o starosti in starih ljudeh, so njihova mnenja deljena. Nekaj jih zaznava, da je mnenje dobro, nekaj pa, da je slabo.

Večina vprašanih meni, da se odnos družbe do njih z leti ni spremenil, saj, kot je povedala ena izmed intervjuvank: *»Js nisem imela občutka, da bi bilo tko«* (OS_G7). Posameznica meni, da se je odnos z leti spremenil, druga pa ne ve, ali je prišlo do sprememb. Eden izmed vprašanih je povedal, da je odnos ljudi recipročen, saj *»če ste z ljudmi prijazni, so oni zmerom z vami prijazni. To, kar daste, to dobiste vrnjeno«* (OS_A13). Menim, da vprašani stari ljudje ne zaznavajo sprememb v odnosu, ker so že več let v tesnejših odnosih z mrežo ljudi, ki se stara skupaj z njimi in jih zato sprejema kot svoje. Druga možna razlaga je tudi, da se ti stari ljudje nahajajo v družbi, ki sprejema starost kot običajen del življenja. Odnos družbe do starih ljudi pomembno vpliva na njihovo samopodobo, saj se ta oblikuje na podlagi interakcije z okoljem (Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 485).

Posameznica je povedala, da se je odnos družbe spremenil tako, da je postal zaničevalen: *»Družba te nekako sprejema a priori »saj ti si star, saj ti ne veš nič. Si malo dementen, se ne spomniš«* (OS_K13). Drugi posameznici pa sta povedali, da se je odnos spremenil predvsem skozi izgubo družbe: *»Je sprememba od začetka, ko sem bila jaz tukaj. Smo se bolj družili, bolj prepevali. Zdej se vidi, da so bolj revni,*

so bolj slabi» (OS_D12). Nekateri vprašani torej vidijo, da se je odnos družbe spremenil v negativni smeri v skladu s predsodki, ki jih imajo o starih ljudeh, in z izgubo družbe. Nekateri vprašani torej zaznavajo, da se družba do njih vede v skladu s stereotipi o starih ljudeh. Primer je stereotip, da je izguba spomina v starosti neizogibna (Hvalič Touzery, 2003, str. 54). Takšen odnos pa ima tudi negativne učinke na samopodobo starih ljudi, saj jim vzbuja občutek, da niso cenjeni in sposobni. Drugi pa zaznajo spremembe v izgubi družbe. Kot sem ugotovila, se stari ljudje radi družijo s svojimi sovrstniki in prijatelji, s katerimi so v stiku še iz dejavnega obdobja življenja. Ti pa se ravno tako starajo, obolevajo in posledično lahko umirajo tudi pred njimi. To lahko negativno vpliva na njihovo samopodobo, saj se začnejo zavedati dejstva smrti in lastnega staranja.

Enako vprašanih meni, da je mnenje družbe o starih ljudeh in starosti dobro: *»Kar v redu. Poskrbijo zanj, kdor hoče«* (OS_E19); *»Občutek imam, da mladi niti ne gledajo na nas negativno. Da se kar lepo skupaj vzamemo«* (OS_J25). Pri tem več vprašanih odgovornost za slab odnos do starih ljudi pripisuje državi: *»Ni prav na visoki ravni. Premalo domov, premalo oskrbe na domu«* (OS_F22); *»Kar poslušam, res ni za vse poskrbljeno. Posebno tisti, ki imajo majhne pokojnine«* (OS_I10). Kot izraz slabega mnenja družbe o starih ljudeh vprašani navajajo zaničevanje: *»Znajo stare tko v nič dajat«* (OS_O19), in norčevanje: *»Norce se delat ... Posebno mlajših do starejših«* (OS_O22). Zaničevanje in norčevanje sta izraz nespoštovanja, ki stare ljudi razvrednoti. Po drugi strani pa nekateri vprašani kot izraz dobrega mnenja družbe o starih ljudeh navajajo nudenje pomoči in spoštljiv odnos: *»So spoštljivi in spoštujejo starost«* (OS_L29). Posameznici sta povedali, da ne veta, kakšno je mnenje družbe: *»Je težko reči, kaj mislijo«* (OS_A19). Posameznica je povedala, da je mnenje družbe o starih ljudeh različno, druga pa, da je odvisno od recipročnosti: *»Točno tak, kar jaz dajem, tak dobim«* (OS_N9). Nekateri intervjuvanci torej zaznavajo, da je mnenje družbe o starih ljudeh in starosti dobro, drugi pa, da je slabo. Nekateri menijo, da je slabo, ker družba z njimi ravna kot z njenimi nepomembnimi člani, ki so s svojo nedejavnostjo le breme finančnega in zdravstvenega sistema. To pa starim ljudem močno znižuje samopodobo, saj se počutijo nekoristni, nezaželeni in nesposobni. Interakcije, ki jih imajo stari ljudje z okoljem, namreč oblikujejo njihovo samopodobo (Gaber, Kaučič in Vidnar, 2017, str. 484). Menim, da država tako prispeva tudi k stereotipu o starih ljudeh kot breme družbe. Drugi vprašani pa

nasprotno menijo, da je mnenje družbe dobro, saj jim ljudje nudijo pomoč in so do njih spoštljivi. Takšen odnos družbe ima na starega človeka spodbuden učinek, saj mu daje občutek, da je starost nekaj lepega in posebnega, saj je nimajo vsi ljudje priložnosti izkusiti. To ima pozitiven učinek tudi na njihovo samopodobo.

4.5 Poimenovanje

Večina vprašanih si želi, da bi njihovo starostno skupino imenovali starejši. Na napačno uporabo izraza »starejši«, ki stare ljudi tabuizira, saj pomeni, »da je starejši bolj star od starega«, opozarja Hvalič Touzery (2003, str. 53). Vendar pa sem iz pogovora z intervjuvanci spoznala, da izraz starejši, ki se jim zdi tudi najprimernejši za njihovo starostno skupino, zanje pomeni »starejši, kot sem bil pred leti« in »starejši, kot ste vi«. Menim, da z izrazom starejši ne želijo prikriti dejstva starosti, ampak želijo svojo skupino le časovno umestiti.

Drugi vprašani so navedli še izraze, kot so starostniki in upokojenci, nekaj pa jih ne ve, katero poimenovanje bi bilo najprimernejše. Posameznica je povedala, da so primerna vsa poimenovanja: »*Je vse lepo*« (OS_E22). Pri tem je nekaj vprašanih povedalo, da jim je pravzaprav vseeno, kako se imenuje njihovo starostno skupino, saj je pomembnejši način, kako to poveš: »*Vseeno. Važno je, kako ti to poveš*« (OS_N20). Tako jim je bolj kot poimenovanje starosti pomemben odnos, ki ga imajo ljudje do njih. Pomembno jim je, da jih ljudje spoštujejo in obravnavajo kot enakovredne in cenjene člane družbe. Potreba po spoštovanju pa je po Maslowu, kot navaja Pečjak (2007, str. 155), tudi ena izmed temeljnih človekovih potreb, njena zadovoljitev pa ima velik vpliv na človekovo samopodobo. Ta je povezana s kakovostjo človekovega življenja, saj sta obe rezultat njegove subjektivne percepcije sebe in svojega življenja (Tavares idr., 2016).

4.6 Odgovori na raziskovalna vprašanja

Z izvedbo kvalitativne raziskave sem prišla do podatkov, s pomočjo katerih lahko odgovorim na predhodno zastavljena raziskovalna vprašanja.

Kako star človek opredeljuje starost?

Večina sogovornikov pri definiciji starosti izhaja iz človekovega zdravstvenega stanja, kjer nastop starosti označujejo bolezen, nemoč in počutje. Izhajajo predvsem

iz človekovega počutja. To je lahko notranji občutek lastnega zaznavanja starosti, ki se med ljudmi razlikuje, ali pa je to počutje posledica zdravstvenega stanja, kot sta bolezen in nemoč. Na to, da se človek počuti star, vplivajo tudi kognitivne motnje, odsotnost mobilnosti, izguba sposobnosti, kronološko določena starost in upokožitev. Tudi Zeman in Geiger Zeman (2015, str. 80) ugotavljata, da imajo stari ljudje na starost individualen in od kronološke starosti neodvisen pogled. Stari ljudje definirajo starost skozi zdravstveno stanje, saj jim njeno poslabšanje bistveno spremeni življenje in zato predstavlja vstop v novo življenjsko obdobje. Ta sprememba pa pomembno vpliva tudi na kakovost njihovega življenja. Kronična fizična bolezen in psihološka bolezen sta namreč pomembna dejavnika, ki vplivata na stopnjo kakovosti človekovega življenja (Browning in Thomas, 2013). Tudi ameriška raziskava Pew Research Center (2009, str. 3) je pokazala, da največ starih ljudi pri definiranju starosti izhaja iz človekovega zdravstvenega stanja, saj menijo, da je človek star, ko začne pozabljati.

Kako poteka proces staranja?

Star človek razume proces staranja kot vrsto različnih sprememb, predvsem fizioloških, ki vplivajo na raven njegove aktivnosti in počutje. Med staranjem so vprašani največje spremembe opazili v svojem zdravstvenem stanju. Veliko jih doživlja bolečino in je obolelih, nekaj pa jih je tudi onemoglih. Kot ugotavljata Niccoli in Partridge (2012, str. 741), je starost »glavni dejavnik tveganja za razvoj prevladujočih bolezni razvitih držav, kot so rak, kardiovaskularne in nevrodegeneracijske bolezni«. Veliko sogovornikov doživlja spremembe tudi v obliki starostnega pešanja, in sicer s pešanjem moči, težavami pri gibanju in počasnostjo, saj potrebujejo za enaka opravila vedno več časa. Opažajo tudi, da vedno bolj pozabljajo ter doživljajo telesne in duševne spremembe. Nekateri opažajo spremembe tudi v zanemarjanju lastnega videza, saj mu z leti posvečajo vedno manj pozornosti. Čeprav je staranje proces, ki poteka znotraj posameznika, pa nanj na različnih ravneh vpliva več dejavnikov: dejavniki, povezani s posameznikom, dejavniki, ki izhajajo iz okolja, družbeni in kulturni kontekst itn. (Wahl, Fänge, Oswald, Gitlin, in Iwarsson, 2009).

Med staranjem je prišlo tudi do sprememb njihovih potreb. Zdaj prevladujejo predvsem nematerialne potrebe, kot je potreba po oskrbi. Velik pomen dajejo svoji

družbeni mreži, saj navajajo tudi potrebo po družbi, druženju s svojci in dobrih odnosih. Prevladuje torej potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu, ki je višja človeška potreba (Ramovš, 2003, str. 92). Poleg tega imajo zdaj tudi večjo potrebo po počitku in spanju. Potrebujejo več časa zase, saj potrebujejo za vsakdanja opravila več časa, kot so ga potrebovali pred leti. Omenjajo tudi potrebo po razmišljanju o smrti, ki je sogovorniki v mlajših letih niso imeli. V procesu staranja je poleg nematerialnih potreb prišlo do sprememb tudi pri materialnih potrebah. Največ sogovornikov je povedalo, da zdaj pravzaprav ne potrebujejo ničesar ali pa potrebujejo manj, kot so pred leti. Nekateri sogovorniki so izrazili potrebo po zdravih in medicinskih pripomočkih, ki izhajajo iz sprememb zdravstvenega stanja in starostnega pešanja.

Do sprememb pa je z leti prišlo tudi v medsebojnih odnosih. V odnosu s svojci je prišlo do pozitivnih in negativnih sprememb, saj so nekateri z njimi še bolj povezani, drugi pa zaradi drugačnega razmišljanja manj. V odnosih s svojci pa pri nekaterih do sprememb ni prišlo, prav tako pa tudi v odnosih s prijatelji, saj jih je največ z njimi obdržalo stike. Tudi Moorer in Suurmeijer (2000, str. 105) sta ugotovila, da ima večina starih ljudi velike družbene mreže in se le redko počutijo osamljeni. Pri nekaterih sogovornikih je prišlo tudi do manj druženja in odtujenosti, predvsem zaradi bolezni in krajeвне oddaljenosti. Tisti, ki prebivajo v domu za starejše, pa so dobili novo družbo. Cavallero, Morino-Abbele in Bertocci (2007) ugotavljajo, da imajo stari ljudje pri iskanju in ustvarjanju novih odnosov težave. Na kakovost človekovega življenja imata ključni vpliv družbena podpora in družbena aktivnost (Browning in Thomas, 2013), saj delujeta proti osamljenosti, večata človekovo samopodobo in prispevata k večjemu zadovoljstvu.

Največ sogovornikov meni, da se odnos družbe z leti do njih ni spremenil. Nekateri pa so povedali, da je odnos z leti postal zaničevalen ali so družbo izgubili. Chopik in Giasson (2017, str. 169) pravita, da imata negativni odnos do staranja in stereotipizacija negativen vpliv na človekovo zdravje, ter navajata naslednje raziskave, ki dokazujejo te povezave: ovirano delovanje spomina (Levy, Zonderman, Slade in Ferrucci, 2012; Barber in Mather, 2013), počasnejše okrevanje in slabo zdravstveno stanje (Levy in Myers, 2004; Levy, Slade, Murphy in Gill, 2012), znaki Alzheimerjeve bolezni (Levy in drugi, 2016) in slabše kardiovaskularno zdravje (Levy, Zonderman, Slade in Ferrucci, 2009).

Večini se je način preživljanja prostega časa z leti spremenil tako, da so opustili dejavnosti, kot so branje, ročna dela, izleti, pohodništvo, kegljanje, vrtnarjenje in udejstvovanje v krajevni skupnosti. Najpogostejši razlogi za opustitev so bili bolezen, starostno pešanje in odhod v dom za starejše. Veliko sogovornikom pa se način prostega časa ni spremenil, saj so svoje hobije obdržali skozi življenje. Tudi Scherger, Nazroo in Higgs (2011) so z raziskavo ugotovili, da ljudje obdržijo svoje dejavnosti kljub letom in spremembam zaposlitve, razen če je dejavnost neposredno povezana z zaposlitvijo ali boleznijo. Opazila sem, da se je način preživljanja prostega časa glede športnih dejavnosti in gospodinjskih opravil spremenil tistim, ki bivajo v domu za starejše, saj se z njimi zaradi slabšega zdravja ali okolja, v katerem bivajo, ne zmorejo več ukvarjati. Kot pravi Ramovš (2003, str. 96), je aktivnost pomemben dejavnik, ki prispeva h kakovosti človekovega življenja, saj mu daje smisel in motivacijo za nadaljnje delo. Poleg tega pa aktivnost prispeva tudi k temu, da je človek bolj zadovoljen (Štambuk, Rusac in Sučić, 2013, str. 572).

Kako bi star človek želel, da bi ga poimenovali?

Večina vprašanih želi, da se jih poimenuje starejši. Kot druge primerne izraze za poimenovanje njihove starostne skupine so navedli še izraza starostniki in upokojenci. Nekaj jih je povedalo, da ne vedo, kateri izraz bi bil najprimernejši, nekaterim pa je vseeno, kako se jih poimenuje, saj je najpomembnejši način, kako to poveš. Podobne odgovore starih ljudi glede primerne poimenovanja so dobili tudi nekateri raziskovalci, npr. Graham (2012), ki je ugotovila, da se starim ljudem zdijo najprimernejši izrazi starejši, starajoči se odrasli (aging adult) in seniorji.

Kakšno je, po mnenju starega človeka, mnenje javnosti o starosti?

»Doživljanje starosti je dinamičen intra- in interpersonalni konstrukt, ki je umeščen v socialno okolje« (Kobentar, 2008, str. 148), zato ima odnos družbe do starosti pomemben vpliv na samopodobo starih ljudi in njihovo interpretacijo starosti. Glede mnenja javnosti o starosti si vprašani niso enotni. Enako jih namreč meni, da je mnenje javnosti dobro in da je mnenje javnosti slabo. Vprašani stari ljudje ga ocenjujejo na podlagi odnosa in dejanj, ki ga ima javnost do njih. Pri tem jih veliko

odgovornost za slab odnos pripisuje državi, saj menijo, da ta za stare ljudi ne poskrbi dovolj. Poleg tega kot izraz slabega mnenja družbe o starih ljudeh vprašani navajajo še zaničevanje in norčevanje. WHO (2018b) ugotavlja, da eden od šestih ljudi, starejših od 60 let, doživlja neko obliko nasilja, najpogosteje psihološko. Vendar pa po drugi strani kot izraz dobrega mnenja vprašani navajajo nudenje pomoči in spoštljiv odnos. Nekaj jih je povedalo tudi, da ne vedo, kakšno je mnenje družbe, in da je med ljudmi različno ter odvisno od recipročnosti.

KRITIČNA OCENA METODOLOGIJE

Podatke za raziskavo sem zbrala s kvalitativno raziskavo, katere prednost je, da sem z njo prišla do bolj poglobljenega razumevanja staranja in starosti iz perspektive starih ljudi. Slabost je v posplošljivosti, saj rezultatov raziskave ne morem razširiti na celotno populacijo starih ljudi. Podatke sem zbrala na neslučajnostni in priročni način, saj sem izvedla vzorčenje na skupini ljudi, ki so mi najdosegnejši. Prednost vzorca vidim v tem, da sodelujoči prihajajo iz različnih okolij: vaško okolje, manjše mesto, veliko mesto; bivanje v domačem okolju, bivanje v institucionalni oskrbi; bivanje v hiši, bivanje v stanovanju, bivanje v instituciji. Pomanjkljivost vzorčenja pa vidim v spolni strukturi vprašanih, saj so v raziskavi sodelovale pretežno ženske, in starostni strukturi, saj so v raziskavi sodelovali le starejši stari, tj. med 75 in 92 let.

5. SKLEP

S pojavom staranja prebivalstva in daljšanjem življenjske dobe se v družbi povečuje zanimanje za stare ljudi. Z večanjem števila starih ljudi se povečujeta tudi potreba po njim namenjenih storitvah in servisih ter potreba po redefiniciji starosti. Ker pa se stare ljudi v oblikovanje teh servisov in vedenje o starosti le redko vključuje, sem jim želela s svojo raziskavo omogočiti in jim dati glas, da sami povedo, kaj je starost, kako jo doživljajo, kaj potrebujejo, s katerimi izzivi se soočajo in kako doživljajo proces staranja. Pomembno je, da socialne delavke in delavci spoštujemo stare ljudi kot strokovnjake za to področje zaradi izkušenj, jih vključujemo v oblikovanje znanja socialnega dela in jim dajemo glas, da so v družbi slišani in upoštevani.

S svojo raziskavo sem ugotovila, da največ vprašanih starih ljudi definira starost glede na človekovo zdravstveno stanje. Pri tem jih največ izhaja iz počutja, ki ga doživljajo kot notranji občutek ali kot posledico zdravstvenega stanja, kot sta bolezen in nemoč. Njihova definicija starosti je tako sorodna biološki in medicinski, ki izhajata iz izgube zmožnosti učinkovitega delovanja biološkega sistema (Zupančič, Colnerič in Kavčič, 2011, str. 26) in iz definicij, kjer je poudarjen pomen neposredne izkušnje (Dragoš, 2000, str. 293), ki izhaja iz lastne zaznave in izkušenj starosti. Večina vprašanih starih ljudi se ne počuti stara zaradi dobrega zdravstvenega stanja, ker imajo veliko energije in ostajajo dejavni. Vse to zaradi dobrega zdravstvenega stanja, vztrajnosti in pozitivnega mišljenja. Aktivno življenje prispeva h kakovosti človekovega življenja, saj se tako počuti dlje mlad, prispeva pa tudi k njegovemu zadovoljstvu in mu daje smisel življenja. Tudi svoj prosti čas preživljajo aktivno z ukvarjanjem s pristočnimi in športnimi dejavnostmi, z opravljanjem ročnih del in gospodinjstvi. Največ vprašanih se ukvarja z branjem, veliko pa tudi z domskimi dejavnostmi. Večini se je način preživljanja prostega časa z leti zaradi odhoda v dom in starostnega pešanja ali bolezni spremenil tako, da so opustili nekatere dejavnosti. Vprašani v največji meri ocenjujejo, da so postali stari oziroma bi se počutili tako v primeru onemoglosti, bolezni, izgube sposobnosti, in če bi bili v breme. Največ jih ocenjuje nastop starosti v primeru bolezni in negibnosti. Star človek vidi proces staranja kot vrsto različnih sprememb, predvsem fizioloških, ki vplivajo na raven njegove aktivnosti in njegovo počutje. Med staranjem so stari ljudje opazili fiziološke spremembe, spremembe potreb, spremembe v medosebnih

odnosih, preživljanju prostega časa in odnosu družbe. Opazili so predvsem fiziološke spremembe, in sicer na področju zdravstvenega stanja, v obliki starostnega pešanja in zunanjem videzu. Spremembe opazajo tudi na področju svojih potreb. Največ jih ima nematerialne potrebe, kot sta potreba po pomoči in potreba po oskrbi, ki izhajata iz starostnega pešanja in bolezni, ter potrebe po medsebojnih odnosih. Najraje se družijo s sosedi in družino zaradi medsebojne pomoči, pogovora in enakega mišljenja. Stari ljudje se radi družijo z različnimi skupinami ljudi, kot so prijatelji, sovrstniki, mladi in zaposleni. Ugotovimo lahko, da so stari ljudje med sabo precej različni, zato stereotip o tem, da si stari ljudje želijo biti le s starimi ljudmi, ne drži. Tudi o tem, kakšno je mnenje družbe o starosti in starih ljudeh, so njihova mnenja deljena in se gibljejo od spoštljivega do zaničevalnega odnosa in norčevanja. Odgovornost za slabo mnenje družbe o starosti in starih ljudeh nekaj vprašanih pripisuje državi, ki jim namenja premalo skrbi. Vendar jih je večina mnenja, da se odnos družbe do njih z leti ni spremenil. Pomen spoštljivega odnosa poudarjajo tudi pri poimenovanju svoje starostne skupine, kjer jim je bolj kot izraz pomemben način njegove izgovorjave. Najprimernejši izraz za njihovo starostno skupino je po njihovem mnenju »starejši«, saj pomeni »starejši, kot sem bil pred leti« in »starejši, kot ste vi«.

Z raziskavo sem torej ugotovila, da je starost za starega človeka obdobje, do katerega pride zaradi skupka dejavnikov, ki prispevajo k bistveni spremembi življenja. K temu največ prispevata njegovo zdravstveno stanje in starostno pešanje, ki vplivata na raven aktivnosti in življenjski slog ter posledično na to, da se človek počuti star.

6. PREDLOGI

S svojo raziskavo sem proučevala zgolj doživljanje starosti in staranja iz perspektive starih ljudi in se pri tem nisem osredotočala na primerjavo med starim človekom, ki živi doma, in posameznikom, ki prebiva v institucionalni oskrbi. Ker sem med tema skupinama opazila nekatere razlike, predlagam proučitev, ali se doživljanje starosti med starimi ljudmi, ki živijo v domačem okolju, razlikuje od doživljanja tistih, ki živijo v institucionalnem okolju.

Ker sem izvedla raziskavo na majhnem vzorcu starih ljudi, ki prebivajo v Sloveniji, predlagam izvedbo raziskave, v kateri bi se primerjalo doživljanje starosti in staranja iz perspektive starega človeka v Sloveniji z doživljanjem starosti ljudi v drugih državah. Tako bi ugotovili, kakšne so med njihovimi doživetji razlike, podobnosti in skupne točke. S tem dobimo širši pogled na staranje in starost ter o tej temi poglobimo znanje socialnega dela, saj proučimo doživljanje staranja in starosti ljudi, ki živijo v različnih kulturah, imajo različen življenjski slog, kraj bivanja, ekonomski status itn.

Predlagam raziskavo o doživljanju mladosti iz perspektive mladih ljudi in njeno primerjavo z raziskavo Staranje in starost iz perspektive starih ljudi. Ugotovili bi, kakšne so podobnosti in razlike v doživljanju starostnega obdobja ter kje so skupne točke obeh starostnih skupin. Rezultati raziskave so lahko smernice za razvoj dejavnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja.

V svojo raziskavo sem vključila vzorec ljudi, ki so opredeljeni kot starejši stari, zato predlagam raziskati starost in staranje iz perspektive starih ljudi, ki so definirani kot mlajši starejši in so stari med 65 in 75 let, ter med starejšimi starimi, ki so starejši od 75 let. Z raziskavo bi ugotovili, ali se doživljanje starosti med tema skupinama razlikuje. Pridobljeni podatki bi lahko prispevali k boljšemu razumevanju te starostne skupine, njihovega doživljanja starosti, njihovih potreb in bogatili znanje socialnega dela.

7. SEZNAM VIROV

Abrams, D., Swift, H. J., Lamont, R. A. & Drury, L. (2015). *The barriers to and enablers of positive attitudes to ageing and older people, at the societal and individual level*. UK, Kent: Foresight, Government Office for Science. Pridobljeno 17.6.2018 s

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/454735/gs-15-15-future-ageing-attitudes-barriers-enablers-er06.pdf

Accetto, B. (1968). *Starost, staranje in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije.

Ambrožič, B. & Mulej M. (2017). Socialna gerontologija v odnosu do družbene odgovornosti. *Mednarodna znanstvena konferenca Za človeka gre: Interdisciplinarnost, transnacionalnost in gradnja mostov*. Maribor: Alma mater europea.

Bond, J. & Corner, L. (2004). *Quality of life and older people*. New York: Open University Press.

Browning, C. & Thomas, S. (2013). Enhancing quality of life in older people. *InPsych*, 35, 1. Pridobljeno 02.08.2018 s

<https://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2013/february/browning>

Cavallero, P., Morino-Abbele, F. & Bertocci, B. (2007). The Social relations of the elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 44: 97-100. Pridobljeno 6.8.2018 s <https://doi.org/10.1016/j.archger.2007.01.014>

Chopik, W. J. & Giasson, H. L. (2017). Age Differences in Explicit and Implicit Age Attitudes Across the Life Span. *The Gerontologist*, 57, 2: 169–177. Pridobljeno 5.8.2018 s <https://doi.org/10.1093/geront/gnx058>

Cijan, V. & Cijan, R. (2003). *Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

Clarke, E. J., Preston, M., Raksin, J. in Bengston, V. L. (1999). Types of Conflicts and Tensions Between Older Parents and Adult Children. *The Gerontologist*, 39, 3: 261 -2.

Coif, T. (2017). Prilaganje spremembam socialne mreže po upokojitvi. *Mednarodna znanstvena konferenca Za človeka gre: Interdisciplinarnost, transnacionalnost in gradnja mostov*. Maribor: Alma mater europea.

Davidson, S., Goodwin, J. & Rossall, P. (2013). *Improving later life: Understanding the oldest old*. London: Age UK. Pridobljeno 12.6.2018 s https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/health--wellbeing/rb_feb13_understanding_the_oldest_old_improving_later_life.pdf

- Dragoš, S. (2000). Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39, 4/5: 293-314. Pridobljeno 12.2.2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-DUNY3WLO/ddbfab0d-63a8-4005-b1bb-7c41767c67bd/PDF>
- European Comission for Employment, Social Affairs and Inclusion (2018). *Active ageing*. Pridobljeno 28.05.2018 s <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1062&langId=en>
- Filipovič Hrast, M. & Hlebec, V. (2015). *Staranje prebivalstva: Oskrba, blaginja in solidarnost*. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
- Filipovič, M., Kogovšek, T. in Hlebec V. (2005). Starostniki in njihova vpetost v sosedska omrežja. *Družboslovne razprave*, XXI, 49-50. Pridobljeno 26.12.2017 s <http://druzboslovne-razprave.org/clanek/2005/49-50/12/>
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanec, J., Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakultet za socialno delo.
- Gaber, L; Kaučič B.M., Vidnar N. (2017). Vpliv starosti na samopodobo starega človeka. 5. Mednarodna znanstvena konferenca Za človeka gre: Interdisciplinarnost, transnacionlanost in gradnja mostov. Maribor: Alma mater Europea: 482-489. Pridobljeno 07.12.2017 s http://almamater.si/upload/userfiles/files/Konferenca%202017/Zborniki%20WEB/AMEU_konferenca2017_prispevki_WEB_3.pdf
- George, L. K. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B (3): 331–339. Pridobljeno 16.5.2018 s <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/65B/3/331/642491>
- Graham, J. (2012). 'Elderly' No More. The New York Times. Pridobljeno 4.8.2018 s <https://newoldage.blogs.nytimes.com/2012/04/19/elderly-no-more/>
- Grebenc, V. (2014). Understanding the Needs of Older People: Shifting Toward More Community Based Responses. *Revija za socialnu politiku*, 21, 2: 133-156.
- Grossman, S. & Lange, J. W. (2006). Theories of aging as basis for assessment. *MEDSURG Nursing*, 15, 2: 77-83. Pridobljeno 25.3.2018 s <http://digitalcommons.fairfield.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=nursing-facultypubs>
- Grossman, S. & Lange, J. (2010). Theories of aging; v: Mauk, K. L. (2010). *Gerontological Nursing: Competencies for Care*. 2nd Edition, Jones & Bartlett Learning, Boston. Pridobljeno 27.03.2018 s http://samples.jbpub.com/9781284104479/Chapter_3.pdf

- Güven, S. & Şener, A. (2010). Family Relations in Aging. *International Journal of Business and Social Science*, 1, 3: 47-52. Pridobljeno 18.6.2018 s <http://ijbssnet.com/journals/Vol. 1 No. 3 December 2010/5.pdf>
- Hlebec, V. (2003). Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19, 43: 171-182. Pridobljeno 26.12.2017 s <http://dk.fdv.uni-lj.si/dr/dr43Hlebec.PDF>
- Hlebec, V. (2004). Socialna opora starostnikov v perspektivi spolov. *Teorija in praksa*, 41, 5-6: 992-1007. Pridobljeno 8.6.2018 s <http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/tip20045-6Hlebec.pdf>
- Hojnik-Zupanc, I. (1997). Uravnovešeno staranje kot izziv (post)moderne družbe. *Revija Družboslovne razprave*, XIII, 24/25. Pridobljeno 25.3.2018 s <http://družboslovne-razprave.org/clanek/pdf/1997/24-25/4/>
- Hojnik-Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
- Hooyman, N. & Kiyak, A. H. (1988). *Social Gerontology: A Multidisciplinary perspective*. Boston : Allyn & Bacon.
- Hvalič Touzery, S. (2003). Stereotipi in dejstva o staranju in starih ljudeh. *Kakovostna starost*, 6, 3: 52-56.
- Hvalič Touzery, S. (2014). Tradicionalne socialne mreže najstarejših ljudi v Sloveniji. *Kakovostna starost*, 17, 1: 3-15.
- Hvalič Touzery, S. (2018). *Slovar: Aktivno staranje*. Inštitut Antona Trstenjaka. Pridobljeno 28.05.2018 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1028.html>
- Hvalič Touzery, S. (brez datuma). *Slovar: osamljenost starih ljudi*. Inštitut Antona Trstenjaka. Pridobljeno 13.6.2018 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1025.html>
- Indeks staranja prebivalstva Slovenije za leto 2008-2017*. Statistični urad Republike Slovenije (SURS). Pridobljeno 22.12.2017 s http://pxweb.stat.si/pxweb/igraph/MakeGraph.asp?gr_type=0&gr_width=700&gr_height=500&gr_fontsize=12&menu=y&PLanguage=2&pxfile=05C1006S2017122293296_1.px&wonload=700&honload=500&rotate=
- Kadiš, D. & Šiplič, V. (2002). Psihosocialni vidik staranja. *Socialno delo*, 41, 5. Pridobljeno 15.6.2018 s <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-C4Z9B0KD>
- Kobentar, R. (2008). Socialni odnosi v starosti. *Socialna pedagogika*, 12, 2: 145-160.
- Koeficient starostne odvisnosti starih med leti 2008-2017*. Pridobljeno 10.04.2018 s http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=05C1017S&ti=&path=../Database/Dem_soc/05_prebivalstvo/10_stevilo_preb/05_05C10_prebivalstvo_kohez/&lang=2

- Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja-siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco.
- Lange, J. W. (2011). *The Nurse's Role in Promoting Optimal Health of Older Adults Thriving in the Wisdom Years*. 1st edition, F A Davis Company, Philadelphia. Pridobljeno 27.03.2018 s https://books.google.si/books?id=0YP2AAAAQBAJ&pg=PA14&lpg=PA14&dq=theories+of+aging-grossman+and+lange&source=bl&ots=9w3dbeTC5v&sig=uoeh2SF3vRzCy_6aUS1kLEmvYk&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjwseOxiIzaAhXDjqQKHRawCRoQ6AEIXjAH#v=onepage&q=theories%20of%20aging-grossman%20and%20lange&f=false
- Leskovic, B. (1983). Pomen aktivnosti za starega človeka. *Obzornik zdravstvene nege*, 17, 3-4: 135-138. Pridobljeno 13.6.2018 s <http://www.obzornikzdravstvenenege.si/1983.17.2.135>
- M. L. Johnson (2005). *The Cambridge handbook of Age and aging*. Cambridge University Press, UK.
- Mali, J. (2002). Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41, 6: 317-322.
- Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mali, J., Grebenc, V. & Šabić, A. (2013). Peta mednarodna konferenca socialnega dela v Trogirju : poročilo s poti. *Socialno delo*, 52, 1: 77-80. Pridobljeno 15.6.2018 s <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-R1GQCC0X>
- Mandič, S. (2005). Kakovost življenja: med novimi blaginjskimi koncepti in družbenimi izzivi. *Družboslovne razprave*, XXI, 48, 111-130. Pridobljeno 4.6.2018 s <http://druzboslovne-razprave.org/clanek/pdf/2005/48/6/>
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N. & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17: 567–580. Pridobljeno 18.6.2018 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4889622/pdf/10522_2016_Article_9641.pdf
- Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC. Pridobljeno 16.6.2018 s http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Starost_in_staranje-Milavec.pdf
- Moorer, P. & Suurmeijer, T. P. B. M. (2000). The Effects of Neighbourhoods on Size of Social Network of the Elderly and Loneliness: A Multilevel Approach. *Urban Studies*, 38, 1: 105–118. Pridobljeno 6.8.2018 s <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.532.3534&rep=rep1&type=pdf>
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

- Nastran Ule, M. (2000) *Temelji socialne psihologije*. 3. izd. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Netuveli, G. & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin*, 85: 113–126.
- Niccoli, T. & Partridge, L. (2012). Ageing as a Risk Factor for Disease. *Current Biology*, 22, 17, 11: 741-752. Pridobljeno 3.8.2018 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982212008159>
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J. & Schmitt, M. (2009). Low Self-Esteem Is a Risk Factor for Depressive Symptoms From Young Adulthood to Old Age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 3: 472– 478. Pridobljeno 4.6.2018 s <https://pdfs.semanticscholar.org/356a/5beb881dc71fb78917b7233d9a6ef10f3959.pdf>
- Pahor, M. & Domajnko, B. (2007). Kdo me bo gledal? Socialna opora, zdravje in bolezni starejših ljudi. *Teorija in praksa*, 44, 1–2: 254-276. Pridobljeno 19.6.2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-OHYTRRBL/821562af-922a-402d-90e8-e4fde10b43df/PDF>
- Pew Research Center (2009). *Growing Old in America: Expectations vs. Reality*. Pridobljeno 4.8.2018 s <http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/3/2010/10/Getting-Old-in-America.pdf>
- Poljšak, B. (2012). *Kaj lahko naredim sam, da bi se staral počasneje?* 1. izd. Samozaložba, Ljubljana.
- Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja: Leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Prebivalstvena piramida* (2017). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 23.12.2017 s <http://www.stat.si/PopPiramida/Piramida2.asp>
- Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost : socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka : Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš, J. (2004). Specifika potreb in oskrbe starih ljudi s stališča socialnega dela. *Zdravniški vestnik*, 73, 10: 721-730.
- Ramovš, J. (2010). Onemoglost. *Kakovostna starost*, 13, 1: 83-84. Pridobljeno 15.6.2018 s <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-QBGA05RE>
- Ramovš, J. (2017) *Slovar: Starost*. Inštitut Antona Trstenjaka. Pridobljeno 11.12.2017 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1349.html>
- Scherger, S., Nazroo, J. & Higgs, P. (2011). Leisure activities and retirement: do structures of inequality change in old age ? *Ageing & Society*, 31: 146–172. Pridobljeno 6.8.2018 s <https://pdfs.semanticscholar.org/a944/eeb5015ad54c39196b18f316659a67f2d6c2.pdf>

- Stuart-Hamilton. I. (2000) *The psychology of Ageing: An introduction*. 3rd edition. Jessica Kingsley Publishers
- SURS: *Število in sestava prebivalstva* (2017). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 22.12.2017 s <http://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/104>
- Šadl, Z. & Hlebec, V. (2007). Emocionalna opora v omrežjih srednje in starejše generacije v časovni perspektivi. *Teorija in praksa*, 44, 1–2: 226–253. Pridobljeno 8.6.2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-4ASUW2SE/646082b7-b927-4beb-b66b-322bd28dd075/PDF>
- Šoštarič, A. (2004). Kognitivne, socialne in druge potrebe ljudi v domski oskrbi. *AS. Andragoška spoznanja*, 10, 4: 6–12. Pridobljeno 17.6.2018 s <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-AG6TTQF5>
- Štambuk, A., Rusac, S. & Sučić, A. (2013). Spending leisure time in retirement. *Periodicum biologorum*, 115, 4: 567–574.
- Tavares, D. M., Matias Thaís, G. C., Ferreira Pollyana, C., Pegorari Maycon, S., Nascimento, J. S., Paiva, M. M. (2016). Quality of life and self-esteem among the elderly in the community. *Ciênc. saúde coletiva*, 21(11): 3557–3564. Pridobljeno 19.6.2018 s http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016001103557&script=sci_arttext&tlng=en#B5
- Ten Bruggencate, T., Luijkx, K. & Sturm, J. (2016). Social needs of older adults and possibilities of social technology. *The Gerontologist*, 56, 3. Pridobljeno 15.6.2018 s https://academic.oup.com/gerontologist/article/56/Suppl_3/714/2576467
- Tirrito, T. (2003) *Aging in the new millennium: a global view*. Columbia, South Carolina: University of South Carolina Press.
- Tomšič, M. (2010). Antropološki pogled na obdobje starosti. *Monitro ISH*, 12, 2: 173–200. Pridobljeno 14.3.2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-NYES7A42/91f332d9-04b0-43b7-b050-92602aeacabf/PDF>
- Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Statistični urad RS, Ljubljana. Pridobljeno 27.12.2017 s <http://www.stat.si/doc/StarejsePrebivalstvo.pdf>
- Vincent, J. A. (2006). Ageing Contested: Anti-ageing Science and the Cultural Construction of Old Age. *Sociology*, 40(4):681–698.
- Wahl, H.-W., Fänge, A., Oswald, F., Gitlin, L. N., & Iwarsson, S. (2009). The home environment and disability-related outcomes in aging individuals: What is the empirical evidence? *The Gerontologist*, 49: 355–367. Pridobljeno 3.8.2018 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4854361/pdf/gnp056.pdf>
- Walker, A. (2005). A European perspective on quality of life in old age. *Eur J Ageing*. 2(1): 2–12.
- WHO: *Measuring Quality of Life* (2018a). Pridobljeno 10.04.2018 s <http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>

- WHO: *Elder abuse* (2018b). Pridobljeno 5.8.2018 s <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>
- WHO: *Mental health of older adults* (2017). Pridobljeno 18.6.2018 s <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- WHO: *Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project* (2002). Pridobljeno 10.04.2018 s <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>
- Wiggins, S. A. (2015). *Clinical Implications of Physiologic Aging*. The University of Kansas Medical Center. Pridobljeno 8.6.2018 s <http://classes.kumc.edu/coa/education/clinicalimplicationsofphysiologicaging.htm>
- Xavier, F. M., Ferraz, M. P., Marc, N., Escosteguy, N. U. & Moriguchi, E. H. (2003). Elderly people's definition of quality of life (A definição dos idosos de qualidade de vida). *Rev Bras Psiquiatr*, 25 (1): 31-9. Pridobljeno 8.6.2018 s <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v25n1/15151.pdf>
- Zajec, M. (2004). Posebnosti kirurškega posega pri starostniku. *Zdravniški vestnik*, 73: 773–776. Pridobljeno 17.6.2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-FGT0BFHF/c9aae199-f127-4e0b-ae56-c3e9888a7d51/PDF>
- Zeman, Z. & Geiger Zeman, M. (2015). "Young" heart in "old" body: Experiences of Ageing from Older Persons' Perspective. *Etnološka tribina* 38, 45: 72-85
- Zupančič, M., Colnerič, B. & Kavčič, T. (2011). Kakšne so predstave odraslih v Sloveniji o starosti in starejših osebah? *Kakovostna starost*, 14, 3: 24-39.
- Železnik, D. (2012). Stališča starejših v Pomurju o zadovoljstvu z življenjem in o samospoštovanju. *Kakovostna starost*, 15, 4, 28-40. Pridobljeno 4.6.2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:COL-EAG3GJIX/0a56d6cb-92f0-49a6-9126-77f2da32accb/PDF>

8. PRILOGA

8.1. Vprašalnik o Starosti in staranju iz perspektive starih ljudi

OS_A (moški, 88 let, DUNG)

1. Kdaj menite, da je človek star?

Jaz mislim, da kadar se sam počuti. Starost je zelo relativen izraz. Eni so stari že zgođej, eni so pa vedno mladi (1).

A1: kadar se sam počuti... je zelo relativen izraz. Eni so stari že zgođej, eni so pa vedno mladi

2. Ali se počutite stare? Zakaj ja oz. zakaj ne?

Takrat, kadar si ne morem sam neč pomagat (2). Jaz imam 88 let. Take dogodivščine so postale, da ne morem s to nogo. Žena mi je umrla in me nima kedo gledat (3). In zdej je bila hčerka tista, ki me je rihtala. Je šla na operacijo, v toplice in to. In sm mogu it nekam v oskrbo. In sem pršu tle in se mam v redi. Ma zaradi tega se ne počutim star še (4).

A2: kadar si ne more sam neč pomagat

A3: Žena mi je umrla in me nima kedo gledat

A4: se ne počutim star še

3. Pravite, da se ne počutite stari. Kaj bi bilo tisto, zaradi česar bi se počutili stari? Kaj bi se moralo zgoditi?

Ja, kadar ne bom več mogu s postle (5), ne bom mogu več sam svoje potrebe opravljat (6). Takrat se bom sigurno počutil star.

A5: kadar ne bom več mogu s postle

A6: ne bom mogu več sam svoje potrebe opravljat

4. Katere spremembe ste opazili tekom staranja?

Ja, tako je. Jaz sem delu 8 ur v službi in bi tudi ostal še doma. In veste, ku se človek stara vidi, koliko lahko naredi še. Recimo, jaz sem rezu trte, kr sem jimu dosti trti. Ko sem pršu domov sem vsako uro šel rezat trto, po liniji. In sem videl da sm s začetka za vsako trto po eno minuto rabu, pol sem jih rabu pej pet minut (7). In to mi je že meni nakazalo, »pa kako, sej sm tolko naredu in zdej ne morem več (8)«. To mam pokazatelj staranja.

A7: videl da sm s začetka za vsako trto po eno minuto rabu, pol sem jih rabu pej pet minut

A8: sm tolko naredu in zdej ne morem več

5. Kaj pa potrebujete sedaj, kar predi leti niste?

Razmišljam tako, da pred leti-torej v mladosti, nisem razmišljal na smrt (9). Zdej razmišljam tudi na to. Ma se ne bojim. Enkrat sem se je bal, zdej se je pa ne bojim več. Ker je to pač zadnji del življenja. Torej, življenje je sestavljeno iz rojstva, življenja in smrti. In smrt ne sme bet tabu. In ni tabu. Za mladega človeka je normalno, čene kakšno življenje ima.

A9: pred leti-torej v mladosti, nisem razmišljal na smrt

6. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji? Ali so se vaši odnosi z njimi z leti kaj spremenili?

Veste, tako je. Dober prijatu vam ostane zmerom dober. Če je pravi prijatu. Če ni, potem pa ni prijatu. In zato ga ne moreš met kot prijatelja. Ma če je prijatu vas spremlja skozi, tazga kot ste. Otroci, če vasi imajo resnično radi, vas imajo zmerom. In jaz imam že tudi pravnuke. Ma js jih imam rad in oni-vidim, da me imajo radi. In vnuki, in dve hčerki (10). Torej tle se ni nč spremenilo (11). Smo še zmerom povezani, res povezani (12).

A10: js jih imam rad in oni-vidim, da me imajo radi. In vnuki, in dve hčerki

A11: tle se ni nč spremenilo

A12: Smo še zmerom povezani, res povezani

7. S kom se pa radi družite?

Jaz se rad družim z vsemi (14). Resnično. Jaz sem bil tudi gor v Podsabotinu poldrugi mesec in ko sem šel, so mi pol povedli, da so začutli eno pomanjkanje, en vakum. Ker jaz sem prijazen z vsemi in dobim tudi prijaznost. En primer: sm pršu tle, pride k meni ena: »Ma sej ste Ivan? Ste delal v Okroglici?«. In mi je povedala ona, se me je spomnila. In me je imela v prijetnem spominu in to meni dosti pomeni in pove. Veste, ker tako je. Če si z ljudmi dober, dobiš dobro nazaj. Ljubezen ne sme nikoli bit preveč. Že tko je premalo, zmerom menj na sveti. Zato se bo svet sam sebe uničil. Na žalost.

A14: se rad družim z vsemi

8. Zanima me, kaj radi počnete oz. kateri so vaši hobiji?

Moji hobiji so knjige (15) in križanke (16). In tle sm zdej dobil enga prijatla, da igramo karte (17), ker je več cajta.

A15: knjige in

A16: križanke

A17: igramo karte

8.1. So se hobiji skozi leta kaj spremenili?

Ne, ker js sem čital že kot otrok (18). Sem obiskoval samo italijansko šolo. In jas sem čital že prej, da so me starši navadli čitat slovensko. In mi smo pisali in čitali slovensko, čeravno smo hodili v italijansko šolo. Nismo smeli slovensko spregovoriti v šoli. In jaz sem že tam vzljubil knjigo, kot otrok. Potem sem pri 15 letih obolel za revmo in sem tam imel časa kr sem ležu-kdo ve, koliko časa ležu. In tam sem samo čitu. In tam se vzljubil knjigo in še danes jo imam.

A18: Ne,... sem čital že kot otrok

9. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Veste, če ste z ljudmi prijazni, so oni zmerom z vami prijazni. To kar daste, to dobiste vrnjeno (13). Je vse zastonj. Vesolje bdi nad nami in nas vodi in tudi ono nad daje to, kar mi dajemo. To je neizbežno. To kar daješ, to boš dobil. Če daješ slabo, ne čakati dobrega.

A13: če ste z ljudmi prijazni, so oni zmerom z vami prijazni. To kar daste, to dobiste vrnjeno

10. Kakšno je, po vašem mnenju, mnenje družbe o starih ljudeh?

To je težko rečt, kaj mislijo (19). Jaz imam dobro mnenje in upam, da imajo tudi drugi o meni dobro mnenje. Ker veste, če slabga ne narediš nobenmu, tudi slabega mnenja ne more imet o tebe. In če ima, potem mora imet en tehten razlog. Samo, da bi jaz komu povzročil, da bi me zarad tega grdo gledal, jaz se ne spomnem.

A19: je težko rečt, kaj mislijo

11. S katerim izrazom bi želeli, da bi drugi ljudje poimenovali vašo starostno skupino? Npr. stari ljudje, starejši, upokojenci...Kateri se vam zdi najbolj primeren izraz za vašo starostno skupino?

Starejši (20). Ker smo starejši. Ker če rečeš star, bi kšn že uzel za žaljivo. Starejši ni nič posebnega, ma je lažje sprejemljivo. Meni je starejši najblj primeren izraz. Starostnik malce čudno zazveni.

A20: Starejši

OS_B (ženska, 85 let)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Tko po mojem občutku, star se ne počutiš tko hitro, če bolezn ni zraven (1). Meni je bolezen parkinsonova pršla in pole sm mela več takih stvari (2). In bolezen je pršla in se počutiš malo bolj starga. Kr ne moreš več, nimaš več motorike za delat, za vse (2). Drugače se ne bi počutla, če bi bilo zdravje. Js imam zdej 85 let in bi se ne počutla tko nerodno, in tko ku sm. To roko sm zlomila v ramenu, pa hodim na terapije in take reči.

B1: star se ne počutiš tko hitro, če bolezn ni zraven

B2: Meni je bolezen parkinsonova pršla in pole sm mela več takih stvari

B3: Kr ne moreš več, nimaš več motorike za delat, za vse

2. Ali se počutite stari?

Ne (4), se ne počutim staro. Se počutim onemoglo (5). Kr js imam še zmiri v sebi tisto, nekaj me še žene, še rada živim. Samo ko so bolezn, in ko boli, rataš štuf (*naveličan*), siten, nervozen. Ne morem bit doma. Sem pršla maja mesca lansko leto v dom zaradi te roke, kr mam gluhi, ujet živci in ne morem samo z desno nič naredit (6). In tudi drugač, telo se zdej vidi, da ne upaš več delat (7). Da bi rekla, da bi pospravljala. Sem že doma imela pomoč na domu, tako da nisem mogla več. Dokler pa upaš, pa se ne počutiš star (8). Js usaj ne, tudi, če si 80 let ali pa več. Samo zdej, ko so težave, pa se počutiš tudi malček star, malo betežen, malo onemogel.

B4: Ne

B5: se ne počutim staro. Se počutim onemoglo

B6: Ne morem bit doma. Sem pršla maja mesca lansko leto v dom zaradi te roke, kr mam gluhi, ujet živci in ne morem samo z desno nič naredit

B7: telo se zdej vidi, da ne upaš več delat

B8: Dokler pa upaš, pa se ne počutiš star

3. Kdaj ste opazili pri sebi, da ste postali stari?

Ja, zdaj po tej bolezni (9), pri osemdesetih letih (10). Mislim, pri 76 sem bila operirana, sem imela tumor na ledvicah, pole so mi kolk operirali, je bil zabljen. In potem je parkinsonova pršla. In sm se počutla...ne tolko stara, bolj sm se počutla nesposobna, onemogla. Kr sem prej vse naredila, delala. Mi je vse šlo od rok. In pole mi nišlo nič več, zaradi bolezni (11). Pole nisem mogla več avto vozit več in takrat mi je bilo zelo hudo . Sm

se počutla bolj betežno, bolano, kakor staro. Mi ne pride naprej, da bi rekla stara. Bolj betežna, nesposobna. Ne upaš (zmoreš) delat več, ne upaš več nič naredit (12). Rada sm imela vrt (13), rada sm kvačkala (14), rada sm pletla (15), rada sm kaj naredila (16). Zdaj s to roko neč. Zdej me to moti. Istočasno je verjetno tudi starost, se počutiš bolj star.

B9: po tej bolezni

B10: pri osemdesetih letih

B11: sm se počutla nesposobna, onemogla. Kr sem prej vse naredila, delala. Mi je vse šlo od rok. In pole mi nišlo nč več, zaradi bolezni

B12: Ne upaš (zmoreš) delat več, ne upaš več nič naredit

B13: Rada sm imela vrt

B14: rada sm kvačkala

B15: rada sm pletla

B16: rada sm kaj naredila

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Rabim vse (17). Se oblačim, tako kot morem, me ne zanima več. Ko sem bila mlada, sm bila rada sfrizirana, se rada lepo oblekla (18). Zdej sm šempljasta, nerodna in taka. Malček me že moti, ma kr ne morem zaradi te roke. Se ne morem ne oblečt, ne slečt, ne nič (17). Počutim se tko, da nisem sposobna.

B17: Rabim vse... Se ne morem ne oblečt, ne slečt, ne nič

B18: Se oblačim, tako kot morem, me ne zanima več. Ko sem bila mlada, sm bila rada sfrizirana, se rada lepo oblekla

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Zdej so se še malo popravli (19). V začetku sem bila tudi jaz malo zahtevna, kr smo se tudi kdaj malo pričkali, se sporekli in tako. Zdej se je vse umirilo (20). Tudi moj sin, moja nevesta. Imam pa vnukinje. Ena ima dojenčka, 9 mesecev starega in me ne upa prit več toliko obiskat. Me pokliče po telefonu. Tako, da imam lepe odnose (21).

B19: Zdej so se še malo popravli

B20: V začetku sem bila tudi jaz malo zahtevna, kr smo se tudi kdaj malo pričkali, se sporekli in tako. Zdej se je vse umirilo

B21: imam lepe odnose

6. Menite, da se je odnos ljudi do vas z leti kaj spremenil (širše gledano)?

Niti ne (22). Me poznajo tako, kot sem bila in še vedno mislijo, da sm tko korajžna (*pogumna*), zmerom sem vrgla čez ramo marsikej. Sem bila taka živa. In zdej sm se malo umirila, ker ne gre več (23). Malo me moti to, ker ne morem več. Sama se že težko umijem, se težko oblečem, sama sebi si ne morem več toliko pomagat (24) in tisto me malček moti.

B22: Niti ne

B23: Sem bila taka živa. In zdej sm se malo umirila, ker ne gre več

B24: Sama se že težko umijem, se težko oblečem, sama sebi si ne morem več toliko pomagat

7. S kom se pa radi družite?

Se rada družim tudi tu, z vsemi, ki so moje starosti (25). Imamo enako mišljenje in malo se pogovarjamo o bilo čem (26), o otrocih. Ena je dementna, ena je gluha, jaz sem štrombasta s to roko in pole si ena drugi kako reč pomagamo (27). Tko, da naredimo. Js posebno tisto dementno, jo vozim dol na kosilo in sem zadovoljna, ko ji lahko kaj pomagam. Lahko komu tudi kaj pomagam, kaj naredim.

B25: Se rada družim tudi tu, z vsemi, ki so moje starosti

B26: Imamo enako mišljenje in malo se pogovarjamo o bilo čem

B27: si ena drugi kako reč pomagamo

8. Kaj najraje počnete? Kateri so vaši hobiji?

Nič (28). Čitat ne morem, ker mi oči nagajajo. Prej sem vsaj čitala malo več (29). Imam revije tam, ki jih ne reviram (utegnem). Mi jih prinesejo prijateljice od doma ali tako. Čitat ne morem, glava me boli, vrti se mi, take stvari, ki so moteče. To me najbolj moti.

B28: Nič

B29: Čitat ne morem, ker mi oči nagajajo. Prej sem vsaj čitala malo več

9. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje javnosti o starih ljudeh?

Različni so. Eni se počutijo mladi, tudi kadar so stari. Ti dajo vedet, da niso stari. Eni so pa stari, ko imajo 50 let (30). Jaz pravim »nisem stara, sem bolna«.

Tle, ko sm pršla, bo že kmalu eno leto. Sem dobila občutek, tudi starejših, ki imajo med 80 in 90 let in tudi čez, ma še kar dobro prenašajo. Hodijo še vedno dol na zajtrk, na kosilo v jedilnico. Tisti, ki upa (zmore). Jaz zdaj hodim še, kar upam, čeprav me malo križ boli. Vrti se mi močno in se morem uležt, da me malo pasa (mine) vrtenje.

B30: Različni so. Eni se počutijo mladi, tudi kadar so stari. Ti dajo vedet, da niso stari. Eni so pa stari, ko imajo 50 let

10. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Ma upokojenci (31) je bolj primeren. Jaz se ne počutim stara.

B31: upokojenci

OS_C (ženska, 84, DUNG)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Kot se počuti (1), se mi zdi. Je odvisno, kako človek živi. Tisti, ki so bolj taki, brez volje (2). Za mojo sosedo to (tukaj), nima neč volje. Še govori komaj. Js do 80.-ih sem bila kar v redu.

C1: Kot se počuti

C2: Tisti, ki so bolj taki, brez volje

2. Ali se počutite stari? Zakaj ja oz. zakaj ne?

Ma, js ne mislim to, da sm stara (3).

C3: js ne mislim to, da sm stara

2.1. Zakaj pa tako mislite?

Ma ne vem, bolj pozitivno mislim (4). Pozitivno mislim še vedno, ku da je vse lepo. Se ne počutim taka utrujena. Utrujena lahko sm, samo se ne dam js tako (5). Se mi zdi, da sm še zmeraj tako, ku sm bla.

C4: bolj pozitivno mislim

C5: Utrujena lahko sm, samo se ne dam js tako

3. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?

Ja neč, sprejet bi mogla tudi to. Js pravim, vse kar pride, moramo sprejet. Starost moremo sprejet (6).

C6: Js pravim, vse kar pride, moramo sprejet. Starost moremo sprejet

4. Katere spremembe pa ste opazili tekom staranja?

Js do 80.-ih sm šla kar, pole me je vrglo dol. Hrbtenica (7). Do 80. sm v miru hodila, ku da bi imela 20 let.

C7: Js do 80.-ih sm šla kar, pole me je vrglo dol. Hrbtenica

5. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Ma samo družbo rabim (8). In dobre sosedske odnose(9). Da se ne kregamo. Js nism vajena se kregat. Js nisem navajena sovraštva. Tudi tu potrpim, če je kaj narobe. Js sem bila taka, ma smo bili cela družina taka, potrpežjivi in sprejmemo vse, kar je. In ne povračam. Tudi če mi kdo nrdo grdo, ne povračam. Ne vem, js se počutim s tem srečna. Da sm čista, da mi ni žal, kaj sem naredila narobe.

C8: družbo rabim

C9: dobre sosedske odnose

6. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Kar dobri (10). Nimam sovražnikov.

C10: Kar dobri

6.1. So se mogoče skozi leta kaj spremenili?

Ne, js sm prej samo bilo bolj doma. In zdaj sem pa že eno leto v domu. Ma niso slabi odnosi, so dobri (11). Js pravim vsim, da sem zadovoljna, da je tako. Da bi ne bilo slabše.

C11: Ne... niso slabi odnosi, so dobri

6.2. Kaj pa odnosi s svojci, so se z leti kaj spremenili?

Ma ne, vse je v redu (12).

C12: ne, vse je v redu

7. S kom se radi družite?

Ja, mam rada družbo. Imam rada, da se pogovarjamo (13). Js sem malo v sobi.

C13: mam rada družbo... da se pogovarjamo

8. Kaj najraje počnete? Kateri so vaši hobiji?

Vse sort delam tu. Vse delo, kar mi dajo tle.

8.1. Te aktivnosti, ki so v domu?

Ja. Te aktivnosti, ki so (14). Ali delamo vizitke, ali kej rišemo. Js hodim tudi plest tapete in tako. Se vključujem.

C14: Ja. Te aktivnosti, ki so

8.2. So se ti vaši hobiji skozi leta kaj spremenili?

Ne vem (15), meni pride vse delo prav.

C15: Ne vem

9. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starih ljudeh?

Se mi zdi, da je dobro, da ni slabo (16). Za enkrat še moremo rečt, da ni slabo.

C16: Se mi zdi, da je dobro, da ni slabo

9.1. Zakaj tako mislite, kje ste dobili takšen vtis?

Zato, ker se jaz počutim dobro.

10. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Ma meni je vseeno (17).

C17: meni je vseeno

OS_D (ženska, 91 let, DUNG)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Ma star...js priznam moja leta, ampak se ne počutim (1). Kot se počutiš (2). Star rečejo, da si že hitro tam, po petdesetih letih. Ampak jaz imam 91 let in se ne počutim stara. Je pa to, kot se človek sam počuti. Kšn ima 19, 20 let manj od mene, pa se počuti stara. Ne, se ne počutim stara. Čeravno imam tu protezo, ker jaz imam poškodovano hrbtenico, zato ne morem hodit več kot toliko (3). Ampak vseeno se ne počutim stara. Rada sem v mladi družbi.

D1: se ne počutim

D2: Kot se počutiš

D3: jaz imam poškodovano hrbtenico, zato ne morem hodit več kot toliko

2. Kaj menite, da bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?

Ne vem, js se do zdej ne slabo počutim. Edino če obležiš na postelji, da ne moreš več vstat (4). Da ti morejo oni nego, kr ne moreš nč več (5). Takrat se mi zdi, da si že bolj star. Pa še takrat ne bi rekla, da sem stara, sem onemogla. Je bolezen. Starost jo težko prebolim. Ne čutim se stara.

D4: Če obležiš na postelji, da ne moreš več vstat

D5: Da ti morejo oni nego, kr ne moreš nč več

3. Katere spremembe ste opazili tekom staranja?

Jaz čutim spremembe posebno v slabem vremenu. Ti začnejo tudi sklepi in takšno (6).

D6: čutim spremembe posebno v slabem vremenu. Ti začnejo tudi sklepi in takšno

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Niti ne, saj ne potrebujem. Vse sama si naredim (7). Da bi potrebovala kaj, ne. Če je kaj narobe, mi res hitro skočijo na pomoč. Sladkorna me malo muči (8). Tisto imam visoko. In je vse ker se sekiram. In tisto me malo muči.

D7: saj ne potrebujem. Vse sama si naredim

D8: Sladkorna me malo muči

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Jaz sem 15 let tukaj. Sem se bolj družla, zdej se manj družim, ker je dosti dementnih (9). Že to sosedo imam dementno in ni prijetno. Drugače z nobeno s katero spregovorim, da bi sovražila katero-nobeno.

D9: Sem se bolj družla, zdej se manj družim, ker je dosti dementnih

5.1. Kakšni so pa odnosi s svojci?

Dobri (10). Js nisem bila poročena, ampak imam nečake.

D10: Dobri

5.2. So se ti odnosi kaj spremenili skozi leta?

Ne (11).

D11: Ne

6. S kom se radi družite?

Z mladimi (13). Kšne delavke-negovalke, medicinke (14). Rada spregovorim z njimi. Drugače tudi z Vido se družimo, ker jemo skup pri mizi (15) in ona tudi ni dementna, tko da se lahko kaj pogovarjamo. Se ustavimo po eno uro dol odspodaj. Pole js gledam televizijo, malo čitam in tako. Tako da gre malo čas, meni ni problema.

D13: Z mladimi

D14: Kšne delavke-negovalke, medicinke

D15: z Vido se družimo, ker jemo skup pri mizi

7. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Ne vem. Je sprememba od začetka, ko sem bila jaz tukaj. Smo se bolj družili, bolj prepevali. Zdej se vidi, da so bolj revni, so bolj slabi (12). Malo se družit. Po kosilu vem, da smo se malo ustavili pri recepciji in prepevali, leta nazaj. Tisto ni. Se ne tako družijo več.

D12: Je sprememba od začetka, ko sem bila jaz tukaj. Smo se bolj družili, bolj prepevali. Zdej se vidi, da so bolj revni, so bolj slabi

8. Kaj najraje počnete, kateri so vaši hobiji?

Največ sem tu, gledam televizijo (16).

D16: gledam televizijo

8.1. So se vaši hobiji skozi leta kaj spremenili?

Ja (17). Je bilo vse drugačno, zdej je vse tako mrtvo (*govori o domskih aktivnostih*).

D17: Ja.

9. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starih ljudeh?

Nič (18), ne.

D18: Nič.

10. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Ne vem (19).

D19: Ne vem.

OS_E (ženska, 81, Kanal)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Js mislim takrat, kadr ne more okoli sebe več delat. Ko potrebuje eno pomoč (1).

E1: kadr ne more okoli sebe več delat. Ko potrebuje eno pomoč

2. Ali se počutite stari? Zakaj ja oz. zakaj ne?

Ne (2). Ker imam še veliko volje, veliko želja, veliko bi še rada napravila, veliko prebrala in tako naprej (3).

E2: Ne.

E3: Ker imam še veliko volje, veliko želja, veliko bi še rada napravila, veliko prebrala in tako naprej

3. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?

Predvsem telesne. Fizično, da onemoreš (4) in tudi duševno, da ne dojameš stvari. Da je še kšna demenca zraven (5). Potem pa že lahko rečeš, da ratuješ star.

E4: Predvsem telesne. Fizično, da onemoreš

E5: in tudi duševno, da ne dojameš stvari. Da je še kšna demenca zraven

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Ne, edino več časa rabim za vse napraviti (6). Prej sem naredila delo hitro, medtem ko zdej rabim pa več časa za isto napraviti. Ker niso več tiste fizične sposobnosti tako (7).

E6: več časa rabim za vse napraviti

E7: niso več tiste fizične sposobnosti tako

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Zelo dobri (8).

E8: Zelo dobri

- 5.1. So se ti odnosi kaj z leti kaj spremenili?

Kadar je človek mlad, ima določeno družbo. Kadar pa si starejši, tista družba propade. Ostane samo kakšen. In ti, če si starejši, se navadno držiš tiste družbe, ki si jo imel prej. Ne iščeš v starosti druge družbe (9). Ker nisi navajen, so drugi interesi...je vse neki drugega.

E9: če si starejši, se navadno držiš tiste družbe, ki si jo imel prej. Ne iščeš v starosti druge družbe

6. S kom se radi družite?

Zdej se vsak mesec dobim z mojimi nekdanjimi kolegi, s katerimi smo skupaj bili na šoli (10). Potem sosede imam tudi rada (11).

E10: z mojimi nekdanjimi kolegi, s katerimi smo skupaj bili na šoli

E11: sosede imam tudi rada

7. Kaj najraje počnete, kateri so vaši hobiji?

Imam veliko hobijev. Vrt, imam rada ekstra rože (12). Imam rada živali (13), ker sem bila biologinja. Potem rada berem (14), rada imam ročna dela (15). Zdaj sem vključena v Unicef, vezimo punčke za te otroke (16). Rada kdaj grem na kakšno potovanje (17). Bolj blizu.

E12: Vrt, imam rada ekstra rože

E13: Imam rada živali

E14: rada berem

E15: rada imam ročna dela

E16: vključena v Unicef, vezimo punčke za te otroke

E17: grem na kakšno potovanje

7.1. So se ti hobiji skozi leta kaj spremenili?

Te moje hobije pa držim skoraj vse, skozi celo življenje (18). In je najboljšo, da recimo predno greš v pokoj si misliš, kaj boš delal kasneje. Ker je potem težko, če nimaš kaj delat.

E18: Te moje hobije pa držim skoraj vse, skozi celo življenje

8. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Meni se zdi, da je kar v redu. Poskrbijo zanj, kdor hoče (19). So pa kakšni, ki so zaprti, tisti pa ne vzamejo kakšne pomoči ali pa te ne poslušajo, ali karkoli. Mislim, da je pa kar v redu.

E19: kar v redu. Poskrbijo zanj, kdor hoče

9. S katerim izrazom pa bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Starejši (20), starostniki (21). Je vse lepo (22).

E20: Starejši

E21: starostniki

E22: Je vse lepo

OS_F (ženska, 78, Kanal)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Star si takrat, kadr si bolan (1), kadr se več ne počutiš (2). Drgač pa se ne počutiš starga.

F1: kadr si bolan

F2: kadr se več ne počutiš

2. Ali se počutite stari?

Ne (3).

F3: Ne.

2.1. Zakaj se ne počutite stari?

Se ne počutim stara zato, ker imam dosti energije (4) in nism z zdravjem tko ogrožena, da bi me lahko to zaviralo moje življenje (5).

F4: ker imam dosti energije

F5: nism z zdravjem tko ogrožena, da bi me lahko to zaviralo moje življenje

3. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi zase rekli, da ste stari?

Bolezen (6).

F6: Bolezen

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Več počitka (7), spanja v glavnem (8). Spanje me muči. Drugo ne.

F7: Več počitka

F8: spanja v glavnem

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Dobri (9).

F9: Dobri.

5.1. So se ti odnosi z leti kaj spremenili?

Ne (10). S svojci imam še več, ker imam večjo potrebo (11).

F10: Ne

F11: S svojci imam še več, ker imam večjo potrebo

6. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Odnos je spremenil tolkr, kr izgubljaš svojo družbo (12). Pri teh letih jih dosti umre in z mladim pa ne moreš dobit tak kontakt, kot ko si s svojim vrstnikom.

F12: Odnos je spremenil tolkr, kr izgubljaš svojo družbo

7. S kom se pa radi družite?

Najraje se družim v krogu svoje družine (13) in pa prav z dobrimi prijatelji (14).

F13: v krogu svoje družine

F14: prav z dobrimi prijatelji

8. Kaj radi počnete, kateri so vaši hobiji?

Moji hobiji so kuhanje (15), pečenje (16), kvačkanje (17), šivanje (18), pletenje (19).

F15: kuhanje

F16: pečenje

F17: kvačkanje

F18: šivanje

F19: pletenje

8.1. So se ti hobiji z leti kaj spremenili?

Ne, prav nič (20). Še rajši delam, kot prej (21).

F20: Ne, prav nič

F21: Še rajši delam, kot prej

9. Kakšno je pa po vašem mnenju, mnenje družbe o starih ljudeh?

Mnenje družbe o starih ljudeh ni prav na visoki ravni. Premalo domov, premalo oskrbe na domu (22).

F22: ni prav na visoki ravni. Premalo domov, premalo oskrbe na domu

10. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Starejši (23). Nobenih spotikanj, nobenih žaljivk. Smo starejši, smo lahko srečni, da smo pršli do teh let.

F23: Starejši.

OS_G (ženska, 75, Kanal)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Kadar si tako nemočen, da si ne moreš več sam pomagat (1). Dokler še lahko kej narediš, si pa v redu.

G1: Kadar si tako nemočen, da si ne moreš več sam pomagat

2. Ali se počutite stari? Zakaj ja oz. zakaj ne?

Ne, nikoli se nisem (2). In upam, da še en cajt ne bom.

G2: Ne, nikoli se nisem

3. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?

Mogoče kakšna taka bolezen, če te prizadene ali pa kšna taka nesreča, da te prav duševno prizadene (3). Potem si mogoče misliš, kako si grozno star.

G3: kakšna taka bolezen, če te prizadene ali pa kšna taka nesreča, da te prav duševno prizadene

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Ne vem, če je kšna reč, ki jo zdej rabim. Nobene reči ne pogrešam (4).

G4: Nobene reči ne pogrešam

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Z vsemi imam dobre odnose (5). In kar dosti. Ker živim sama, mož mi je umrl. In grem, mi ni težko it na izlet, it hodit, it k telovadbi, kamorkoli.

G5: Z vsemi imam dobre odnose

- 5.1. So se ti odnosi s prijatelji kaj spremenili skozi leta?

Ma nič. Smo že od davnih časov prijatelji in smo še ostali (6).

G6: nič. Smo že od davnih časov prijatelji in smo še ostali

6. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Js nisem imela občutka, da bi bilo tko (7).

G7: Js nisem imela občutka, da bi bilo tko

7. S kom se radi družite?

Ma meni ni važno, kdo je (8). Da bi morala imet prav določenega človeka, da bi se morala družiti prav z njim. Kjer koli pridem v družbo, ni problem.

G8: Ma meni ni važno, kdo je

8. Kaj pa najraje počnete? Kateri so vaši hobiji?

Ma js rada berem (9), ročna dela delam (10), k telovadbi hodim (11), v hribe hodim (12), smučam (13), na morje grem (14), karkoli.

G9: rada berem

G10: ročna dela delam

G11: k telovadbi hodim

G12: v hribe hodim

G13: smučam

G14: na morje grem

- 8.1. So se mogoče ti hobiji z leti kaj spremenili?

Ma nč se niso (15). Zdej imam v bistvu več časa ku prej (16).

G15: Ma nč se niso

G16: Zdej imam v bistvu več časa ku prej

9. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Js mislim, da nas ma družba tko za ljudi, ki so nekako odveč (17). Kr vsakič, ko poslušam, so upokojeanci tisti, ki so »krivi«, ki nas je preveč (18). Ma nismo mi krivi. Je bil sistem tam, da je ratalo tolko upokojencev. Sej marsikateri bi delal še zmiri. Pa bi lahko dobro delal. Ma kr ni bilo služb so te potisnili v pokoj. Js sem sicer delala do konca, nisem šla. Ampak veliko ljudi je bilo tko.

G17: Js mislim, da nas ma družba tko za ljudi, ki so nekako odveč

G18: so upokojeanci tisti, ki so »krivi«, ki nas je preveč

10. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Ko so začeli, so bili sivi panterji. Pa meni ni bilo všeč. Ma sej je vseeno (19).

G19: Ma sej je vseeno

OS_H (Ženska, 75 let, Kanal)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Ku se počuti star (1). Odvisno. Če je zdrav, potem je v redu, si aktiven in tko (2). Da hodiš aktivno in se tudi ukvarjaš s kakšno stvarjo. Potem se čutiš v redu, mlad še zmerom (3).

H1: Ku se počuti star

H2: Če je zdrav, potem je v redu, si aktiven in tko.

H3: Da hodiš aktivno in se tudi ukvarjaš s kakšno stvarjo. Potem se čutiš v redu, mlad še zmerom

2. Ali se počutite stari?

Ne še (4). Zaenkrat ne še.

H4: Ne še

- 2.1. Zakaj pa ne?

Zato ker nekaj delam, se z gospodinjstvom ukvarjam. Če upam, grem hodit, k telovadbi in v trgovino (5).

H5: ker nekaj delam, se z gospodinjstvom ukvarjam. Če upam, grem hodit, k telovadbi in v trgovino

3. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari? Prvo bi bila vrjetno bolezen (6).

H6: bolezen

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Zdej imam več prostega časa (7), takrat sem bila v službi, velik otrok sem imela, hišo smo delali. Tko, da ni bilo časa kej dosti za vse aktivnosti. Telovadbo (8), rada grem v gledališče (9), in hodit. Ker prej, ko so bili otroci majhni sm šla z njimi. Potem sm mogla to nadoknadiť pa zvečer, tako da sm imela manj spanja.

H7: Zdej imam več prostega časa

H8: Telovadbo

H9: rada grem v gledališče

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

S svojci imam kar v redu, sm zadovoljna (10). Sm srečna, ker imam treh otrok, vnuke imam štiri. Prijateljev pa tudi neki imam, s katerimi se slišimo, dobimo vsake tolko časa (11). Tako da ne pogrešam za enkrat.

H10: kar v redu, sm zadovoljna

H11: Prijateljev pa tudi neki imam, s katerimi se slišimo, dobimo vsake tolko časa

- 5.1. So se ti odnosi z leti spremenili?

Ne, za enkrat (12), od kar sem v penziji, je kar v redu.

H12: Ne, za enkrat

6. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Ne. Je kar v redu (13).

H13: Ne. Je kar v redu

7. S kom se radi družite?

S prijateljicami (14). Rada imam, da je mož z mano (15), rada greva skupaj kam hodit.

H14: S prijateljicami

H15: Rada imam, da je mož z mano

8. Kaj najraje počnete? Kateri so vaši hobiji?

Rada bi pletla ali pa kakšno knjigo brala, samo zaradi vretenc tega ne morem (16). Zato rada gledam televizijo (17), če je slabo vreme, če ne pa gremo vn hodit (18). Malo še tudi kolesarim (19). Ma najde se delo. Čez dan rada delam, zvečer pa sem rada pred televizijo.

H16: Rada bi pletla ali pa kakšno knjigo brala, samo zaradi vretenc tega ne morem

H17: gledam televizijo

H18: gremo vn hodit

H19: kolesarim

8.1. So se skozi leta kaj spremenili?

Nč posebnega (20).

H20: Nč posebnega

9. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Ma se mi zdi, da je kar v redu (21). Eni so prijazni... vse sorte ljudi nas je. In se družim s takim, in govorim s takim, kjer vidim, da dobim odgovor. Drgač pa pustim pri miru ljudi, ki se neradi pogovarjajo. Vse sorte ljudi nas je.

H21: se mi zdi, da je kar v redu

10. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Ne vem (22).

H22: Ne vem.

OS_I (ženska, 78 let, Kanal)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Sej imamo formalno ta obdobja, ko se zaključuje delovno obdobje (1). Takrat je že ena meja. Sicer, mi smo šli še dokaj zgodi, ker zdej se je ta meja premaknila. In dosti razmišljam, da to so kar hude spremembe za nekoga, ki se ne počuti več dobro. Ker more še toliko časa delat, ker mora opravljat isto delo, ki ga je toliko prej. Vsak posamezno tole občuti. Prav resnično, ko greš v pokoj, nekje nisi več v tistem aktivnem delu, je ena prelomnica. Odviso tudi v kakšnem stanju greš v pokoj. Jaz se nisem veselila tega, ampak sem si pa zaželela enga bolj urejenega načina življenja.

I1: Sej imamo formalno ta obdobja, ko se zaključuje delovno obdobje

2. Ali se počutite stari?

Ne, se ne počutim stara (2). Samo imam pa težave osteoporozo (3) so mi odkrili pred dvema leti. In takrat sem res čutila eno onemoglost pri gibanju, ker me je začela hrbtenica bolet in sem se mogla ustavit (4). Prej se mi je zdelo, da sm lahko delala dokler sem upala (zmogla), zdej se pa morem ustavit. In to je že en tak pokazatelj. Osteoporoza mi je dala vedet, da bom mogla malo drugače zaživet. Da bom mogla sodelovat s to osteoporozo.

I2: Ne, se ne počutim stara

I3: imam pa težave osteoporozo

I4: takrat sem res čutila eno onemoglost pri gibanju, ker me je začela hrbtenica bolet in sem se mogla ustavit

2.1. Zakaj se ne počutite stari?

Se ne počutim stara v tem smislu, da se rada lotevam še kakšnih novih stvari, da si ne rečem »ne morem« (5). Dosti aktivnosti je, in dokler ni bilo osteoporoze sem se kar hitro vključila. Zdej pa že imam pomisleke. Ne zmorem več. Tudi ne grem več na kakšne daljše izlete, ker to je skupina, kjer se morem zavedat, da ne moreš sodelovati pri tem izletu. Če imaš težave, se moreš omejiti na te težave.

I5: se rada lotevam še kakšnih novih stvari, da si ne rečem »ne morem«

3. Kakšne spremembe ste opazili tekom staranja?

Si tudi tko ne zapomnim. Pozabljanje je (6). Tako da si pomagam, da si zapišem. V trgovino grem rada tudi brez lista, ker si tudi morem zapomnit. In to ponavljam. Je pa res, da na koledarju si moram zabeležiti, da potem pogledam.

I6: Si tudi tko ne zapomnim. Pozabljanje je

4. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Enaki. Pri mojih otrocih je bilo strpnosti vedno kar (7). Zdej, ko je moja hčerka postala vdova, se je spremenila in to morem razumet. Tko da je ne obsojam. Na enkrat ima tisto breme in jaz sem tudi se ponudila za pomoč. Zdej ona ima odraščajoče otroke in je tolko bolj.

I7: Pri mojih otrocih je bilo strpnosti vedno kar

4.1. Ali so se vaši odnosi z njimi z leti kaj spremenili?

Ja, ker imaste tudi drugo mišljenje (8). Eni vztrajajo pri enem, jaz pa ugotavljam, da se moram tudi spremeniti v zvezi s starostjo. Tako, da imam tudi pomislek, »Ali imam vedno prav?«. In da vedno dopuščam, da se tudi motim. Ker prej, ko sem bila aktivna je bilo drugo. Tudi je bilo manj časa za tako razmišljanje. Ampak vedno je pa treba imeti, da pa lahko se tudi zmotiš, kadarkoli v življenju.

I8: Ja, ker imaste tudi drugo mišljenje

5. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Nisem imela ne vem kako razširjeno. Ti moji stari prijatelji, tudi s temi sodelavkami, s katerimi sem delala, je ostalo nekje pri istem (9). Tiste, ki smo se dobro razumele v službi, je nekje ta odnos ostal. Zdaj imam vnuke, ko razmišljam o njih in potem jih moremo tudi razumeti. Ampak razumeti v tem smislu, da jih ne nadlegujemo, ampak povemo pa, kaj je narobe. Tako imam jaz mišljenje. Ampak na način, da me tudi sprejmejo. Da bi jaz napadala, tega nikoli nisem imela. Samo sem si vedno želela pogovor.

I9: Ti moji stari prijatelji, tudi s temi sodelavkami, s katerimi sem delala, je ostalo nekje pri istem

6. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o staranju in starih ljudeh?

Kar poslušam res ni za vse poskrbljeno. Posebno tisti, ki imajo majhne pokojnine (10). In jaz sem tudi pri Karitasu zdej, delam. Je kar hudo videti te, ki nimajo, ki prihajajo po to pomoč. Še vedno, vsaj za naš okoliš, tisti ki najbolj rabijo, zelo težko pridejo. Veš, ta stiska ljudi, se čutijo tudi ponižane. In jih je tudi sram. To bi mogla celotna družba bolj prisluhniti.

I10: Kar poslušam res ni za vse poskrbljeno. Posebno tisti, ki imajo majhne pokojnine

7. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Dokler še sem lahko kolikor toliko aktivna, lahko še kaj pomagam. Mogoče fizično ne toliko, ampak pogovor. In treba jim je prisluhniti. Js sem iz Gorenje Vasi doma. In je precej teh starostnikov (11), čez 90 let in je neverjetno, kako so še bistri. Jih je za občudovati. Je

pa ta onemoglost že. In z njimi se rada pogovarjam. To imam kontakte. In marsikaj si povemo. Ena ima celo stomo in še vedno vse ureja sama. Sama zelo vse premisli. Jih res občudujem in od njih se res lahko kaj naučimo. Eni zmorejo veliko, kljub visoki starosti, eni manj. Bolj zaradi njihove onemoglosti, bi jih opredelila, kaj še zmorejo in kaj ne. In kje rabijo pomoč.

I11: starostnikov

OS_J (ženska, 83 let, Dom starejših občanov Fužine)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Bi rekla da po 75. letu (1).

J1: po 75. letu

- 1.1. Zakaj pa?

Če gledam po sebi, sem bila do takrat sposobna, močna, tako da sem lahko vse delala. Potem pa je počasi začelo popuščati (2).

J2: sem bila do takrat sposobna, močna, tako da sem lahko vse delala. Potem pa je počasi začelo popuščati

2. Se zdaj počutite stari?

Sem stara, ker sem stara 83 let. Ampak ne počutim se, ker živim v svetu, kjer smo vsi enaki. Mogoče, če bi med mlajšimi živila, med mladimi, potem bi bolj občutila to starost (3). Ker mladi, ko imajo svoje razgovore, mi že to ne dosegamo (4). Moremo spremljat to. Njihov način govora in obnašanja.

J3: Ampak ne počutim se, ker živim v svetu, kjer smo vsi enaki. Mogoče, če bi med mlajšimi živila, med mladimi, potem bi bolj občutila to starost

J4: Ker mladi, ko imajo svoje razgovore, mi že to ne dosegamo

3. Kdaj ste opazili pri sebi, da ste postali stari?

Po 75. letu sem že začutila, da so mi moči že malo popuščale (5). Tako sem smatrala, da sem že pač v letih.

J5: Po 75. letu sem že začutila, da so mi moči že malo popuščale

4. Katere spremembe ste opazili tekom staranja?

Vsekakor bolezenskega izvora (6). So se začele bolečine, težje hodim, noge so malo odpovedale (7). Potem sem sklepala, da popuščajo moči (8). Da nisem več taka, kakršna sem bila.

J6: bolezenskega izvora

J7: bolečine, težje hodim, noge so malo odpovedale

J8: popuščajo moči

5. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti morda niste?

Sedaj ne potrebujem nč posebnega (9). Tukaj, v tem domu imam vse. V dom sem prišla, ker nisem več mogla sama doma npr. kuhat, delat, prati in take stvari (10). Tukaj noter se zelo dobro počutim. Ne potrebujem nič. Vesela sem, da me pridejo obiskat svojci.

J9: nč posebnega

- J10: nisem več mogla sama doma npr. kuhat, delat, prati in take stvari
6. Kakšni so pa vaši odnosi s svojci in prijatelji?
- Zelo v redu (11).
- J11: Zelo v redu
- 6.1. So se z leti kaj spremenili?
- Ne (12). Imam zelo lepe odnose. Vedno me obiskujejo.
- J12: Ne.
7. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?
- Zdaj sem tu noter štiri leta. Nisem imela občutka, da bi se kaj spremenilo (13). Tut ko sem prišla sem not sem bila lepo sprejeta od vseh. In še zdej imam kr v redu odnose z vsemi. Se lepo razumemo. Z enimi mal več, mal dalj časa se pogovarjamo. Z drugimi mal manj. Ampak v glavnem smo vsi kar v dobrih odnosih.
- J13: Nisem imela občutka, da bi se kaj spremenilo
8. S kom se najraje družite?
- Družim se z dvema mojima sosedama (14). Tri smo, ki se že skozi družimo. In to smo se združile skozi delo, ko smo delale punčke. In štiri leta smo že zdej skupaj, pa smo že zmer povezane.
- J14: z dvema mojima sosedama
9. Kaj najraje počnete, kateri so vaši hobiji?
- Štrikam rada (15), sicer me zdej mal prsti matrajo (16). Knjige berem (17), križanke rešujem (18). Potem mamo tukaj v domu kar nekaj dejavnosti. Zmerom se nekaj dogaja. Posebno, ko so kakšni prazniki, ali pa kakšni taki dogodki. Velik imamo obiskov od odzunaj, ko nastopajo kakšni pevski zbori. In morem rečt, da je zelo pestro tu. Sobota in nedelja nam je kot en vikend počitek, nimamo nič. Potem s ponedeljkom se spet začne do petka. Tako, da je dost takih stvari.
- J15: Štrikam rada
- J16: me zdej mal prsti matrajo
- J17: Knjige berem
- J18: križanke rešujem
- 9.1. Teh dogodkov se udeležujete? (*domskih aktivnosti*)
- Se. V glavnem se udeležujem (19). Kšn krat, če se ne počutim, potem takrat ne grem. Drgač pa sem vedno zraven.
- J19: V glavnem se udeležujem
- 9.2. So se mogoče ti hobiji z leti kaj spremenili?
- Jaz sem na primer na začetku hodila tudi na kiparstvo, pa na slikarstvo. No, zdej sem to opustila (20). Pa tudi zunanji imajo še vedno te dejavnosti, mi tega pa več nimamo.
- J20: na začetku hodila tudi na kiparstvo, pa na slikarstvo. No, zdej sem to opustila
- 9.3. Ste doma počeli kaj drugega, kot sedaj?

Podobne reči sem tudi prej, ko sem bila zunaj počela (21). Hodila sem sicer, še kot upokojenka v krajevno skupnost k telovadbi, pa izlete smo imeli (22), pa take stvari. Je bilo tudi kar pestro takrat, samo nisem mogla več sama. Tudi ti izleti so bili za mene mejhn že prenaporni. Ker me noge bolijo težko hodim (23).

J21: Podobne reči sem tudi prej, ko sem bila zunaj počela

J22: Hodila sem sicer, še kot upokojenka v krajevno skupnost k telovadbi, pa izlete smo imeli

J23: Tudi ti izleti so bili za mene mejhn že prenaporni. Ker me noge bolijo težko hodim

10. Kakšno je po vašem mnenju mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Različno (24). Jaz osebno nisem nikdar doživela, da bi kdo slabo obnašal do mene. Ali pa da bi bil celo nesramen. Tega nisem doživela. Imamo pa tukaj v domu velik povezave z mladimi. Vedno prihajajo k nam. Vidite, zdej ste vi prišli. Potem mladi, ko nastopajo. In občutek imam, da mladi niti ne gledajo na nas negativno. Da se kar lepo skupaj vzamemo (25). Veste, to se tut vidi, ko pridejo iz šole otroci, k imamo štrudel fest, ali ko kakšno tako stvar delamo smo pomešani. Pridejo otroci in mi z njimi, oni z nami. Skupaj delamo. Mislim, da smo kar povezani.

J24: Različno

J25: občutek imam, da mladi niti ne gledajo na nas negativno. Da se kar lepo skupaj vzamemo

11. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje imenovali vašo starostno skupino?

Mislim da tko, kukr je naslov te naše ustanove: Dom starejših občanov. Starejši (26). Sicer smo za ta male otroke stari. Js sem včasih vnuka vprašala, ko je bil majhen, »kako se ti pa zdim zdej? A sem stara?« Ker sem bila prej zmerom mlada. »Ja babi, zdej si pa že res stara«, je rekel.

J26: Starejši

OS_K (ženska, 87 let, Dom starejših občanov Fužine)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

To je pa zelo osebno. Nekdo je star pri 60.-ih, nekdo pri 90.-ih. Zavisi od zdravstvenega stanja. Pa ne samo starosti, daljše obdobje. Če nekoga bolezen muči že nekaj desetletij, to slabo prenaša. In se prej sesuje (1). Tako, da tle ni mogoče vzpostaviti letnico.

Zase bom rekla, tam nekje 78 let. S tem, da sem bila popolnoma aktivna, pa vse. Samo z boleznijo. Potem pa je prišla taka huda bolezen. Potem pa se ne moreš več pobrat na prejšnje stanje (2).

K1: Zavisi od zdravstvenega stanja... Če nekoga bolezen muči že nekaj desetletij, to slabo prenaša. In se prej sesuje

K2: Potem pa je prišla taka huda bolezen. Potem pa se ne moreš več pobrat na prejšnje stanje

2. Se počutite stari? Zakaj ja oz. zakaj ne?

Ne, najbrž ne. V duhu ne, telo pa. Moči pa so opešale (3). No malo, zdej se (4).

K3: Moči pa so opešale

K4: No malo, zdej se

3. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?
Da bi mi bila odvzeta možnost gibanja, hoje (5). Predvsem to. Ali pa, če bi se recimo pamet skrčila na dementno stanje (6).
K5: Da bi mi bila odvzeta možnost gibanja, hoje
K6: če bi se recimo pamet skrčila na dementno stanje
4. Katere so tiste spremembe, ki ste jih opazili tekom staranja?
Pešanje fizičnih moči (7).
K7: Pešanje fizičnih moči
5. Kar potrebujete sedaj, kar morda pred leti niste?
Zdej rabim manj, kot sem prej (8). Zato ker vem, da so moje možnosti omejene. Pa se pač ne lotiš tistega, kar si se prej.
K8: Zdej rabim manj, kot sem prej
6. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?
Dobri (9). S tem, da se ne smeš preveč vtikat v svojce ali potomce, v njihova življenja (10).
K9: Dobri
K10: se ne smeš preveč vtikat v svojce ali potomce, v njihova življenja
- 6.1. So se odnosi z leti morda kaj spremenili?
Mogoče so z njihove strani malo bolj pokroviteljski (11). Si predstavljajo da si star in da si potreben vodenja-psihičnega in fizičnega.
K11: Mogoče so z njihove strani malo bolj pokroviteljski
7. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?
Ja, se je (12). Družba te nekako sprejema a priori »saj ti si star, saj ti ne veš nič. Si malo dementen, se ne spomniš« (13). Seveda ne vsi.
K12: Ja, se je.
K13: Družba te nekako sprejema a priori »saj ti si star, saj ti ne veš nič. Si malo dementen, se ne spomniš«
8. S kom se pa radi družite?
Predvsem z ljudmi, ki so mi sopotniki (14). Da se istih stvari spominjaš.
K14: z ljudmi, ki so mi sopotniki
9. Kaj najraje počete, kateri so vaši hobiji?
Branje (15).
K15: Branje
- 9.1. So se ti hobiji z leti kaj spremenili?
Kvečemu povečali (16).
K16: Kvečemu povečali
10. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Da smo nepotrebni, strošek, breme (17).

K17: Da smo nepotrebni, strošek, breme

10.1. S čim ste dobili takšen vtis?

Teh ne manjka. Zdej tu ne. Srečneži smo, ker smo sploh dobili varstvo. Si pa predstavljate te ljudi v osamljenih stanovanjih? To pa more bit grozno.

11. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Starejši (18). Ker smo starejši. Biti star, to je relativno.

K18: Starejši

OS_L (ženska, 92 let, Dom starejših občanov Fužine)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Ko se počuti, da določene funkcije njegovega telesa niso več tako pravilne, kot so bile nekoč (1). Na primer pozabljivost, prsti niso več tako gibčni, kot so bili, težave imaš z zapenjanjem gumbov, da se ne znajdeš v prostoru. K sreči vsega tega še nimam.

L1: Ko se počuti, da določene funkcije njegovega telesa niso več tako pravilne, kot so bile nekoč

2. Ali se počutite stari?

Ja, se (2).

L2: Ja, se

2.1. Zakaj pa se počutite stari?

Moje funkcije niso več tako dobro, kot so bile (3). Mislim, umsko še kar. Čeprav tudi čutim, da bolj pozabljam te kratkoročne stvari (4). Počutim se staro.

L3: Moje funkcije niso več tako dobro, kot so bile

L4: čutim, da bolj pozabljam te kratkoročne stvari

3. Kdaj ste pri sebi opazili, da ste postali stari?

Po 85. letu (5). Do tega leta je še vse lepo šlo. Potem pa res posamezne funkcije popuščajo (6). In od takrat naprej pa sem rekla, no zdej sem pa res že stara. Kljub temu pa lahko rečem, da še kar dobro funkcioniram.

L5: Po 85. letu

L6: posamezne funkcije popuščajo

4. Katere spremembe ste opazili tekom staranja?

Težje se gibljam (7). Ker vedno sem imela težave z žilami v nogah, in te vedno bolj bolijo (8). In moji sprehodi, ki jih vsak dan napravim za pol ure morajo biti včasih krajši (9). Prej so bili redno pol ure ali več. Zdej pa včasih že po dvajsetih minutah se kar vrnem.

L7: Težje se gibljam

L8: vedno sem imela težave z žilami v nogah, in te vedno bolj bolijo

L9: In moji sprehodi... morajo biti včasih krajši

5. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Tablete proti bolečinam (10). Ostalo jemljem tako, kot prej. Tudi za srce, ker popušča. Drugače prej nisem uporabljala toliko tablet proti bolečinam. To so sklepne bolečine in zaradi ožilja. To dvojje mi oznanja, da je starost (11).

L10: Tablete proti bolečinam

L11: srce, ker popušča...sklepne bolečine... to dvojje mi oznanja, da je starost.

6. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Imam zelo dobrega sina in snaho. Zelo se imamo radi (12). Za vikende me pridejo iskat, da grem k njim na kosilo. Se z njimi družim. Pa tudi sicer čez teden pride sin, da mi prinese časopis. Drugače me tudi oba vnuka s svojimi partnerji pridejo obiskat. Tako radi se imamo. Imamo lepe stike. Sin me pa itak vsak večer pokliče, pa se po telefonu malo pogovorimo.

L12: Imam zelo dobrega sina in snaho. Zelo se imamo radi

6.1. So se ti odnosi z leti kaj spremenili?

Ja. Od kar živim v domu, tukaj v bližini, moram reči, da smo še bolj povezani. Da je njihova skrb zame še bolj poudarjena (13).

L13: Ja. Od kar živim v domu... moram reči, da smo še bolj povezani... skrb zame še bolj poudarjena

7. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Moram reči, da tiste osebe, s katerimi sem se prej več družila, se na srečo še vedno družimo (14). Ker sem Trbovljčanka seveda bolj po telefonu, kdaj pa kdaj me pa sin tudi zapelje v rojstni kraj, kjer sem preživela večino časa. In imam še vedno lepe stike (15). Tudi z nekdanjimi učenci, ki me radi pokličejo. In dokler sem lahko, sem se tudi udeležila njihovih srečanj, ki so jih organiziral. Zdej zadnje čase pa sem se opravičila. Tako, da imam še kar dobre veze.

L14: osebe, s katerimi sem se prej več družila, se na srečo še vedno družimo...imam še vedno lepe stike

8. S kom se najraje družite?

Tukaj v domu imam zelo prijetno sosedo (15), ki je mlajša od mene. Žal pa tudi zdravstveno šibkejša, kot jaz. Ampak morem reči, da je zelo prijetna oseba. Popolnoma nenarejena. Take osebe so mi všeč. Z njo se največ družim. Moram pa priznat, da z leti rabim tudi vedno več časa zase (16). Ker sem bolj počasna, pa naj bo pri jedi, pri hoji, sploh pa pri jutranji negi (17). Rabim veliko časa, tako da mi potem bolj malo ostane za druženje še z ostalimi (18). Ampak, sem tak človek-imam rada družbo. Rada sem med ljudmi. In jaz sem v prijateljskih odnosih z vsemi tukaj (19). Se prijazno pozdravimo, malo poklepetamo. Drugače pa rada berem. Čeprav mi vid ne dopušča, tudi tam sem zelo počasna. To nadvse rada delam, ker gluhoti mi zelo onemogoča. Jaz sem rada med ljudmi, vendar se bojim kej vprašat, ker ne razumem odgovora. Jaz glasove slišim, besed ne razumem. Poskusila sem s slušnim aparatom, ampak jaz besed nisem razumela, če človek ne govori počasi in razločno. In to me malo omejuje.

L15: prijetno sosedo

L16: z leti rabim tudi vedno več časa zase.

L17: Ker sem bolj počasna, pa naj bo pri jedi, pri hoji, sploh pa pri jutranji negi

L18: Rabim veliko časa, tako da mi potem bolj malo ostane za druženje še z ostalimi

L19: sem v prijateljskih odnosih z vsemi tukaj

9. Kaj radi počnete, kateri so vaši hobiji?

Najprej branje (20). Zvečer, po večerji pa imam jaz telefon (21). Ker so še vedno ljudje, ki sem jih celo življenje poznala zunaj našega kraja. In potem točno vejo, da me lahko takrat pokličejo in se z njimi pogovarjam. Seveda predvsem najprej me pokliče sestra. Ona rada mal podaljša, jaz jo pa opozarjam, da ni zdravo preveč mobi tiščat k ušesu. Potem me sin pokliče. On ve, da ne želim dolgih pogovorov, pa tudi večkrat se vidimo. Potem so pa znanke, ki smo se redno dobivale, družile. In se vsake toliko časa katera javi. Tako, da to dvoje-branje, potem pa pogovor.

L20: branje

L21: telefon

9.1. So se z leti vaši hobiji spremenili?

Ja, seveda (22). Dokler sem bila še doma, v svoji hiši, sem imela rada vrt (23). Zelo rada. In sem dajala prednost vrtu. Posebno drevesa so moja ljubezen. In tako rada kdaj tudi kakšno pesmico napišem, še rajši pa kakšne kratke zgodbe (24). Tudi, če me kej teži recimo, ali če sem na koga jezna si napišem. Potem pa drug dan preberem in rečem, saj ni tako hudo. In raztrgam in vržem proč. Če je kej takega, da se da. Me pa zelo prizadenejo tudi globje stvari. Tisto pa ne pozdravi tudi, če napišeš.

L22: Ja, seveda

L23: sem imela rada vrt

L24: kakšno pesmico napišem... kakšne kratke zgodbe

10. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Moram rečt, da jaz nimam slabih izkušenj (25). Recimo, če grem ven. Jaz uporabljam palico pri hoji, ker se bojim, da bi me zaneslo (26). Tudi bolj slabo vidim (27). Moram reči, da so kr ustrežljivi ljudje. Radi pomagajo (28), dajo prednost, če je kje potrebna_. Velika večina. Tako, da se mi zdi, vsaj kolkr sm jaz izkusla, da so spoštljivi in spoštujejo starost (29). Redko sem jaz doživela, da bi bilo kje kaj neprijetnega.

L25: jaz nimam slabih izkušenj

L26: uporabljam palico pri hoji, ker se bojim, da bi me zaneslo

L27: bolj slabo vidim

L28: so kr ustrežljivi ljudje. Radi pomagajo

L29: so spoštljivi in spoštujejo starost

11. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje imenovali vašo starostno skupino?

Ko sem bila stara 80 sem se čudila, ko sem prebrala v časopisu, je novinar napisal, da je en kolesar podrl »starko«. 65-letno starko. Takrat sem se kar mal zgrozila, pa sem rekla, pri mojih 84 letih bi bila užaljena, če bi mi eden rekel »starka. Ker se resnično nisem počutla, pa tudi drugi so mi rekli, da še ne izgledam kot starka. Jaz sem se tudi tako počutla, da nisem »starka«. Zdej pa sm. Pri 92 sm. Kljub temu, da še pokončno hodim, po hiši ne uporabljam palice ali hojice, vendar, ko grem na cesto nujno uporabim palico, temna očala, ker me draži močna svetloba. »Starka« je pravilen slovenski izraz, vendar te nekako zaboli, če rečeš »starka«. Če pa rečejo starejša gospa (30), je pa to v redu.

L30: starejša gospa

OS_M (ženska, 82 let, Dom starejših občanov Fužine)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Ko ne more nič več. Ko ti recimo noge odpovejo ali si umsko prizadet. Skratka, nisi mobilni (1). Ne razmišljaš več tko, kot bi moral (2). To je zame starost ne glede na to, ali si 90. ali pa 50.

Jaz sem starost sprejela tako, kot je. Da enkrat je začetek, drugič je konec. In za enkrat smo vsi enaki, kar se tega tiče. Tako, da jaz sprejemam starost normalno. Vem, da pridejo težave, ampak to je normalno kot življenje, ko si mlad. In če to lepo sprejmeš, lahko čisto lepo živiš.

M1: Ko ne more nič več... nisi mobilni

M2: Ne razmišljaš več tko, kot bi moral

2. Ali se počutite stari?

Ne, za enkrat ne (3).

M3: Ne, za enkrat ne

- 2.1. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?

Edino to bi me prizadelo, da ne bi mogla hoditi (4), da ne bi mogla razmišljati (5), da ne bi bila samostojna (6). Zdaj grem v 82. leto in jaz mislim, da kje do 90. bo šlo tko.

M4: da ne bi mogla hoditi

M5: da ne bi mogla razmišljati

M6: da ne bi bila samostojna

3. Katere spremembe ste opazili tekom staranja?

Morda fizične. Recimo, včasih si doma delal, si imel vrt. Pa si lahko kar od jutra do večera delal, pa tko. Zdej rabiš pa mal počitka vmes (7). Želje so velike, lahko pa narediš manj.

M7: fizične...si lahko kar od jutra do večera delal, pa tko. Zdej rabiš pa mal počitka vmes

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Za enkrat ne rabim nič (8).

M8: Za enkrat ne rabim nič

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Normalni (9). Ne pretiravamo ne v eno smer, ne v drugo. Druženje-seveda določene stvari odpadejo, ker se vsi staramo, težje pridemo en do drugega, je bolj omejeno to (10). Drgač pa telefoni in to.

M9: Normalni

M10: Druženje-seveda določene stvari odpadejo, ker se vsi staramo, težje pridemo en do drugega, je bolj omejeno to

- 5.1. So se ti odnosi z leti kaj spremenili?

Torej, če nisi vedno v stiku, se nekje ohlajaš. Dobiš tuki družbo in potem živiš s tem (11). Tisto, kar je blo pa prej, recimo prijateljstvo-so stari, bolni. Tut spremeni se miselnost, je drugačna. Se malo odtujiš (12).

M11: Dobiš tuki družbo in potem živiš s tem

M12: Tisto, kar je blo pa prej, recimo prijateljstvo... Se malo odtujiš

6. S kom se najraje družite?

Z možem (13). Sej nimamo časa. Imamo tolk enih dejavnosti (14)-dans je bila zjutraj telovadba, potem je bila fizioterapija, potem sem šla v pralnico, potem sem mogla možu kavo skuhat. Zdaj sem pa tuki. Potem imamo tapkanje, ob pol štirih imamo pa knjižni klub. Pa je večer tle.

M13: Z možem

M14: nimamo časa. Imamo tolk enih dejavnosti

7. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Ne vem, jaz ne čutim tega (15).

M15: Ne vem, jaz ne čutim tega

8. Kateri so vaši hobiji? Kaj najraje počnete?

Mi imamo ustvarjalne delavnice in kar nam dajo (16), to delamo. Vse me veseli. Ustvarjalnost.

M16: ustvarjalne delavnice in kar nam dajo

- 8.1. So se z leti ti hobiji kaj spremenili?

Veliko več si zdej privoščimo (17), kot smo si prej. Prej si sploh nismo, ker nismo imeli časa. Skratka, veliko bolj pestro tuki živimo.

M17: več si zdej privoščimo

9. Kakšno je po vašem mnenju mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Jaz mislim, da spoštljivo (18). Jaz občudujem vsakega, ki je star 95 in pravim, kako so vitalni, umsko. Take imamo, prav neverjetne. Tko, da js mislim da so lepi odnosi.

M18: spoštljivo

10. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Starejši (19). Upokojenci so lahko že pri 50.

M19: Starejši

OS_N (ženska, 77 let, Dom starejših občanov Fužine)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

Kukr se počuti (1). Lahko je to že pri 40. Ampak v bistvu so to res srednja leta, po vseh kriterijih. To ni nobena starost. Ampak ti jo v neki stiski doživljaš. Misliš, da je.

N1: Kukr se počuti

2. Ali se počutite stari? Zakaj ja oz. zakaj ne?

Ja, zdej ja (2). Ker imam 77 let. Do prednedavnega sem se počutila zelo mladostno. Sem tudi zgledala urejena, namazana, tko, kot je treba. Skratka, duša in telo je bilo negovano. Zdej sm pa že par mesecev kar tko (3). V glavnem, kadar sm žalostna bolj čutim to starost (4).

N2: Ja, zdej ja.

N3: Do prednedavnega sem se počutila zelo mladostno. Sem tudi zgledala urejena, namazana, tko, kot je treba... Zdej sm pa že par mesecev kar tko

N4: kadar sm žalostna bolj čutim to starost

3. Kakšne spremembe ste opazili tekom staranja?

Telesne in duševne (5).

N5: Telesne in duševne

4. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti mogoče niste?

Družbe imaš toliko, koliko si sam želiš. Oz. če si nesposoben jo ustvarit, je že zlo žalostna zadeva. Pa morem rečt, da bolj sem stara, bolj ugotavljam, da brez, da bi želela bit sama, se mi to dogaja (6). Nehote pride do tega, da sem fizično osamljena in potem sem tudi psihično (7).

N6: bolj sem stara, bolj ugotavljam, da brez, da bi želela bit sama, se mi to dogaja

N7: sem fizično osamljena in potem sem tudi psihično

5. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji? Ali so se vaši odnosi z njimi z leti kaj spremenili?

Ne samo v domu, na splošno. Jaz sem po karakterju tko, nisem žaljiva. Mene imajo za prijazno gospo (8). Pa sama se tudi počutim tko, zaradi tega, ker tako delujem.

N8: Mene imajo za prijazno gospo

6. Kakšno je, po vašem mnenju, mnenje družbe o starih ljudeh?

Točno tak kar jaz dajem, tak dobim (9). Nimam z ljudmi nobenih težav. Z znanimi ali pa neznanimi, morem rečt, da sem zlo prenosljiva. Se me sprejema tako, kot sem. Kr nisem nč posebnega.

N9: Točno tak kar jaz dajem, tak dobim

7. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Ne (10).

N10: Ne

8. S kom se najraje družite?

Nimam, da bi bil kdo prioriteta. Najraje imam svojega moža in vnučka (11). Sinova sta pa tko. Ta mladi nimajo nikoli časa, starejši človek pa bolj počasi reagira in to gre ta mladim na živce (12). Tko da dostikrat reagiram tko, da sem tiho, nč ne rečem. Pol pa vejo, da je nekaj narobe. Ampak v glavnem si vse rečemo. Ni nč tko hudega.

N11: Najraje imam svojega moža in vnučka

N12: Sinova sta pa tko. Ta mladi nimajo nikoli časa, starejši človek pa bolj počasi reagira in to gre ta mladim na živce

9. Kaj najraje počnete, kateri so vaši hobiji?

Do nedavnega sem kegljala (13). Potem zelo veliko, predvsem v mladih letih pohodništvo (14).

N13: Do nedavnega sem kegljala

N14: pohodništvo

9.1. Kaj pa sedaj?

Dejavnosti v domu (15). Izdelava rožic iz papirja, telovadba je, potem imamo knjižni klub. Zelo me pa zanima politika (16). Jaz sem že sama bla predavateljca na gimnaziji našega družbenega sistema, pa sociologije. In to še danes jaz poročila ne bi zamudila.

N15: Dejavnosti v domu

N16: politika

10. Kakšno pa je, po vašem mnenju, mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Da tisti, ki govori, da je starost lepa sam sebi laže (17). Razen tisti srečneži, ki imajo take hobije, da res uživajo. Ampak teh je tko mal. To so samo lepe, čarobne besede. Pa tut samo počutje, da si na vreme občutljiv (18), pa da imaš en kup enih bolezni (19). Redko kdo je zdrav na stara leta.

N17: Da tisti, ki govori, da je starost lepa sam sebi laže

N18: si na vreme občutljiv

N19: imaš en kup enih bolezni

11. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Meni je čisto vseeno. Važno je, kako ti to poveš (20). S kakšno intonacijo. Npr. ljubkovalno se tudi reče »ej, ti moja ta stara«. Če pa mislimo na to kako naj tuji ljudje poimenujejo starejši (21).

N20: vseeno. Važno je, kako ti to poveš

N21: starejši

OS_O (ženska, 87 let, Dom starejših občanov Fužine)

1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?

To je čisto osebno. Star si, ko ne moreš več delat (1). Dokler lahko še delaš, ali dobro misliš si zmerom mlajši. Star si, ko res nič več ne moreš. Za starost včasih pravijo pri 65 letih. To so eni res že stari, eni pa še niso nič stari. Tako, da različno.

O1: ko ne moreš več delat

2. Ali se počutite stari? Zakaj ja oz. zakaj ne?

Ne bi rekla, da se počutim stara (2). Ampak jaz sem bila lani operirana, sem imela tumor na možganih. Sem bila tako oslABLJENA. Po operaciji pa sem zdej dobro. Sem pa v domu, ker prej sm bila drgač v hiši. In v hiši je bilo velik za delat, pa sama sem bila, ker je mož umrl. In se mi je zdelo, da je to preveč. Pa tudi mogoče še ne bi šla v dom, če ne bi takrat bila tako slaba pred operacijo. Drugač pa je dom zelo v redu za tiste, ki so še pokretni. Ko si pa enkrat nepokreten, pa da ne moreš sam jest, je pa kr žalostno v domu.

O2: Ne bi rekla, da se počutim stara

3. Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?

Ko ne moreš več hodit (3), ko si slab (4). Ko ne moreš avta vozit (5), ko slabo vidiš (6), slabo slišiš (7). Se mi zdi, da si takrat. Dokler to vse še zmoreš, se še zmerom počutiš, da še nisi star. Da še lahko delaš, da še zmoreš. Kakršnekoli stvari. Ena dela bolj, druga manj. Ko pa si tako oslavljen, da nč ne moreš si pa star. Da si v breme drugim (8).

O3: Ko ne moreš več hodit

O4: ko si slab

O5: Ko ne moreš avta vozit

O6: ko slabo vidiš

O7: slabo slišiš

O8: Da si v breme drugim

4. Katere spremembe pa ste opazili tekom staranja?

Da nimaš moči, da se utrudiš (9). Ko si mlajši, se zlepa ne utrudiš, imaš moč. Ko si star, pa nimaš moči (10).

O9: nimaš moči, da se utrudiš

O10: Ko si star, pa nimaš moči

5. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?

Ja, tudi zdravila rabiš (11). Imam zdej zdravila za srce, za pritisk, za osteoporozo, ki je prej, ko sem bila mlajša nisem imela.

O11: zdravila rabiš

6. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji?

Imam lepe odnose z vsemi. Imam še zmerom dost prijateljev, ki me pokličejo, pridejo ali grem jaz k njim (12). Tudi sorodniki.

O12: Imam lepe odnose z vsemi... me pokličejo, pridejo ali grem jaz k njim

- 6.1. So se ti odnosi z leti kaj spremenili?

Ne bi rekla (13).

O13: Ne bi rekla

7. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?

Ne (14). Jaz sem imela zelo dobre odnose z vsemi sosedi. Se dobivamo iz službe decembra mesca vsako leto. Smo tko, grozno prijatli med sabo. Tko, da nimam nobenih slabih spominov. Tudi tu imamo dobre odnose med sabo. Tko, da je kr v redu.

O14: Ne

8. Kaj najraje počnete, kateri so vaši hobiji? So se skozi leta kaj spremenili?

Bi rada brala (15). Skozi nisem imela časa brat. V službo sem hodila, dva otroka. Tko, da sem brala samo npr., ko sem šla v zdravilišče in v bolnici. Kar sem prebrala doma pa bolj revije, ker je manj za prebrat. Pa televizijo (16) bi rada gledala več.

O15: brala

O16: televizijo

9. S kom se pa najraje družite?

S tistimi ženskami, ki ne samo jamrajo. Ki so razgledane. (17)

O17: S tistimi ženskami, ki ne samo jamrajo. Ki so razgledane, se ne povzdigujejo

10. Kakšno je po vašem mnenju, mnenje družbe o starosti in starih ljudeh?

Jaz mislim, da je slabo (18). Eni, takšni, ki so brez srca znajo stare tko v nič dajat (19). Norce se delat. Sem na avtobus čakala, pa sem vidla tri mlade mulce, so se iz mene norce delal. Izgledaš star. Čeprav jaz nisem toliko stara, kot izgledam. Bom 87 let stara letos. Ampak slabo izgledam. Suha (20), pa vse bolezni sem že (21). 34 let že brez želodca. Vse pusti posledice. Na prebavi, na tem, da sem slabokrvna. Ampak vidim, da so slabi odnosi. Posebno mlajših do starejših (22). Tko imam občutek. Tut na televiziji zasledim te razgovore. Eni so zmerom dobri, eni so pa zmerom slabi. Tko, da niso vsi ljudje enaki.

O18: slabo

O19: znajo stare tko v nič dajat.

O20: slabo izgledam. Suha

O21: vse bolezni sem že

O22: Norce se delat...Posebno mlajših do starejših

11. S katerim izrazom bi želeli, da bi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?

Starejši (23).

O23: Starejši

8.2. Tabela kodiranja

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA	TEMA
1. Kdaj je po vašem mnenju človek star?					
OS_A	A1: kadar se sam počuti... je zelo relativen izraz. Eni so stari že zgodej, eni so pa vedno mladi	počutje	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_B	B1: star se ne počutiš tko hitro, če bolezni ni zraven	bolezen	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	B2: Meni je bolezen parkinsonova pršla in pole sm mela več takih stvari	Parkinsonova bolezen		bolezen	Vrednotenje starosti

	B3: Kr ne moreš več, nimaš več motorike za delat, za vse	Težave z motoriko	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_C	C1: Kot se počuti	počutje		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	C2: Tisti, ki so bolj taki, brez volje	brezvoljnost		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_D	D2: Kot se počutiš	počutje	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_E	E1: kadr ne more okoli sebe več delat. Ko potrebuje eno pomoč	nemoč	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_F	F1: kadr si bolan	bolezen	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	F2: kadr se več ne počutiš	počutje		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_G	G1: Kadar si tako nemočen, da si ne moreš več sam pomagat	nemoč	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_H	H1: Ku se počuti star	počutje	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	H2: Če je zdrav, potem je v redu, si aktiven in tko	bolezen	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	H3: Da hodiš aktivno in se tudi ukvarjaš s kakšno stvarjo. Potem se čutiš v redu, mlad še zmerom	aktivnost		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_I	I1: Sej imamo formalno ta obdobja, ko se zaključuje delovno obdobje	upokojitev		Definiranje starosti	Razumevanje starosti

OS_J	J1: po 75. letu	Kronološko določena starost		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	J2: sem bila do takrat sposobna, močna, tako da sem lahko vse delala. Potem pa je počasi začelo popuščati	nemoč		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_K	K1: Zavisi od zdravstvenega stanja... Če nekoga bolezen muči že nekaj desetletij, to slabo prenaša. In se prej sesuje	bolezen	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	K2: Potem pa je prišla taka huda bolezen. Potem pa se ne moreš več pobrat na prejšnje stanje	bolezen		bolezen	Vrednotenje starosti
OS_L	L1: Ko se počuti, da določene funkcije njegovega telesa niso več tako pravilne, kot so bile nekoč	počutje		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_M	M1: Ko ne more nič več... nisi mobilni	Odsotnost mobilnosti	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
	M2: Ne razmišljaš več tko, kot bi moral	Kognitivne motnje	Zdravstveno stanje	Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_N	N1: Kukr se počuti	počutje		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
OS_O	O1: ko ne moreš več delat	nemoč		Definiranje starosti	Razumevanje starosti
2. Ali se počutite stari? Zakaj ja oz. zakaj ne?					
OS_A	A2: kadar si ne morem sam neč pomagat	nemoč	da	Se počuti star	Značilnosti starosti

	A3: Žena mi je umrla in me nima kedo gledat	Potreba po oskrbi		nematerialne	potrebe
	A4: se ne počutim star še	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
OS_B	B4: Ne	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
	B5: se ne počutim staro. Se počutim onemoglo	onemoglost	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
	B6: Ne morem bit doma. Sem pršla maja mesca lansko leto v dom zaradi te roke, kr mam gluhi, ujet živci in ne morem samo z desno nč naredit	potreba po oskrbi		nematerialne	potrebe
	B7: telo se zdeji vidi, da ne upaš več delat	onemoglost		Zdravstveno stanje	Proces staranja
	B8: Dokler pa upaš, pa se ne počutiš star	Dobro zdravstveno stanje	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
OS_C	C3: js ne mislim to, da sm stara	ne	ne	Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
	C4: bolj pozitivno mislim	Pozitivno razmišljanje	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
	C5: Utrujena lahko sm, samo se ne dam js tako	vztrajnost	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
OS_D	D1: se ne počutim	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti

	D3: jaz imam poškodovano hrbtenico, zato ne morem hoditi več kot toliko	poškodba		Zdravstveno stanje	Proces staranja
OS_E	E2: Ne.	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
	E3: Ker imam še veliko volje, veliko želja, veliko bi še rada napravila, veliko prebrala in tako naprej	Veliko energije			Značilnosti starosti
OS_F	F3: Ne	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
	F4: ker imam dosti energije	Veliko energije	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
	F5: nism z zdravjem tko ogrožena, da bi me lahko to zaviralo moje življenje	Dobro zdravstveno stanje	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
OS_G	G2: Ne, nikoli se nisem	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
OS_H	H4: Ne še	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
	H5: ker nekaj delam, se z gospodinjstvom ukvarjam. Če upam, grem hoditi, k telovadbi in v trgovino	Ostaja aktivna	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
OS_I	I2: Ne, se ne počutim stara	ne		Razumevanje starosti	Razumevanje starosti
	I3: imam pa težave osteoporozo	bolezen		Zdravstveno stanje	Proces staranja
	I4: takrat sem res čutila eno	Onemoglost		Zdravstveno stanje	Proces staranja

	onemoglost pri gibanju, ker me je začela hrbtenica bolet in sem se mogla ustavit				
	I5: se rada lotevam še kakšnih novih stvari, da si ne rečem »ne morem«	Ostaja aktivna	ne	Se počuti star	Značilnosti starosti
	I6: Ne zmorem več. Tudi ne grem več na kakšne daljše izlete, ker to je skupina, kjer se morem zavedat, da ne moreš sodelovati pri tem izletu.	Pešanje moči		starostno pešanje	Proces staranja
OS_J	J3: Ampak ne počutim se, ker živim v svetu, kjer smo vsi enaki. Mogoče, če bi med mlajšimi živel, med mladimi, potem bi bolj občutila to starost	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
	J4: Ker mladi, ko imajo svoje razgovore, mi že to ne dosežemo	Nerazumevanje mladih			Proces staranja
OS_K	K3: Moči pa so opešale	Pešanje moči	da	Se počuti star	Značilnosti starosti
	K4: No malo, zdej se	da		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
OS_L	L2: Ja, se	da		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
	L3: Moje funkcije niso več tako dobro, kot so bile	Pešanje moči	da	Se počuti star	Značilnosti starosti
OS_M	M3: Ne, za enkrat ne	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
OS_N	N2: Ja, zdej ja.	da		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti

	N3: Do prednedavnega sem se počutila zelo mladostno. Sem tudi zgledala urejena, namazana, tko, kot je treba... Zdej sm pa že par mesecev kar tko	Opustitev skrbi za svoj videz	da	Se počuti star	Značilnosti starosti
	N4: kadar sm žalostna bolj čutim to starost	Občutek žalosti	da	Se počuti star	Značilnosti starosti
OS_O	O2: Ne bi rekla, da se počutim stara	ne		Ali se počutite stari	Razumevanje starosti
3. Kdaj ste opazili pri sebi, da ste postali stari oz. kaj bi se moralo zgoditi, da bi se počutili stari?					
OS_A	A5: kadar ne bom več mogu s postle	Nezmožnost vstati iz postelje		onemoglost	Vrednotenje starosti
	A6: ne bom mogu več sam svoje potrebe opravljat	nesamostojnost		onemoglost	Vrednotenje starosti
OS_B	B9: po tej bolezni	bolezen		bolezen	Vrednotenje starosti
	B10: pri osemdesetih letih	Osemdeset let		Kronološko določena starost	Vrednotenje starosti
	B11: sm se počutla nesposobna, onemogla. Kr sem prej vse naredila, delala. Mi je vse šlo od rok. In pole mi ni šlo nič več, zaradi bolezni	Onemoglost		Zdravstveno stanje	Proces staranja
	B13: Rada sm imela vrt	vrtnarjenje		Gospodinjska opravila	Preživljanje prostega časa
	B14: rada sm kvačkala	kvačkanje		Ročna dela	Preživljanje prostega časa

	B15: rada sm pletla	pletenje		Ročna dela	Preživljanje prostega časa
	B16: rada sm kaj naredila	ustvarjanje		Ročna dela	Preživljanje prostega časa
OS_C	C6: Js pravim, vse kar pride, moramo sprejet. Starost moremo sprejet	sprizajznenje			Vrednotenje starosti
OS_D	D4: Če obležiš na postelji, da ne moreš več vstat	Nezmožnost vstati iz postelje		onemoglost	Vrednotenje starosti
	D5: Da ti morejo oni nego, kr ne moreš nč več	Potreba po pomoči		onemoglost	Vrednotenje starosti
OS_E	E4: Predvsem telesne. Fizično, da onemoreš	onemoglost		onemoglost	Vrednotenje starosti
	E5: tudi duševno, da ne dojameš stvari. Da je še kšna demenca zraven	demenca		bolezen	Vrednotenje starosti
OS_F	F6: Bolezen	bolezen		bolezen	Vrednotenje starosti
OS_G	G3: kakšna taka bolezen, če te prizadene ali pa kšna taka nesreča, da te prav duševno prizadene	bolezen		bolezen	Vrednotenje starosti
OS_H	H6: bolezen	bolezen		bolezen	Vrednotenje starosti
OS_I	Ni odgovorila				Vrednotenje starosti
OS_J	J5: Po 75. letu sem že začutila, da so mi moči že malo popuščale	popuščanje moči		Izguba sposobnosti	Vrednotenje starosti

OS_K	K5: Da bi mi bila odvzeta možnost gibanja, hoje	negibnost		onemoglost	Vrednotenje starosti
	K6: če bi se recimo pamet skrčila na dementno stanje	demenca		bolezen	Vrednotenje starosti
OS_L	L5: Po 85. letu	Po 85. letu		Kronološko določena starost	Vrednotenje starosti
	L6: posamezne funkcije popuščajo	popuščanje moči		Izguba sposobnosti	Vrednotenje starosti
OS_M	M4: da ne bi mogla hodit	negibnost		onemoglost	Vrednotenje starosti
	M5: da ne bi mogla razmišljat	Izguba sposobnosti razmišljanja		Izguba sposobnosti	Vrednotenje starosti
	M6: da ne bi bila samostojna	nesamostojnost		onemoglost	Vrednotenje starosti
OS_N	Ni odgovorila				Vrednotenje starosti
OS_O	O3: Ko ne moreš več hodit	negibnost		onemoglost	Vrednotenje starosti
	O4: ko si slab	bolezen		bolezen	Vrednotenje starosti
	O5: Ko ne moreš avta vozit	Izguba sposobnosti za vožnjo avtomobila		Izguba sposobnosti	Vrednotenje starosti
	O6: ko slabo vidiš	Izguba vida		Izguba sposobnosti	Vrednotenje starosti
	O7: slabo slišiš	Izguba sluha		Izguba sposobnosti	Vrednotenje starosti
	O8: Da si v breme drugim	Biti v breme			Vrednotenje starosti

4. Katere spremembe ste opazili tekom staranja?					
OS_A	A7: videl da sm s začetka za vsako trto po eno minuto rabu, pol sem jih rabu pej pet minut	počasnost		Starostno pešanje	Proces staranja
	A8: sm tolko naredu in zdej ne morem več	Pešanje moči		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_B	B12: Ne upaš (zmores) delat več, ne upaš več nič naredit	onemoglost		Zdravstveno stanje	Proces staranja
OS_C	C7: Js do 80.-ih sm šla kar, pole me je vrglo dol. Hrbtenica	bolezen		Zdravstveno stanje	Proces staranja
OS_D	D6: čutim spremembe posebno v slabem vremenu. Ti začnejo tudi sklepi in takšno	bolečina		Zdravstveno stanje	Proces staranja
OS_E	Ni odgovorila				
OS_F	Ni odgovorila				
OS_G	Ni odgovorila				
OS_H	Ni odgovorila				
OS_I	I6: Si tudi tko ne zapomnim. Pozabljanje je	pozabljanje		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_J	J6: bolezenskega izvora	bolezen		Zdravstveno stanje	Proces staranja
	J7: bolečine, težje hodim, noge so malo odpovedale	bolečine		Zdravstveno stanje	Proces staranja

	J8: popuščajo moči	Pešanje moči		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_K	K7: Pešanje fizičnih moči	Pešanje moči		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_L	L7: Težje se gibljem	Težave pri gibanju		Starostno pešanje	Proces staranja
	L8: vedno sem imela težave z žilami v nogah, in te vedno bolj bolijo	bolečine		Zdravstveno stanje	Proces staranja
	L9: In moji sprehodi... morajo biti včasih krajši	Težave pri gibanju		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_M	M7: fizične... si lahko kar od jutra do večera delal, pa tko. Zdej rabiš pa mal počitka vmes	Pešanje moči		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_N	N5: Telesne in duševne	Telesne in duševne spremembe		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_O	O9: nimaš moči, da se utrušiš	Pešanje moči		Starostno pešanje	Proces staranja
	O10: Ko si star, pa nimaš moči	Nemoč		Zdravstveno stanje	Razumevanje starosti
5. Kaj potrebujete sedaj, kar pred leti niste?					
OS_A	A9: pred leti-torej v mladosti, nisem razmišljal na smrt	Razmišljanje o življenju in smrti		Nematerialne	potrebe
OS_B	B17: Rabim vse... Se ne morem ne oblečt, ne slečt, ne nič	pomoč		Nematerialne	potrebe
	B18: Se oblačim, tako kot morem, me ne zanima več. Ko sem bila mlada, sm bila	Zanemarjanje zunanjega izgleda		Zunanji videz	Proces staranja

	rada sfrizirana, se rada lepo oblekla				
OS_C	C8: družbo rabim	družbo		Nematerialne	potrebe
	C9: dobre sosedske odnose	Dobri odnosi		Nematerialne	potrebe
OS_D	D7: saj ne potrebujem. Vse sama si naredim	ničesar			potrebe
	D8: Sladkorna me malo muči	bolezen		Bolezen	Vrednotenje starosti
OS_E	E6: več časa rabim za vse napraviti	čas		Nematerialne	potrebe
	E7: niso več tiste fizične sposobnosti tako	Pešanje moči		Starostno pešanje	Proces staranja
OS_F	F7: Več počitka	počitek		Nematerialne	potrebe
	F8: spanja v glavnem	spanje		Nematerialne	potrebe
OS_G	G4: Nobene reči ne pogrešam	ničesar			potrebe
OS_H	H7: Zdej imam več prostega časa	Več prostega časa	Da	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	H8: Telovadbo	telovadba		Športna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	H9: rada grem v gledališče	Obisk gledališča			Preživljanje prostega časa
OS_I	Ni odgovorila				
OS_J	J9: nč posebnega	ničesar			potrebe

OS_K	K8: Zdej rabim manj, kot sem prej	Manj potreb			potrebe
OS_L	L10: Tablete proti bolečinam	zdravila		materialne	potrebe
	L11: srce, ker popušča... sklepn e bolečine... to dvojje mi oznanja, da je starost.	bolezen	da	Se počuti star	Značilnosti starosti
OS_M	M8: Za enkrat ne rabim nič	ničesar			potrebe
OS_N	N6: bolj sem stara, bolj ugotavljam, da brez, da bi želela bit sama, se mi to dogaja	samota	da	Se počuti star	Značilnosti starosti
	N7: sem fizično osamljena in potem sem tudi psihično	osamljenost			Proces staranja
OS_O	O11: zdravila rabiš	zdravila		materialne	potrebe
6. Kakšni so vaši odnosi s svojci in prijatelji? Ali so se vaši odnosi z njimi z leti kaj spremenili?					
OS_A	A10: js jih imam rad in oni-vidim, da me imajo radi. In vnuki, in dve hčerki	dobri	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	A11: tle se ni nič spremenilo	ne	svojci	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
	A12: Smo še zmerom povezani, res povezani	povezani	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže

OS_B	B19: Zdej so se še malo popravli	Še boljši, kot prej	prijatelji	Odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	B20: V začetku sem bila tudi jaz malo zahtevna, kr smo se tudi kdaj malo pričkali, se sporekli in tako. Zdej se je vse umirilo	Izboljšanje odnosa	prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
	B21: imam lepe odnose	dobri	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
OS_C	C10: Kar dobri	dobri	Svojci in prijatelji	Odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	C11: Ne... niso slabi odnosi, so dobri	dobri	prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	C12: ne, vse je v redu	ne	svojci	Spremembe v odnosih	Socialna omrežja
OS_D	D9: Sem se bolj družla, zdej se manj družim, ker je dosti dementnih	Manj druženja	prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
	D10: Dobri	dobri	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	D11: Ne	ne	svojci	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_E	E8: Zelo dobri	Zelo dobri	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	E9: če si starejši, se navadno držiš tiste družbe, ki si jo imel prej. Ne iščeš v starosti druge družbe	ne	prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže

OS_F	F9: Dobri.	dobri	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	F10: Ne	ne	Svojci in prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
	F11: S svojci imam še več, ker imam večjo potrebo	Druženje s svojci		Nematerialne	potrebe
OS_G	G5: Z vsemi imam dobre odnose	dobri	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	G6: nič. Smo že od davnih časov prijatelji in smo še ostali	ne	prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_H	H10: kar v redu, sm zadovoljna	dobri	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	H11: Prijatelj pa tudi neki imam, s katerimi se slišimo, dobimo vsake toliko časa	dobri	prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	H12: Ne, za enkrat	ne	Svojci in prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_I	I7: Pri mojih otrocih je bilo strpnosti vedno kar	dobri	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	I8: Ja, ker imate tudi drugo mišljenje	da	svojci	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_J	J11: Zelo v redu	Zelo dobri	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	J12: Ne.	ne	Svojci in prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_K	K9: Dobri	dobri	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže

	K10: se ne smeš preveč vtikat v svojce ali potomce, v njihova življenja	odtueni	svojci	Odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	K11: Mogoče so z njihove strani malo bolj pokroviteljski	da	svojci	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_L	L12: Imam zelo dobrega sina in snaho. Zelo se imamo radi	dobri	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	L13: Ja. Od kar živim v domu... moram rečt, da smo še bolj povezani... skrb zame še bolj poudarjena	da	svojci	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_M	M9: Normalni	normalni	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	M10: Druženje-seveda določene stvari odpadejo, ker se vsi staramo, težje pridemo en do drugega, je bolj omejeno to	Manj druženja	prijatelji	Odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	M11: Dobiš tuki družbo in potem živiš s tem	Nova družba	prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
	M12: Tisto, kar je blo pa prej, recimo prijateljstvo... Se malo odtujiš	odtujenost	prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
OS_N	N8: Mene imajo za prijazno gospo	dobri	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže

	N12: Sinova sta pa tko. Ta mladi nimajo nikoli časa, starejši človek pa bolj počasi reagira in to gre ta mladim na živce	konflikti	svojci	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
OS_O	O12: Imam lepe odnose z vsemi... me pokličejo, pridejo ali grem jaz k njim	dobri	Svojci in prijatelji	odnosi s svojci in prijatelji	Socialne mreže
	O13: Ne bi rekla	ne	Svojci in prijatelji	Spremembe v odnosih	Socialne mreže
7. S kom se radi družite?					
OS_A	A14: se rad družim z vsemi	Z vsemi	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_B	B25: Se rada družim tudi tu, z vsemi, ki so moje starosti	Sovrstniki	oseba	druženje	Socialne mreže
	B26: Imamo enako mišljenje in malo se pogovarjamo o bilo čem	Enako mišljenje	razlog	druženje	Socialne mreže
	B27: si ena drugi kako reč pomagamo	Medsebojna pomoč	razlog	druženje	Socialne mreže
OS_C	C13: mam rada družbo... da se pogovarjamo	pogovor	razlog	druženje	Socialne mreže
OS_D	D13: Z mladimi	mladi	oseba	druženje	Socialne mreže
	D14: Kšne delavke-negovalke, medicinke	zaposleni	oseba	druženje	Socialne mreže

	D15: z Vido se družimo, ker jemo skup pri mizi	sostanovalka	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_E	E10: z mojimi nekdanjimi kolegi, s katerimi smo skupaj bili na šoli	kolegi	oseba	druženje	Socialne mreže
	E11: sosede imam tudi rada	sosedi	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_F	F13: v krogu svoje družine	družina	oseba	druženje	Socialne mreže
	F14: prav z dobrimi prijatelji	prijatelji	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_G	G8: Ma meni ni važno, kdo je	vseeno	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_H	H14: S prijateljicami	prijatelji	oseba	druženje	Socialne mreže
	H15: Rada imam, da je mož z mano	mož	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_I	Ni odgovorila				
OS_J	J14: z dvema mojima sosedama	sosedi	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_K	K14: z ljudmi, ki so mi sopotniki	sovrstniki	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_L	L15: prijetno sosedo	soseda	oseba	druženje	Socialne mreže
	L16: z leti rabim tudi vedno več časa zase.	Več časa zase		Nematerialne	potrebe

	L17: Ker sem bolj počasna, pa naj bo pri jedi, pri hoji, sploh pa pri jutranji negi	počasnost		Starostno pešanje	Proces staranja
	L18: Rabim veliko časa, tako da mi potem bolj malo ostane za druženje še z ostalimi	več časa zase		Nematerialne	potrebe
	L19: sem v prijateljskih odnosih z vsemi tukaj	Z vsemi	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_M	M13: Z možem	mož	oseba	druženje	Socialne mreže
	M14: nimamo časa. Imamo tolk enih dejavnosti	Pomanjkanje časa	Da		Preživljanje prostega časa
OS_N	N11: Najraje imam svojega moža in vnučka	družina	oseba	druženje	Socialne mreže
OS_O	O17: S tistimi ženskami, ki ne samo jamrajo. Ki so razgledane	Z razgledanimi ženskami	oseba	druženje	Socialne mreže
8. Kaj najraje počnete, kateri so vaši hobiji? So se skozi leta kaj spremenili?					
OS_A	A15: knjige	branje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	A16: križanke	križanke		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	A17: igramo karte	kartanje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	A18: Ne,... sem čital že kot otrok	ne		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_B	B28: Nič	nič		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa

	B29: Čitat ne morem, ker mi oči nagajajo. Prej sem vsaj čitala malo več	Opustitev branja	Da	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_C	C14: Ja. Te aktivnosti, ki so	Domske dejavnosti		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	C15: Ne vem	Ne vem		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_D	D16: gledam televizijo	Gledanje tv		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	D17: Ja.	da		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_E	E12: Vrt, imam rada ekstra rože	vrtnarjenje	Gospodinjska opravila	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	E13: Imam rada živali	Ukvarjanje z živali		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	E14: rada berem	branje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	E15: rada imam ročna dela	Ročna dela	Ročna dela	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	E16: vključena v Unicef, vezimo punčke za te otroke	Sodelovanje v organizaciji		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	E17: grem na kakšno potovanje	potovanje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	E18: Te moje hobije pa držim skoraj vse, skozi celo življenje	ne		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa

OS_F	F15: kuhanje	kuhanje	Gospodinjska opravila	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	F16: pečenje	pečenje	Gospodinjska opravila	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	F17: kvačkanje	kvačkanje	Ročna dela	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	F18: šivanje	šivanje	Ročna dela	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	F19: pletenje	pletenje	Ročna dela	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	F20: Ne, prav nič	ne		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	F21: Še rajši delam, kot prej	delo		Prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_G	G9: rada berem	branje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	G10: ročna dela delam	Ročna dela	Ročna dela	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	G11: k telovadbi hodim	telovadba	šport	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	G12: v hribe hodim	pohodništvo	šport	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	G13: smučam	smučanje	šport	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	G14: na morje grem	potovanje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	G15: Ma nč se niso	ne		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa

OS_H	H16: Rada bi pletla ali pa kakšno knjigo brala, samo zaradi vretenc tega ne morem	Opustitev ročnih del	Da	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	H17: gledam televizijo	Gledanje TV		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	H18: gremo vn hodit	sprehod	šport	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	H19: kolesarim	kolesarjenje	šport	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	H20: Nč posebnega	ne		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_I	Ni odgovorila				Preživljanje prostega časa
OS_J	J15: Štrikam rada	pletenje	Ročna dela	Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	J17: Knjige berem	branje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	J16: me zde mal prsti matrajo	bolečina		Zdravstveno stanje	Proces staranja
	J18: križanke rešujem	križanke		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	J19: V glavnem se udeležujem	Domske dejavnosti		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	J20: na začetku hodila tudi na kiparstvo, pa na slikarstvo. No, zde sem to opustila	Opustitev ročnih del	da	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa

	J21: Podobne reči sem tudi prej, ko sem bila zunaj počela	ne		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	J22: Hodila sem sicer, še kot upokojenka v krajevno skupnost k telovadbi, pa izlete smo imeli	Opustitev udejstvovanja v krajevni skupnosti	Da	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	J23: Tudi ti izleti so bili za mene mejni že prenaporni. Ker me noge boljijo težko hodim	Opustitev izletov	Da	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_K	K15: Branje	branje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	K16: Kvečemu povečali	Več dejavnosti		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_L	L20: branje	branje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	L21: telefon	telefoniranje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	L22: Ja, seveda	da		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	L23: sem imela rada vrt	vrtnarjenje	Da	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	L24: kakšno pesmico napišem... kakšne kratke zgodbe	pisanje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa

OS_M	M16: ustvarjalne delavnice in kar nam dajo	Domske dejavnosti		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	M17: več si zdej privoščimo	Več dejavnosti		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
OS_N	N13: Do nedavnega sem kegljala	Opustitev kegljanja		Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	N14: pohodništvo	Opustitev pohodništva	šport	Sprememba prostočasne dejavnosti	Preživljanje prostega časa
	N15: Dejavnosti v domu	Domske dejavnosti		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	N16: politika	politika		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
OS_O	O15: brala	branje		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
	O16: televizijo	Gledanje TV		Prostočasna dejavnost	Preživljanje prostega časa
9. Se je odnos okolice do vas z leti kaj spremenil?					
OS_A	A13: če ste z ljudmi prijazni, so oni zmerom z vami prijazni. To kar daste, to dobiste vrnjeno	recipročnost		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_B	B22: Niti ne	ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
	B23: Sem bila taka živa. In zdej sm se malo umirila, ker ne gre več	umiritev			Proces staranja
	B24: Sama se že težko umijem, se težko oblečem, sama sebi si ne morem več toliko pomagat	nesamostojnost		Starostno pešanje	Proces staranja

OS_C	Ni odgovorila			Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_D	D12: Je sprememba od začetka, ko sem bila jaz tukaj. Smo se bolj družili, bolj prepevali. Zdej se vidi, da so bolj revni, so bolj slabi	Izguba družbe	Način spremembe odnosa	Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_E	Ni odgovorila			Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_F	F12: Odnos je spremenil tolkr, kr izgubljaš svojo družbo	Izguba družbe	Način spremembe odnosa	Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_G	G7: Js nisem imela občutka, da bi bilo tko	Ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_H	H13: Ne, je kar v redu	ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_I	I9: Ti moji stari prijatelji, tudi s temi sodelavkami, s katerimi sem delala, je ostalo nekje pri istem	ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_J	J13: Nisem imela občutka, da bi se kej spremenilo	ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_K	K12: Ja, se je.	da		Sprememba odnosa	Odnos družbe
	K13: Družba te nekako sprejema a priori »saj ti si star, saj ti ne veš nič. Si malo dementen, se ne spomniš«	zaničevanje	Način spremembe odnosa	Sprememba odnosa	Odnos družbe

OS_L	L14: osebe, s katerimi sem se prej več družila, se na srečo še vedno družimo...imam še vedno lepe stike	ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_M	M15: Ne vem, jaz ne čutim tega	Ne vem		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_N	N10: Ne	ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
OS_O	O14: Ne	ne		Sprememba odnosa	Odnos družbe
10. Kakšno je, po vašem mnenju, mnenje družbe o starih ljudeh?					
OS_A	A19: je težko rečt, kaj mislijo	ne vem		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_B	B30: Različni so. Eni se počutijo mladi, tudi kadar so stari. Ti dajo vedet, da niso stari. Eni so pa stari, ko imajo 50 let	Različno		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_C	C16: Se mi zdi, da je dobro, da ni slabo	dobro		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_D	D18: Nič.	Ne vem		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_E	E19: kar v redu. Poskrbijo zanj, kdor hoče	dobro		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_F	F22: ni prav na visoki ravni. Premalo domov, premalo oskrbe na domu	slabo		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe

OS_G	G17: Js mislim, da nas ma družba tko za ljudi, ki so nekako odveč	slabo		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	G18: so upokojenci tisti, ki so »krivi«, ki nas je preveč	slabo		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_H	H21: se mi zdi, da je kar v redu	dobro		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_I	I10: Kar poslušam res ni za vse poskrbljeno. Posebno tisti, ki imajo majhne pokojnine	slabo		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_J	J24: Različno	različno		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	J25: občutek imam, da mladi niti ne gledajo na nas negativno. Da se kar lepo skupaj vzamemo	dobro		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_K	K17: Da smo nepotrebni, strošek, breme	slabo		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_L	L25: jaz nimam slabih izkušenj	dobro		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	L26: uporabljam palico pri hoji, ker se bojim, da bi me zaneslo	Zdravstveni pripomočki		Materialne	Potrebe
	L27: bolj slabo vidim	Težave z vidom		Starostno pešanje	Proces staranja

	L28: so kr ustrežljivi ljudje. Radi pomagajo	Nudijo pomoč	dobro	Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	L29: so spoštljivi in spoštujejo starost	spoštljivi	dobro	Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_M	M18: spoštljivo	spoštljivi	dobro	Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
OS_N	N17: Da tisti, ki govori, da je starost lepa sam sebi laže	slabo		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	N9: Točno tak kar jaz dajem, tak dobim	recipročnost		Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	N18: si na vreme občutljiv	Občutljivost na vreme	Bolečina	Zdravstveno stanje	proces staranja
	N19: imaš en kup enih bolezni	bolezen		Zdravstveno stanje	proces staranja
OS_O	O18: slabo	slabo	slabo	Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	O19: znajo stare tko v nič dajat.	zaničevanje	slabo	Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
	O20: slabo izgledam. Suha	Slab izgled		Zunanji videz	Proces staranja
	O21: vse bolezni sem že	bolezen		Zdravstveno stanje	Proces staranja
	O22: Norce se delat...Posebno mlajših do starejših	norčevanje	slabo	Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh	Odnos družbe
11. S katerim izrazom bi želeli, da bi drugi ljudje poimenovali vašo starostno skupino?					

OS_A	A20: Starejši	starejši			poimenovanj e
OS_B	B31: upokojenci	upokojenci			poimenovanj e
OS_C	C17: meni je vseeno	vseeno			poimenovanj e
OS_D	D19: Ne vem.	Ne vem			poimenovanj e
OS_E	E20: Starejši	starejši			poimenovanj e
	E21: starostniki	starostniki			poimenovanj e
	E22: Je vse lepo	Vsa poimenovanja			poimenovanj e
OS_F	F23: Starejši.	starejši			poimenovanj e
OS_G	G19: Ma sej je vseeno	vseeno			poimenovanj e
OS_H	H22: Ne vem.	Ne vem			poimenovanj e
OS_I	I11: starostniki	starostniki			poimenovanj e
OS_J	J26: Starejši	Starejši			poimenovanj e
OS_K	K18: Starejši	Starejši			poimenovanj e
OS_L	L30: starejša gospa	Starejši			poimenovanj e
OS_M	M19: Starejši	Starejši			poimenovanj e
OS_N	N20: vseeno. Važno je, kako ti to poveš	Vseeno			poimenovanj e
OS_O	O23: Starejši	starejši			poimenovanj e

8.3. Osnovno kodiranje

1. RAZUMEVANJE STAROSTI

-Definiranje starosti

- Zdravstveno stanje
 - Počutje (OS_A1), (OS_C1), (OS_D2), (OS_F2), (OS_H1), (OS_L1), (OS_N1)
 - Bolezen (OS_B1), (OS_F1), (OS_H2), (OS_K1)
 - Težave z motoriko (OS_B3)
 - Nemoč (OS_E1), (OS_G1), (OS_J2), (OS_O1), (OS_O10)
 - Odsotnost mobilnosti (OS_M1)
 - Kognitivne motnje (OS_M2)

 - Brezvoljnost (OS_C2)
 - Aktivnost (OS_H3)
 - Upokožitev (OS_I1)
 - Kronološko določena starost (OS_J1)

-Ali se počutite stari

- Da (OS_K4), (OS_L2), (OS_N2)
- Ne (OS_A4), (OS_B4), (OS_C3), (OS_D1), (OS_E2), (OS_F3), (OS_G2), (OS_H4), (OS_I2), (OS_J3), (OS_M3), (OS_O2)

2. ZNAČILNOSTI STAROSTI

-Se počuti star

- Da
 - Nemoč (OS_A2)
 - Pešanje moči (OS_L3), (OS_K3)
 - Bolezen (OS_L11)
 - Samota (OS_N6)
 - Opustitev skrbi za svoj videz (OS_N3)
 - Občutek žalosti (OS_N4)
- Ne
 - Onemoglost (OS_B5)
 - Pozitivno razmišljanje (OS_C4)
 - Vztrajnost (OS_C5)
 - Veliko energije (OS_F4), (OS_E3)
 - Dobro zdravstveno stanje (OS_F5), (OS_B8)
 - Ostaja aktivna (OS_H5), (OS_I5)

3. VREDNOTENJE STAROSTI

-Onemoglost

- Nezmožnost vstati s postelje (OS_A5), (OS_D4)
- Nesamostojnost (OS_A6), (OS_M6)
- Potreba po pomoči (OS_D5)
- Onemoglost (OS_E4)
- Negibnost (OS_K5), (OS_M4), (OS_O3)

-Bolezen

- Bolezen (OS_B9), (OS_F6), (OS_G3), (OS_H6), (OS_O4), (OS_K2), (OS_D8)
- Demenca (OS_E5), (OS_K6)

- Parkinsonova bolezen (OS_B2)
- Kronološko določena starost
 - 80 let (OS_B10)
 - Po 85. letu (OS_L5)
- Izguba sposobnosti
 - Izguba sposobnosti razmišljanja (OS_M5)
 - Izguba sposobnosti za vožnjo avtomobila (OS_O5)
 - Izguba vida (OS_O6)
 - Izguba sluha (OS_O7)
 - Popuščanje moči (OS_J5), (OS_L6)
- Sprijaznjenje (OS_C6)
- Biti v breme (OS_O8)

4. PROCES STARANJA

- Zdravstveno stanje
 - Onemoglost (OS_B12), (OS_B7), (OS_I4), (OS_B11)
 - Bolezen (OS_C7), (OS_J6), (OS_I3), (OS_O21)
 - Bolečina (OS_D6), (OS_J7), (OS_L8), (OS_J16), (OS_N18)
 - Poškodba (OS_D3)
- Starostno pešanje
 - Počasnost (OS_A7), (OS_L17)
 - Pozabljanje (OS_I6)
 - Pešanje moči (OS_J8), (OS_K7), (OS_M7), (OS_O9), (OS_A7), (OS_I6), (OS_E7)
 - Telesne in duševne spremembe (OS_N5)
 - Težave pri gibanju (OS_C9), (OS_L7)
 - Težave z vidom (OS_L27)
 - Nesamostojnost (OS_B24)
- Zunanji izgled
 - Zanemarjanje zunanjega izgleda (OS_B18)
 - Slab izgled (OS_O20)
- Nerazumevanje mladih (OS_J4)
- Osamljenost (OS_N7)
- Umiritev (OS_B23)
- Občutljivost na vreme

5. POTREBE

- Nematerialne
 - Razmišljanje o življenju in smrti (OS_A9)
 - Pomoč (OS_B17)
 - Družbo (OS_C8)
 - Dobri odnosi (OS_C9)
 - Čas za opravila (OS_E6)
 - Počitek (OS_F7)

- Spanje (OS_F8)
- Druženje s svojci (OS_F11)
- Več časa zase (OS_L16), (OS_L18)
- Potreba po oskrbi (OS_A3), (OS_B6)

-Materialne

- Zdravila (OS_L10), (OS_O11)
- Ničesar (OS_D7), (OS_G4), (OS_M8)
- Manj potreb (OS_K8)
- Zdravstveni pripomočki (OS_L26)

6. SOCIALNE MREŽE

-Odnosi s svojci in prijatelji

- Svojci
 - Dobri (OS_A10), (OS_D10), (OS_H10), (OS_I7), (OS_K9), (OS_L12)
 - Povezani (OS_A12)
 - Konflikti (OS_N12)
 - Odtujeni (OS_K10)
- Prijatelji
 - Še boljši kot prej (OS_B19)
 - Dobri (OS_C11), (OS_H11)
 - Manj druženja (OS_M10)
- Svojci in prijatelji
 - Dobri (OS_O12)

-Spremembe v odnosih

- Svojci
 - Ne (OS_A11), (OS_C12), (OS_D11)
 - Da (OS_I8), (OS_K11), (OS_L13)
- Prijatelji
 - Izboljšanje odnosa (OS_B20)
 - Manj druženja (OS_D9)
 - Ne (OS_E9), (OS_F10), (OS_G6)
 - Nova družba (OS_M11)
 - Odtujenost (OS_M12)
- Svojci in prijatelji
 - Ne (OS_H12), (OS_J12), (OS_O13)

-Druženje

- Oseba
 - Z vsemi (OS_A14), (OS_L19)
 - Mladi (OS_D13)
 - Zaposleni (OS_D14)
 - Sostanovalka (OS_D15)
 - Kolegi (OS_E10)
 - Sosedu (OS_E11), (OS_J14), (OS_L15)
 - Družina (OS_F13), (OS_N11)
 - Prijatelji (OS_F14), (OS_H14)
 - Vseeno (OS_G8)
 - Mož (OS_H15), (OS_M13)
 - Sovrstniki (OS_K14), (OS_B25)
 - Z razgledanimi ženskami (OS_O17)

- Razlog
 - Enako mišljenje (OS_B26)
 - Medsebojna pomoč (OS_B27)
 - Pogovor (OS_C13)

7. PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

-Prostočasna dejavnost

- Branje (OS_A15), (OS_E14), (OS_G9), (OS_J17), (OS_K15), (OS_O15)
- Križanke (OS_A16), (OS_J18)
- Kartanje (OS_A17)
- Nič (OS_B28)
- Domske dejavnosti (OS_C14), (OS_J19), (OS_N15), (OS_M16)
- Gledanje TV (OS_D16), (OS_H18), (OS_O16)
- Sodelovanje v organizaciji (OS_E16)
- Potovanje (OS_E17), (OS_G14)
- Delo (OS_F21)
- Pisanje (OS_L24)
- Politika (OS_N16)
- Obisk gledališča (OS_H9)
- Telefoniranje (L21)
- Športna dejavnost
 - Telovadba (OS_G11), (OS_H8)
 - Pohodništvo (OS_G12)
 - Smučanje (OS_G13)
 - Sprehod (OS_H18)
 - Kolesarjenje (OS_H20)
- Gospodinjska opravila
 - Vrtnarjenje (OS_E12), (OS_B13)
 - Ukvarjanje z živali (OS_E13)
 - Kuhanje (OS_F15)
 - Pečenje (OS_F16)
- Ročna dela
 - Ročna dela (OS_E15), (OS_G10)
 - Kvačkanje (OS_F17), (OS_B14)
 - Šivanje (OS_F18)
 - Pletenje (OS_F19), (OS_J15), (OS_B15)
 - Ustvarjanje (OS_B16)

-Sprememba prostočasnih dejavnosti

- Ne (OS_A18), (OS_E18), (OS_G15), (OS_H21), (OS_J21)
- Da (OS_D17), (OS_L22)
 - Opustitev branja (OS_B29)
 - Opustitev ročnih del (OS_J20), (OS_H16)
 - Opustitev udejstvovanja v krajevni skupnosti (OS_J22)
 - Opustitev izletov (OS_J23)
 - Opustitev vrtnarjenja (OS_L23)
 - Več dejavnosti (OS_M17)
 - Opustitev kegljanja (OS_N13)
 - Opustitev pohodništva (OS_N14)
 - Več prostega časa (OS_H7)
 - Pomanjkanje prostega časa (OS_M14)
- Ne vem (OS_C15)

8. ODNOS DRUŽBE

-Sprememba odnosa

- Da (OS_K12)
- Ne (OS_B22), (OS_G7), (OS_H13), (OS_I9), (OS_O13), (OS_L14), (OS_N10), (OS_O14)
- Ne vem (OS_M15)
- Recipročnost (OS_A13)
- Način spremembe odnosa
 - Zaničevanje (OS_K13)
 - Izguba družbe (OS_D12), (OS_F12)

-Mnenje družbe o starosti in starih ljudeh

- Dobro (OS_C16), (OS_E19), (OS_H21), (OS_J25), (OS_K17), (OS_L25)
- Slabo (OS_F22), (OS_G17), (OS_G18), (OS_I10), (OS_N17), (OS_O18)
- Ne vem (OS_A19), (OS_D18)
- Različno (OS_J24), (OS_B30)
- Recipročnost (OS_N9)
- Dobro mnenje
 - Nudijo pomoč (OS_L28)
 - Spoštljivi (OS_L29), (OS_M18)
- Slabo mnenje
 - Zaničevanje (OS_O19)
 - Norčevanje (OS_O22)

9. POIMENOVANJE

- Starejši (OS_A20), (OS_E20), (OS_F23), (OS_J26), (OS_K18), (OS_L30), (OS_M19), (OS_O23)
- Upokojenci (OS_B33)
- Starostniki (OS_E21), (OS_I11)
- Vsa poimenovanja (OS_E22)
- Vseeno (OS_C17), (OS_G19), (OS_N20)
- Ne vem (OS_D19), (OS_H22)