

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nastja Fabjan

Kakovostna starost v jeseni življenja

Magistrsko delo

Ajdovščina, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nastja Fabjan

Kakovostna starost v jeseni življenja

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ajdovščina, 2020

Zahvala

Najprej bi se rada zahvalila svoji mentorici, doc. dr. Lei Šugman Bohinc, za vse koristne nasvete, odzivnost in naklonjen čas ter strokovno pomoč pri pisanju magistrske naloge.

Lepo se zahvaljujem tudi vsem sogovornicam in sogovornikom, ki so bili pripravljene sodelovati v raziskavi, ter vsem drugim, ki so kakorkoli prispevali k nastanku tega dela.

Posebna zahvala gre mojim najdražjim, ki so ves čas verjeli vame, me podpirali in mi stali ob strani na moji študijski poti. Iskrena hvala vsem skupaj in vsakemu posebej. Iz srca.

*Kakovostna starost je kot polna dlan,
v katero se steka moč, spretnost in
lepota celotne rok in vseh prstov,
da lahko prijema in spušča,
dela, drži in deli.*

(Ramovš, 2003, str. 134)

KAKOVOSTNA STAROST V JESENI ŽIVLJENJA

Povzetek magistrskega dela

Magistrsko delo se ukvarja s problematiko aktualnih demografskih sprememb, ki se kažejo v povečanem deležu starih ljudi v občini Ajdovščina ter obravnava izzive, ki jih prinaša starajoča se družba v tem prostoru, s poudarkom na kakovosti življenja v starosti. Teoretični del je sestavljen iz osmih poglavij, ki zajemajo naslednje splošne teme: starost, staranje in upokožitev; potrebe, možnosti in naloge v starosti; programi in organizacije za kakovostno starost; socialne mreže in medgeneracijska solidarnost; vseživljenjsko učenje in izobraževanje; prosti čas in prostočasne dejavnosti; kakovost življenja v starosti; ter socialno delo s starimi ljudmi v skupnosti. Empirični del se prične z opredelitvijo raziskovalnega problema in s šestimi raziskovalnimi vprašanji, ki predstavljajo kazalnike kakovosti življenja v starosti. To so: zdravje in dostop do zdravstvenih storitev, materialni položaj in vir preživetja, socialne mreže in podpora in pomoč, vseživljenjsko učenje in izobraževanje, prosti čas in prostočasne dejavnosti ter zadovoljenost potreb v starosti. Sledi poglavje metodologija, v katerem so opredeljeni vrsta raziskave (poizvedovalna, izkustvena in kvalitativna), metoda zbiranja podatkov (polstrukturiran intervju), vir podatkov (vprašalnik) ter populacija in vzorec raziskovanja (prebivalci in prebivalke občine Ajdovščina, stari 65 let in/ali več, ki živijo v svojem domačem okolju/doma). V tem poglavju so opisani tudi zbiranje ter obdelava in analiza podatkov – kvalitativna analiza. Naslednja poglavja so namenjena rezultatom in razpravi ter iz njih izpeljanim sklepom in predlogom. Bistveni sklepi pričujočega zaključnega dela so sledeči. Zdravstveno stanje več kot polovice intervjuvanih starih ljudi, ki živijo v domačem okolju/doma v občini Ajdovščina, je po njihovi oceni dobro. Dostop do zdravstvenih storitev več kot polovica intervjuvanih oseb ocenjuje kot dober, če ne upoštevajo čakalnih dob. Več kot polovica intervjuvancev omenja skromno preživetje, večina pa si želi boljši materialni položaj. Starostna pokojnina predstavlja glavni vir dohodkov (preživetja), pri več kot polovici intervjuvanih oseb pa je to tudi edini vir dohodkov. Njihove (neformalne) socialne mreže najpogosteje sestavljajo družina, sorodniki, prijatelji in sosedje. Več kot polovica intervjuvancev se ne počuti osamljenih. Po podporo in pomoč se največkrat obrnejo na svojo družino in prijatelje, občasno pa tudi na sorodnike in sosede. Vsi intervjuvanci imajo na načelni ravni pozitiven odnos do vključevanja v vseživljenjsko učenje in izobraževanje, vendar vanj nihče izmed intervjuvanih oseb (trenutno) ni vključen. Svoj prosti čas intervjuvanci preživljajo večinoma aktivno, vendar več kot polovica intervjuvanih oseb ni vključena v nobeno organizirano prostočasno dejavnost. Potrebe v starosti so pri več kot polovici intervjuvanih oseb na splošno zadovoljene; več kot polovica intervjuvancev pa je srednje zadovoljna s kakovostjo lastnega življenja. Glede na izsledke moje raziskave posebej poudarjam naslednje predloge: nadaljnjo krepitev zdravja starih ljudi in krajše čakalne dobe pri dostopu do zdravnikov (specialistov); celovito prenovo pokojninskega sistema in dvig pokojnin v Sloveniji; promocijo vseživljenjskega učenja in izobraževanja v občini Ajdovščina ter individualizacijo oziroma prilagoditev (izobraževalnih) programov; spodbujanje aktivnega preživljanja prostega časa in vključevanja v raznolike (organizirane) prostočasne dejavnosti ter prizadevanje za boljšo kakovost življenja vseh starih ljudi v občini Ajdovščina.

Ključne besede: kakovost življenja, stari ljudje, zdravje, materialni položaj, socialne mreže, prosti čas

QUALITY OF OLD AGE IN THE FALL OF LIFE

Master's Thesis Abstract

This Master's Thesis is on the contemporary problem of the demographic changes which show an increase of elderly people in the municipality of Ajdovščina, and tackles the challenges that the aging society faces, with emphasis on quality of life. The theoretical framework is composed of eight chapters which encompass the following general themes: age, ageing and retirement; the needs, opportunities and roles that come with age; programs and organisations for people in their golden years; social networks and intergenerational solidarity; life-long learning and education; free time and leisure activities; life quality in old age; and community social work with people of old age. The empirical part starts with defining the thesis problem and the six questions which represent the indicators of life quality in old age. These are: health and access to healthcare, financial position and source of survival, social networks and help and support, life-long learning and education, free time and leisure activities as well as the satisfaction of personal needs in old age. The following chapter is on the methodology used in the research: type of research (inquiry, experience, quality), the method of collecting data (semi-structured interview), sources (questionnaire) as well as the population and sample of research (people aged 65 and above who are residents of the municipality of Ajdovščina and live at home). This chapter also contains the descriptions of how the data was gathered and analysed – qualitative analysis. The next chapters are dedicated to the results and discussion of findings as well as conclusions and proposals. The essential conclusions are as follows. The overall health assessment of more than half of older residents of the municipality of Ajdovščina who live at home is good. More than half of all the interviewees believed that their access to healthcare is good, with exception of waiting time. More than half of all the interviewees mentioned modest living standards, a majority wished to be in a better financial position. Pensions represent the main source of income (source of survival), more than half of all interviewees mentioned their pension as the only source of income. Their (informal) social networks are most commonly made up of their family, relatives, friends and neighbours. More than half of interviewees did not feel lonely. They mentioned that they (most commonly) turned to their friends and family for help and support, occasionally relatives and neighbours. All interviewees had an overall positive outlook on life-long learning and education, however none of the interviewees (currently) participated in it. The interviewees spend most of their free time active, however more than half of them did not participate in any organised leisurely activities. More than half of all interviewees agreed that their needs are met. More than half of all interviewees were moderately satisfied with their quality of life. According to my research findings I especially emphasise the following suggestions: further strengthening of healthcare for old people as well as shortening the waiting times for the doctors (specialists); comprehensive reform of the pension system as well as raising pensions in Slovenia; promotion of life-long learning and education in the municipality of Ajdovščina and the individualisation and/or adjustment of education programs; encouragement of active participation in a variety of different (organised) leisurely activities as well as improving quality of life for all old people in the municipality of Ajdovščina.

Keywords: quality of life, old people, health, financial position, social networks, free time

KAZALO VSEBINE

1. UVOD.....	1
1.1 STAROST, STARANJE IN UPOKOJITEV	2
1.2 POTREBE, MOŽNOSTI IN NALOGE V STAROSTI.....	5
1.3 PROGRAMI IN ORGANIZACIJE ZA KAKOVOSTNO STAROST	7
1.4 SOCIALNE MREŽE IN MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST	9
1.5 VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE	11
1.6 PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI	12
1.7 KAKOVOST ŽIVLJENJA V STAROSTI.....	17
1.8 SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI V SKUPNOSTI.....	23
2. PROBLEM	26
2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	27
3. METODOLOGIJA	28
3.1 VRSTA RAZISKAVE	28
3.2 RAZISKOVALNI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV.....	28
3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE.....	29
3.4 ZBIRANJE PODATKOV	29
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	30
4. REZULTATI IN RAZPRAVA.....	30
4.1 ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV.....	32
4.2 MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA	40
4.3 SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ	44
4.4 VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE	48
4.5 PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI	52
4.6 POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA.....	60
5. SKLEPI.....	65
6. PREDLOGI.....	68
7. UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI	70
8. PRILOGE	76

KAZALO SLIK

Slika 1.1: Gibanje števila prebivalcev Slovenije po starostnih skupinah.	1
Slika 1.2: Prikaz indeksov staranja po polletjih od leta 2015 do 2019.	2
Slika 1.3: Prikaz povprečnih neto pokojnin za mesec marec 2020.	19
Slika 1.4: Prikaz zneskov osnov in pokojnin za mesec marec 2020.	20
Slika 2.1: Prikaz sestave prebivalstva občine Ajdovščina po deležih.	26
Slika 8.1: Kazalniki blaginje v goriški regiji za leto 2015.	79

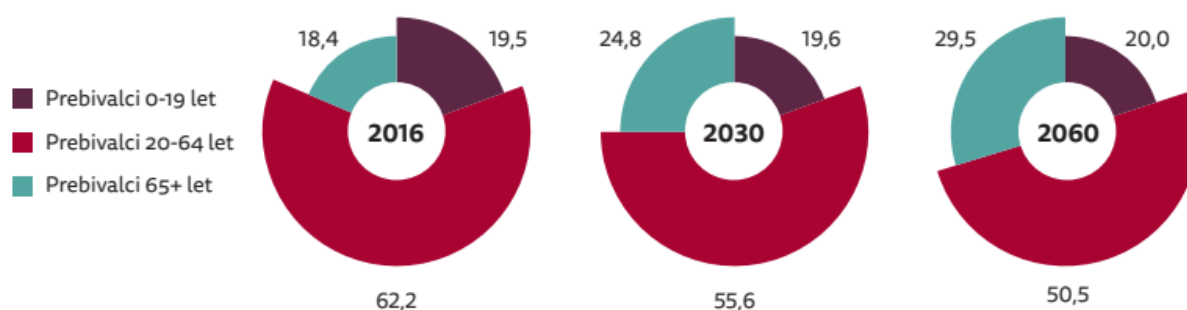
KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Razvrstitev intervjuvanih oseb v vzorcu po osnovnih kategorijah.	29
Tabela 3.2: Primer odprtega kodiranja.	30
Tabela 3.3: Primer osnega kodiranja.	30
Tabela 4.1: Prikaz osnovnih podatkov intervjuvanih oseb.	31
Tabela 4.2: Prikaz podatkov o izobrazbi intervjuvanih oseb.	32
Tabela 4.3: Prikaz podatkov o lastni oceni zdravstvenega stanja.	33

1. UVOD

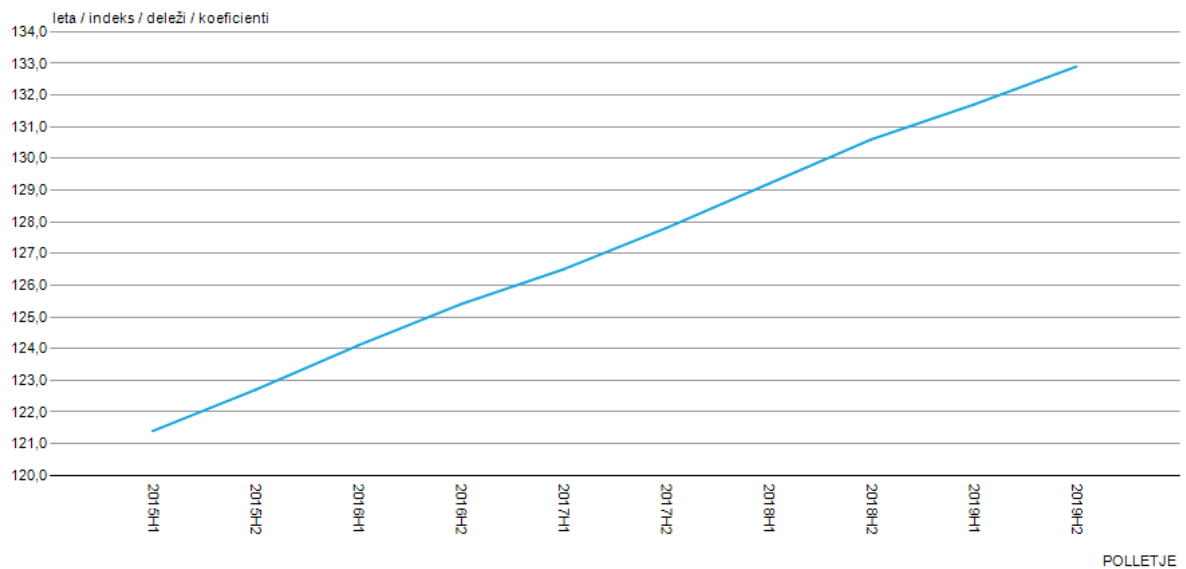
Splošno znano je, da se človeštvo stara in da stari ljudje zavzemajo vse večji delež svetovnega prebivalstva. V populaciji starostnikov dokazano prednjačijo ženske, saj dočakajo povprečno višjo starost kakor moški (Accetto, 1987; Pečjak, 1998). Stanje v Sloveniji ni nič drugačno.

Delež vseh slovenskih prebivalcev, starih 65 ali več let, po zadnjih zbranih podatkih (1. julij 2019) znaša 20 %, pri čemer je delež moških 17,1 %, delež žensk pa 23 % (SURS, 2019a). Po napovedih Statističnega urada Republike Slovenije se bo delež prebivalstva, starejšega od 65 let, v naši državi leta 2060 bližal 30 % (Vertot, 2010). O tem priča tudi naslednji prikaz (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 10):



Slika 1.1: Gibanje števila prebivalcev Slovenije po starostnih skupinah.

Najnovejši podatek Statističnega urada Republike Slovenije na dan 1. julij 2019 kaže, da je indeks staranja v Sloveniji 132,9, kar pomeni, da je na vsakih sto otrok skoraj 133 oseb, starih vsaj 65 let (SURS, 2019b). Po napovedih naj bi se indeks staranja še zviševal in tako sledil trendu višanja indeksa staranja iz obdobja zadnjih pet let, kar prikazuje spodnja slika (SURS, 2019c):



Vir: Statistični urad Republike Slovenije

Slika 1.2: Prikaz indeksov staranja po polletjih od leta 2015 do 2019.

Staranje populacije za slovensko družbo pomeni soočenje s številnimi novimi izzivi, med katerimi zagotovo izstopa vprašanje, kako zagotoviti kakovostno staranje v Sloveniji (Filipovič Hrast, 2011). Kakovost življenja je namreč pomembna za človekovo bivanje v vseh starostnih obdobjih (Imperl, 2012), tudi v starosti.

Priprava ugodnih pogojev za kakovostno starost prebivalstva je naloga tako države kot tudi civilne družbe (Ramovš, 2003). Poleg tega je boljša kakovost življenja starih ljudi eden od primarnih ciljev, za katerega se zavzema Evropska unija in k čemur lahko pomembno prispeva prav naša stroka – socialno delo (Šugman Bohinc in Rapoša Tajnšek, 2007).

Kot odgovor na aktualne demografske spremembe, ki jih prinaša starajoča se družba v slovenskem prostoru, se je razvilo specifično področje socialnega dela, in sicer socialno delo s starimi ljudmi (Mali, 2013). Da bi se celovito spoprijeli z izzivi, ki jih prinašajo demografske spremembe, je Vlada Republike Slovenije sprejela tudi Strategijo dolgožive družbe. Slednja je oblikovana na konceptu aktivnega staranja ter poudarja aktivnost in ustvarjalnost v vseh življenjskih obdobjih, skrb za zdravje, medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost. To bo namreč zagotovilo blaginjo in kakovostno življenje prebivalstva, s poudarkom na medgeneracijskem sodelovanju ter zavedanju pomena kakovostnega staranja. Vse usmeritve izhajajo tudi iz zavedanja, da so človekove pravice enake za vse ljudi, ne glede na starost (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 5).

1.1 STAROST, STARANJE IN UPOKOJITEV

Življenje posameznika je povezano s staranjem, ki ga lahko opredelimo kot kontinuiran in neizogiben življenjski proces (Macuh, 2017). Odvisen je od številnih dejavnikov, ki se skozi vse življenje med seboj prepletajo in odločilno vplivajo na potek staranja (Jurdana, 2011) ter dolžino posameznikovega življenja. Med njimi gre vsekakor izpostaviti zdravstveno stanje, materialni položaj in spol (Pečjak, 1998).

O staranju obstaja cela vrsta različnih teorij, večina avtorjev pa izpostavlja naslednje:

- *Biološke teorije*. Povezujejo proces staranja predvsem z vidnim upadanjem telesne zmogljivosti človeka, ki nastopi pri posameznikih v različnih starostnih obdobjih in se konča s smrtjo (Milošević Arnold, 2003).
- *Psihološke teorije*. Opirajo se na strukturo osebnosti oziroma na razvojne dejavnike, ki osebnost oblikujejo. Od osebnostne zrelosti človeka je odvisno, kako se ta v starosti počuti ter koliko samozaupanja, samostojnosti in življenjskega optimizma ima (Požarnik, 1981).
- *Socialne teorije*. Govorijo o staranju kot o pojavu, ki je odvisen od človekovega odnosa s socialnim okoljem. Človekovo počutje v starosti je posledično odvisno predvsem od pričakovanj okolja (Milošević Arnold, 2003; Požarnik, 1981; Stuart-Hamilton, 2006).

Starost je sestavni del procesa staranja in je odvisna od tega, kako jo posameznik sprejema. To pa je odvisno od skrbi za zdrav in aktiven način življenja ter kakovostnega doživljanja samega sebe v procesu staranja (Macuh, 2017).

Hojnik-Zupanc (1997) povzema avtorje, ki razlikujejo tri vrste starosti: kronološko (starost po koledarju, določeno z rojstnim datumom), biološko (starost telesa glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov) in psihološko oziroma doživljajsko starost (koliko stari se počutimo), ki je element posameznikove samopodobe.

Dve desetletji kasneje Macuh (2017) navaja pet vrst starosti. Poleg kronološke, biološke in psihološke starosti govori še o funkcionalni starosti, ki nam pove, v kolikšni meri je posameznik sposoben samostojno opravljati temeljna življenjska opravila (stari smo toliko, kot se počutimo), ter o socialni starosti. Slednjo Filipovič Hrast in Hlebec (2015) poimenujeta družbenokulturna starost. Opredelita jo kot specifičen skupek vlog, ki jih posameznik zavzame v odnosu do drugih članov lastne družbe in kulture. Izraža nenapisana pričakovanja glede tega, kako naj bi se obnašali ljudje določene kronološke starosti.

Ramovš (2003) deli starost na naslednja obdobja:

- *zgodnja starost* (od 66. do 75. leta),
- *srednja starost* (od 76. do 85. leta),
- *pozna starost* (po 86. letu starosti).

Dandanes skoraj ne uporabljamo termina »starost«, za katerega mnogi ljudje menijo, da ima slabšalen prizvok, pač pa tretje in četrto življenjsko obdobje (Macuh, 2017).

Tretje starostno obdobje naj bi se navezovalo na starost od 65 do 75 oziroma 85 let, ko so stari ljudje še vitalni in (fizično in mentalno) zdravi ter imajo zaradi upokojitve načeloma več časa zase in za svoje hobije. Četrto starostno obdobje pa naj bi bilo povezano že z večjimi zdravstvenimi težavami, manjšo mobilnostjo, zmanjšanjem aktivnosti in večanjem potrebe po negi (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 14). Stuart-Hamilton (2006) tretje življenjsko obdobje opredeljuje kot aktiven in neodvisen slog poznega življenjskega obdobja, četrto življenjsko obdobje pa je po njegovem mnenju čas, ko postanejo stari ljudje odvisni od drugih.

Meja, po kateri nekoga opredelimo kot starega, je najobičajnejše določena pri starosti 65 let in več (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015; Jurdana, 2011; Suppes in Wells, 1996). Čeprav se starost ne prične z upokojitvijo, pa upokojitev lahko obravnavamo kot dogodek, ki pomeni konec formalne aktivnosti in začetek tretjega življenjskega obdobja (Kersnik Bergant, 1999).

Opustitev poklica in upokojitev je po mnenju mnogih ljudi nekakšen mejnik, ko se prične starost v ožjem pomenu besede (Požarnik, 1981). Upokojitev prinaša dobre in slabe strani. Med prednosti upokojenci uvrščajo odsotnost obveznosti, umirjenost, sprostitvev, več prostega časa, več časa za družino in otroke ter svobodnejši življenjski ritem. Slabosti upokojitve pa so predvsem slabše gmotno stanje, upadanje medosebnih stikov in družabnih srečanj. Nekateri se čutijo tudi manj ustvarjalne, osamljene in jim je dolgčas (Hojnik-Zupanc, 1999, str. 85).

Občutki pri upokojitvi so odvisni od tega, kako kdo doživlja sebe in svet, kako gleda na starost ter kaj pričakuje od svojega življenja. Poleg tega so pomembni tudi zdravje, materialni položaj in informiranost, zato je priprava na upokojitev izrednega pomena (Požarnik, 1981). Ličer (1994) dodaja, da je prilagajanje na upokojitev v marsičem odvisno od razmer, v katerih posameznik živi, saj ni vseeno, ali ima človek v tem življenjskem obdobju partnerja, otroke in vnuke, ki mu dajejo občutek varnosti in potrebnosti.

1.2 POTREBE, MOŽNOSTI IN NALOGE V STAROSTI

Kakovost človekovega življenja v starosti se meri po tem, koliko in v kakšni medsebojni skladnosti so zadovoljene vse njegove potrebe (telesne, duševne, duhovne, medčloveško odnosne, kulturno zgodovinske ali razvojne potrebe ter eksistencialne potrebe po smislu).

V tretjem življenjskem obdobju izstopajo predvsem naslednje (Ramovš, 2003):

- Potreba po materialni preskrbljenosti.

Pri zadovoljevanju temeljnih telesnih in materialnih potreb je star človek odvisen predvsem od finančnega stanja, s katerim razpolaga. Materialna preskrbljenost je v starosti odvisna od prihrankov in osebnega premoženja posameznika – pokojnine (Macuh, 2017, str. 88).

- Potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine.

Z vidika kakovostne starosti mora človek skrbeti za svojo telesno in duševno zdravje, v tretjem življenjskem obdobju pa prisluhniti tudi telesnim potrebam po gibanju, zmerni in zdravi prehrani ter po ravnotežju med delom, razvedrilom in počitkom (Macuh, 2017, str. 89).

- Potreba po osebem medčloveškem/medosebnem odnosu.

Potreba po odnosu s sočlovekom je temeljna potreba vsakega človeka, tudi starega, saj preprečuje osamljenost. Mlada in srednja generacija si velikokrat ne vzameta časa za druženje s starim človekom, zato se stari ljudje pogosto počutijo osamljene (Milavec Kapun, 2011).

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

»Človekove življenjske izkušnje so njegovo najbolj osebno in največje bogastvo, so temelj, ki daje vrednost vsakemu drugemu premoženju.« (Ramovš, 2000, str. 323) S tem si osmišlja življenje.

- Potreba po doživljanju smisla starosti in posledično polnega življenja.

Če star človek ne doživlja smisla svoje do sedaj prehojene življenjske poti, vidi lastno življenje prazno in brezciljno (Ramovš, 2000).

- Potreba po negi v starostni onemoglosti.

- Potreba po nesmrtnosti.

Ta vključuje skrb, da bi se človeka spominjali po smrti, prizadevanje, da bi ostala za človekom njegova dela ter vera v življenje po smrti.

Nikakor pa ne smemo pozabiti na tri temeljne potrebe vsakega človeka, ki zagotavljajo njegov obstoj in razvoj. To so (Allardt, 1993):

- materialne – *imeti*,
- socialne – *ljubiti* in
- osebne – *biti*.

Z zadovoljevanjem splošnih človekovih potreb v starosti se omilijo tudi (telesno-materialne, bivanjsko-duhovne, duševne in medčloveško-odnosne) stiske starih ljudi. Glavni izvor le-teh so največkrat: bolezen, smrt partnerja in prijateljev, sprememba socialne mreže, upokojitev ter zmanjšanje telesnih in duhovnih sposobnosti (Milavec Kapun, 2011).

Kakovostna starost ni samo posledica zadovoljevanja potreb in različnih dejavnikov, pač pa tudi stališče in odnos, ki ga človek lahko zavzame do lastne starosti in staranja. Predvsem v starosti je za ohranjanje kakovosti življenja nujno, da iščemo smisel (Starc, 2013, str. 204).

Za vsako obdobje človeškega življenja so značilne tudi nekatere posebne možnosti in (življenjske) naloge. Za tretje življenjsko obdobje so pomembni (Ramovš, 2003):

- zavzeto prizadevanje zase in za druge (dejavno življenje);
- prepuščanje skrbi za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji (preprosto življenje);
- smiselno stališče do svoje preteklosti, sedanjosti in prihodnosti (sproščeno življenje);
- predajanje življenjske izkušnje mladi generaciji ob nadaljevanju učenja (vedro življenje);
- poslavljanje od življenjskih sopotnikov (samostojno življenje) ter
- opravljanje sklepnih osebnih nalog pred odhodom iz časa in prostora (dozorelo življenje).

1.3 PROGRAMI IN ORGANIZACIJE ZA KAKOVOSTNO STAROST

Kot smo že v prejšnjem poglavju spoznali, lahko kakovostno starost opredelimo kot dejavno, preprosto, sproščeno, vedro, samostojno in dozorelo življenje, vendar je kakovostno staranje za vsakega človeka nekoliko drugačno. Zavedati se namreč moramo, da so ljudje v tretjem življenjskem obdobju zelo različni, zato moramo razlikovati vsaj tri skupine starih ljudi (Ramovš, 2003):

Prva skupina obsega večino starostnikov, ki povsem samostojno skrbijo zase, preostaja pa jim tudi veliko moči, volje, znanja in vseh drugih sil za opravljanje številnih nalog za druge. Druga skupina zajema nekaj starih ljudi, ki potrebujejo delno pomoč drugih, da ohranjajo relativno samostojnost v skrbi za svoje vsakdanje potrebe. Tretja skupina, ki je tudi številčno najmanjša, pa potrebuje bolj ali manj popolno oskrbo in nego pri opravljanju vsakdanjih življenjskih potreb, vendar je še marsičesa zmožna.

Posledično gredo sodobni programi za kakovostno staranje v tri smeri, in sicer ločimo: programe za kakovostno življenje povsem samostojnih ljudi v tretjem življenjskem obdobju in za smiselno uporabo njihovih življenjskih sil; programe za delno pomoč starejšim ljudem in programe za popolno oskrbo opešanim starim ljudem (doma oziroma v ustanovi). Obstaja pa tudi naslednja razvrstitev programov (Ramovš, 2003):

- *starostna pokojnina* – kot temeljni program za materialno preskrbo v starosti;
- *programi in organizacije za samostojne ljudi v tretjem življenjskem obdobju* – programi in organizacije za zaposlitve in delo, za medsebojno povezovanje starostnikov, za izobraževanje, za medgeneracijske odnose, za rekreacijo in šport, za potovanja, počitnice in razvedrilo ter za pripravo na upokožitev in stanovanjske zadruga ali stanovanjske skupine za tretje življenjsko obdobje;
- *pomoč na domu in drugi programi za delno samostojne stare ljudi v svojem življenjskem okolju* – usposabljanje družine s starim družinskim članom, pomoč in nega na domu, zagovorništvo in inšpekcijske službe za preprečevanje nasilja nad starimi ljudmi, centri za pomoč na daljavo in varovana stanovanja;
- *domovi za stare ljudi in drugi programi za popolno oskrbo v starosti* (oskrbniške družine, dnevno varstvo in hišne skupnosti);
- *programi za pomoč v sklepnem obdobju življenja umirajočemu in žalujočim* – hospic;
- *programi in organizacije za razvoj gerontologije in ozaveščanje prebivalstva o kakovostnem staranju* – Inštitut Antona Trstenjaka in Gerontološko društvo Slovenije ter

- *krajevni medgeneracijski center* kot najboljša sodobna oblika za povezavo vseh sodobnih programov za kakovostno staranje in povezovanje generacij v kraju.

Stari ljudje morajo biti psihofizično, ekonomsko in zdravstveno sposobni, da se lahko vključijo v različne programe, ki jim ponujajo možnost za izboljšanje kakovosti življenja v tretjem in četrtem življenjskem obdobju (Macuh, 2017).

V *Prilogi 1* predstavljam organizacije in specifične programe za stare ljudi, ki delujejo v občini Ajdovščina na področju sociale in zdravstva. Poleg Centra za socialno delo Severna Primorska – Enota Ajdovščina, Zdravstvenega doma Ajdovščina z Lekarno Ajdovščina in Centrom za krepitev zdravja, Doma starejših občanov Ajdovščina ter Centra starejših Pristan Vipava, v naši občini najdemo: Društvo upokojencev Ajdovščina, Društvo Most – Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljudska univerza Ajdovščina in Center medgeneracijskega učenja, Večgeneracijski center Goriške – svetla stran življenja, Medgeneracijsko društvo 4 letni časi Ajdovščina, Društvo GO – Spominčica, Društvo invalidov Ajdovščina – Vipava, Karitas vipavske dekanije, Rdeči križ Slovenija – Območno združenje Ajdovščina, ter Zavod Sopotniki – brezplačni prevozi za starejše (Občina Ajdovščina, 2019).

1.4 SOCIALNE MREŽE IN MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST

Človek je po naravi družabno bitje, zato so socialne mreže zanj nekaj temeljnega in nujno potrebnega za preživetje (Ramovš, 2003). Gre za povezave posameznika z drugimi ljudmi v njegovem okolju, pri čemer razlikujemo med neformalnimi socialnimi mrežami, ki vključujejo stike z družino, sorodstvom, sosedi in prijatelji, na katere se lahko človek v primeru potrebe opre, ter formalnimi socialnimi mrežami, med katere sodijo vsi formalizirani stiki z njegovim življenjskim okoljem (Mali, 2008, str. 75).

Dragoš (2000) pravi, da staranje vpliva na socialne mreže, obenem pa tudi socialne mreže vplivajo na proces staranja. Po njegovem mnenju gre torej za recipročno povezavo med staranjem in socialnimi mrežami, saj staranje vpliva na socialne mreže skozi izbiro ljudi, s katerimi se družimo, in na način, kako to počnemo.

V starosti se stiki z ljudmi spreminjajo in ožijo. Vzroki za to so različni in vključujejo smrt prijateljev in sorodnikov, upokojitev, bolezni, slabo finančno stanje, preveliko oddaljenost, poroke ter odselitve otrok in drugo (Požarnik, 1981).

Življenje starega človeka je usmerjeno pretežno v interakcijo s partnerjem in otroki. Poleg družine oziroma družinskih članov predstavljajo pomemben vir neformalne pomoči in socialne opore tudi prijatelji in sosedje (Hojnik-Zupanc, 1999). Sosedje so tisti akterji, ki lahko skrbijo za starejše posameznike znotraj skupnosti. Še posebej pomembni so za samostojne posameznike, ki živijo sami v domačem okolju (Filipovič Hrast, 2009).

Harel idr. (1984) so že pred dvema desetletjema in pol ugotovili, da so partner, otroci, sorodniki, prijatelji in sosedje pomemben potencial za starega človeka. Socialna opora, ki jo človek lahko dobi v tem okviru, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje ter uravnava napetost stresa in posameznikovo zdravje (Harel idr., 1984, v Hojnik-Zupanc, 1999, str. 141).

Socialna opora oziroma mreža predstavlja staremu človeku (Milavec Kapun, 2011):

- materialno oporo/pomoč v obliki denarja, materialnih storitev in uslug;
- informacijsko oporo ob življenjskih spremembah in stresnih situacijah;
- emocionalno oporo ob večjih ali manjših krizah v življenju;
- socialno oporo v obliki druženja in pristočnega preživljanja aktivnosti z drugimi ter
- vodenje (starega človeka) skozi postopke reševanja problemov in stisk.

Raziskave kažejo, da sicer veliko starih ljudi živi ločeno in neodvisno od svojih otrok, a imajo z njimi dokaj pogoste stike. Poleg oddaljenosti vplivajo na pogostost obiskov še številni drugi dejavniki. Otroci namreč pogosteje obiskujejo ovdovele, razvezane ali bolne starše. Čeprav so za stare ljudi socialni odnosi s partnerjem in otroki zelo pomembni, pa ti še zdaleč niso edini, saj imajo nekateri med njimi še žive sorojence in prijatelje (Požarnik, 1981).

Medgeneracijski odnosi so tudi vse pomembnejši del vsakdanjega življenja in pomemben vir opore znotraj družin (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 12). Poleg tega med možne oblike medgeneracijskega druženja uvrščamo tudi skupine za samopomoč, medgeneracijsko učenje, prostovoljno delo, medgeneracijske tabore in potovanja ter medgeneracijska druženja v okviru vrtcev in šol, kulturnih in športnih društev ter družabnih dogodkov in prireditev v okviru lokalne skupnosti, kot so proslave, srečanja in praznovanja (Milavec Kapun, 2011).

Bengtson in Oyama (2007) medgeneracijsko solidarnost opredelita kot socialno povezanost med generacijami. Le-ta se nanaša na odnose med ljudmi in na raziskovanje vezi, ki povezuje posameznike s skupinami in skupine med seboj. Navezuje se na pozitivne vidike povezovanja med ljudmi, kot so toplina, naklonjenost, privlačnost, interakcija in nudenje potrebne pomoči. Pri tem je lokalna skupnost potencialen akter skupnostne skrbi, ki lahko pomembno prispeva k večji kakovosti življenja starih ljudi. Soseska ima namreč pomembno vlogo v vsakdanjem življenju ljudi, saj predstavlja poznano okolje ter skupnost ljudi, med katerimi se počutimo sprejete, domače in varne, ter obenem predstavlja stalno prisotnost manjše praktične pomoči (Ekstrom, 1994; Henning in Lieberg, 1996, v Filipovič Hrast, 2009).

Raziskave kažejo, da je za stare ljudi skupnost bolj pomembna kot za ostale starostne skupine. Njihova večja navezanost na skupnost izhaja iz daljšega bivanja v tej skupnosti, več prostega časa za preživljanje v njej in manjše mobilnosti, zato ne preseneča, da se večina starih ljudi želi postarati v svoji skupnosti (Filipovič Hrast idr., 2014). Poleg tega večina teži k temu, da ostane samostojna, aktivna in čim dlje neodvisna ter živi obkrožena s svojo družino in prijatelji v svojem domačem okolju (Iecovich, 2014).

1.5 VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

V Sloveniji je veliko ponudnikov izobraževanja za starejše. Mnoge organizacije poleg izobraževalnih programov organizirajo tudi prstočasne dejavnosti, kot so na primer izleti, plesne vaje, ustvarjalne delavnice, športne dejavnosti, različni krožki, medgeneracijske dejavnosti in podobno (Filipovič Hrast idr., 2014).

Na ljudskih univerzah ponujajo program univerze za tretje življenjsko obdobje, učenje organizirajo v centrih za medgeneracijsko učenje in v centrih za večgeneracijsko učenje, ponekod ponujajo tudi študijske krožke in tečaje za starejše delavce (Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019, str. 48).

Izobraževanje in učenje pozitivno vplivata na dobrobit starejših, na njihovo dejavnost in razvoj znanja, spretnosti, vrednosti, modrosti ter smiselnosti življenja. V starosti nekatere zmožnosti upadajo, zato se stari ljudje pogosteje srečujejo z osamljenostjo. Tudi v teh primerih učenje in izobraževanje delujeta koristno, saj vplivata na upočasnitev upada zmožnosti in na zmanjšanje osamljenosti (Greaves in Farbus, 2006; Lunežnik, Hoffman in Ličen, 2018, v Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019, str. 47). Izobraževanje razumemo kot priložnost za vzpostavljanje socialnih mrež starih ljudi, ki lahko omogočajo različne oblike socialne opore ter druženje. V tem kontekstu je lahko izobraževanje pomemben element zmanjševanja družbene izključenosti starejših (Kump in Jelenc Krašovec, 2009).

Izobraževanje je tudi sestavni del blaginje lokalne skupnosti, saj se z izobraževalnimi dejavnostmi poleg učenja spodbuja druženje, sodelovanje, izmenjava znanja, izkušenj in informacij med starejšimi in mlajšimi generacijami, ohranja pa se tudi medgeneracijska solidarnost (Cappeliez idr., 2008, v Filipovič Hrast idr., 2014, str. 145). Skupnostno izobraževanje omogoča ljudem vseh starosti zadovoljevanje lastnih potreb in interesov s skupnim ciljem – prizadevati si za razvoj in boljšo kakovost življenja v skupnosti (Filipovič Hrast idr., 2014).

Kljub pozitivnim učinkom izobraževanja mnogo starejših ni vključenih v izobraževalno dejavnost. Razloge za to lahko iščemo v starizmih, to je zmotnih prepričanjih o starih ljudeh. (Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019). Stuart-Hamilton (2006) jih opredeli kot iracionalne predsodke do starejših in/ali staranja, Pečjak (1998) pa ageizem prevaja kot diskriminacijo starostnih skupin. Na odločitev za vključitev v izobraževanje in vseživljenjsko učenje poleg starizmov vpliva veliko dejavnikov ter ovir, ki so lahko subjektivne ali

objektivne narave (Macuh, 2017). Van der Kamp (1996) jih razvrsti v tri skupine. To so: sociološki (izobraževanje v mladosti), psihološki (ovire za izobraževanje) in ekonomski dejavniki (stroški izobraževanja kot ovira) (Van der Kamp, 1996, v Jelenc Krašovec in Kump, 2009).

Cross (1981) pa navaja tri vrste ovir starih ljudi pri vključevanju v vseživljenjsko učenje, in sicer: situacijske, institucionalne in dispozicijske ovire (Cross, 1981, v Macuh, 2017). Situacijske ovire izhajajo iz starostnikovega trenutnega položaja in se izražajo v pomanjkanju časa, denarja ter oddaljenosti kraja izobraževanja. Institucionalne ovire so predvsem tiste ovire, ki se tičejo neustrezne ponudbe izobraževalnih programov, vpisnih pogojev, neprilagojene organizacije in pomoči pri izobraževanju. Dispozicijske ovire pa se povezujejo s psihosocialnimi značilnostmi starostnika, kot so samopodoba, stališča, motivacija in sposobnosti (Radovan, 2002, str. 25).

Avtor Radovan (2012) vzroke za manjšo ali večjo pripravljenost za izobraževanje v starosti razlaga z upoštevanjem dveh perspektiv:

- *psihološki vidik* vključuje predvsem notranje dejavnike motivacije za izobraževanje, kot so motivi, potrebe, stališča, pričakovanja, vrednote;
- *sociološki vidik* pa temelji na zunanjih pogojih, pod katerimi se posameznik vključuje v izobraževanje, na primer spol in dosežena izobrazba.

Pri vključevanju starih ljudi v procese izobraževanja in učenja v tretjem in četrtem življenjskem obdobju so torej pomembni motivacija, zdravje, finančno stanje, okolje, starostnikova družina, psihološko počutje in osebno zadovoljstvo ter sreča (Macuh, 2017).

Starejši se vključujejo v izobraževanje, ki poteka blizu njihovega doma – v skupnosti, kjer živijo. Tudi izsledki raziskave kažejo, da je najpogosteje navedena ovira pri vključevanju v izobraževanje oddaljenost od kraja izobraževanja, za to pa se lahko skrivajo tudi drugi razlogi, kot sta na primer strah (pred neuspehom) in starost. Verjetnost, da se bodo starejši vključili v neko obliko skupnostnih dejavnosti, je večja, če so možnosti dostopne, blizu in prilagojene njihovim potrebam (Filipovič Hrast idr., 2014, str. 163).

Izobraževanje starejših bi moralo biti dostopno vsem starim ljudem, saj ima izredno pozitivne učinke. Med drugim vpliva na razvoj znanja in veščin, na dobro počutje, socialno vključenost in zdravje, kar je eden izmed vidikov kakovosti življenja posameznikov, družin in skupnosti (Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019).

1.6 PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

Prosti čas je v zadnjem obdobju pogosto omenjen pojem, ki ima izreden pomen za vse starostne skupine, še posebej za stare ljudi. Daljšanje življenjske dobe je prav gotovo eden od razlogov, da se vse več govori o pomenu aktivnega in kakovostnega preživljanja prostega časa. Prosti čas je namreč za mnoge starostnike prepogosto izvir dolgočasja, nemira, skrbi in osamljenosti. Prav zaradi tega se danes mnogi stari ljudje spoprijemajo s temeljnim problemom, kako in s čim izpolniti svoj prosti čas (Drenik, 2006).

Na pomen prostega časa kažejo tudi rezultati raziskave iz leta 2002, v kateri so prebivalci in prebivalke Slovenije prosti čas na lestvici pomembnosti (0–10), ocenili z visoko oceno, kar 8,18 (Javornik, 2006, str. 50).

Definiranje prostega časa je vse prej kot enostavno opravilo (Ule, 2008). Upoštevajoč vse dosedanje opredelitve prostega časa s strani različnih avtorjev lahko sklenemo, da je »prosti čas tisti čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi s področja dela, šole, družine in drugimi družbenimi obveznostmi. To je čas, ko posameznik na osnovi osebne izbire hoče sam sebe izraziti in se razvijati, če ima zato možnosti in sredstva.« (Kristančič, 2007, str. 39)

Macuh (2016) dodaja, da gre za čas, ki si ga organiziramo glede na lastne potrebe in želje. Pojavlja se v treh osnovnih oblikah, ki so tesno povezane ter se med seboj prepletajo in dopolnjujejo. To so (Kristančič, 2007):

- počitek – oddih,
- razvedrilo – zabava in
- razvijanje osebnosti – učenje za življenje.

Prav to troje – počitek, zabava in (celostno) razvijanje osebnosti – poleg vseživljenjskega učenja in utrjevanja zdravja uvrščamo med osnovne funkcije prostega časa (Hočevar, 1977; Kristančič, 2005; Macuh, 2016), ki zadovoljujejo tudi osnovne človekove potrebe in interese ter omogočajo razvijanje in utrjevanje človekove individualnosti, nagnjenj in sposobnosti (Kristančič, 2005).

Černigoj-Sadar (1991) kot večina drugih avtorjev (Derganc, 2004; Hočevar, 1977; Kristančič, 2007; Macuh, 2016; Ule, 2008 in drugi) poudarja, da je prosti čas osebna in svobodna izbira posameznika.

Poštrak (2007) ima glede tega pomislek, saj meni, da prosti čas ni izolirana in avtonomna ter od drugih področij oziroma sfer našega življenja ločena dejavnost. V svojem delu v ta namen citira znanega avtorja, ki pravi takole: »[Č]e je naš gmotni položaj dober ali odličen, bomo imeli v prostem času večje in drugačne možnosti, kot če smo brez materialnih sredstev. Če je naše primarno okolje čustveno revno, bomo v prostem času imeli temu primerno siromašnejšo izbiro dejavnosti. In obratno.« (Bourdieu, 1984, v Poštrak, 2007, str. 147)

Na preživljanje prostega časa vplivajo torej različni dejavniki. To so spol, starost, zdravje, socialno okolje, izobrazba ter materialni položaj (Hojnik-Zupanc, 1999; Lawson, Jones in Moores, 2004; Macuh, 2016; Požarnik, 1981), na katerega vpliva višina pokojnine, ki večini starih ljudi predstavlja glavni vir prihodkov (Macuh, 2016).

Prosti čas bi lahko razdelili na dejavnosti, ki so vezane na njegovo aktivno in pasivno preživljanje, vendar zaradi razhajanj med strokovnjaki s tega področja nimamo enotne razdelitve prostočasnih dejavnosti (Macuh, 2016). Dejavnosti prostega časa so namreč zelo različne in zajemajo vsa področja življenja (Lešnik, 1982).

Požarnik (1981) v svoji raziskavi ugotavlja, da stari ljudje razlikujejo dve vrsti prostočasnih dejavnosti. K prostemu času uvrščajo obisk gledališča, koncertov in drugih kulturnih dogodkov, gledanje televizije, branje in poslušanje glasbe, obiske, nakupovanje in sprehode ter igre in potovanja. Po mnenju vprašanih pa imajo s prostim časom le delno ali skoraj nič opraviti dejavnosti, kot so izobraževanje, sodelovanje v društvih in organizacijah, hobiji, delo na vrtu, hišna opravila, skrb in delo za otroke in vnuke ter podobno. Ta delitev v dve kategoriji je zelo splošna in delno tudi zmotna, vendar prispeva pomemben vpogled v razmišljanje starih ljudi o prostočasnih dejavnostih. Razkriva namreč, kje starostniki vidijo nekakšno lastno koristnost in prispevek (Požarnik, 1981, str. 126).

V raziskavi iz leta 2002 so starostniki (N = 45; 64 % žensk in 36 % moških) na vprašanje, kaj najraje počnejo v prostem času, navedli kar 24 različnih dejavnosti. Največkrat so omenjali gledanje televizije, sprehode v naravo, delo na vrtu in branje časopisov. Posamezniki so navajali še kuhanje, počivanje, pogovor s prijatelji, reševanje križank, kartanje, planinarjenje, branje, balinanje, vzdrževanje kmetije, ples. Dva sta odgovorila, da ne delata nič posebnega, eden pa sploh nima prostega časa. Pri vključevanju v prostočasne dejavnosti pa so kot oviro največkrat navedli čas, zdravje, denar, prevoz in starost (Dekleva, 2002, str. 25–27).

Vožnja z avtomobilom omogoča starim ljudem, še posebej tistim, ki ne živijo v mestu, samostojnost pri nakupih in opravkih, obiske pri znancih in sorodnikih ter ostalih zadevah (Ramovš, 2013). Za tiste starostnike, ki nimajo voziškega dovoljenja ali ne vozijo več, pa je več kot dobrodošel tudi avtobus ali vlak – javni promet (Scraton, Bramham in Watson, 1998).

Žiberna (2007) ugotavlja, da stari ljudje večinoma preživljajo svoj prosti čas v domačem okolju ob varstvu vnukov, z gospodinjskimi opravili, vrtnarjenjem, sprehodi in ročnimi deli, zunaj doma pa so vključeni v različna društva, od društva upokojencev do Rdečega križa, planinskega društva, Karitasa in raznih kulturnih društev (Žiberna, 2007, v Poštrak, 2007).

Pri izrabi prostega časa sta pri starih ljudeh pomembni tudi vera in verska dejavnost (Pečjak, 1998; Požarnik, 1981). Posebni obliki preživljanja prostega časa pa sta ukvarjanje z živalmi (Flaker idr., 2008) in prostovoljstvo (Kristančič, 2007).

Vsak posameznik poskuša v življenju zadovoljiti čim več osnovnih življenjskih potreb (Kristančič, 2007). Derganc (2004, str. 35) našteva naslednjih šest sklopov potreb, ki jih po njenem mnenju ljudje zadovoljujejo v svojem prostem času:

1. psihološke potrebe (občutek svobode, zabave, vključevanja, izziva),
2. izobraževalne potrebe (intelektualni izziv, znanje, osvajanje veščin),
3. socialne potrebe (socialni odnosi in interakcije),
4. relaksacijske potrebe (oddih od napetosti in stresa, počitek in sprostitev),
5. fiziološke potrebe (zdravje, odpornost, utrujenost) in
6. estetske potrebe (čut za kulturno).

Kot vidimo, lahko potegnemo kar nekaj vzporednic z izstopajočimi potrebami v tretjem življenjskem obdobju, ki jih navaja avtor Ramovš (2003). Potrebo po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine lahko povežemo z relaksacijskimi, fiziološkimi in tudi z estetskimi potrebami; potrebo po medosebnem odnosu s socialnimi in psihološkimi potrebami; potrebo po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji pa z izobraževalnimi in socialnimi potrebami.

Avtorica Derganc (2004) dodaja, da ima lahko ne le prosti čas sam po sebi, ampak tudi določena prostočasna dejavnost za različne ljudi (povsem) različen pomen. Tako lahko na primer telesna aktivnost v prostem času določenemu posamezniku predstavlja zadovoljevanje psihološke potrebe po občutku svobode in zabave, relaksacijske potrebe po oddihu od stresa in sprostitvi, ali pa fiziološke potrebe po skrbi za zdravje. Če je posameznik v prostem času

telesno aktiven še z eno ali več osebami, lahko to zanj predstavlja tudi zadovoljevanje socialne potrebe po socialnem odnosu in interakciji.

Prosti čas tako daje ljudem možnost, da razširijo krog poznanstev, izboljšajo svoje komunikacijske veščine ter vzpostavljajo, razvijajo in vzdržujejo odnose z ljudmi iz širšega družbenega okolja. Odnosi z ljudmi, ki jih ljudje spoznajo v prostem času, se lahko razvijejo v nova prijateljstva in/ali celo partnerstva (Macuh, 2016, str. 33).

Skozi preživljanje prostega časa zadovoljujejo potrebo po samospoštovanju, krepijo svojo osebno identiteto, doživljajo samouresničevanje, prepoznavnost, ustvarjalnost, rast in razvoj, avtonomnost (sami odločajo in izbirajo prosti čas), komunicirajo, doživljajo zaupanje in ljubezen skozi vzajemne odnose z drugimi osebami (Kristančič, 2007, str. 31).

Prosti čas je sestavni del kakovosti življenja (Kristančič, 2007). Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika, prosti čas pa je prav eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje (Macuh, 2016, str. 41). Aktivno preživljanje prostega časa namreč pozitivno vpliva na splošno stanje organizma in prispeva h krepitvi posameznikovega zdravja (Derganc, 2004; Macuh, 2016).

1.7 KAKOVOST ŽIVLJENJA V STAROSTI

Staranje je proces, povezan s konceptom kakovost življenja, ki zajema dobro fizično, materialno, čustveno in socialno počutje ter mnoge aktivnosti povezane s tem, med drugim tudi zdrav in aktiven način življenja v tretjem in četrtem življenjskem obdobju (Macuh, 2017).

Bond in Corner (2004) predstavljata naslednje ključne domene, ki odražajo vidike staranja:

- *subjektivno zadovoljstvo* – splošno zadovoljstvo posameznika s svojim življenjem;
- *fizični okoljski dejavniki* – standard fizičnega okolja in nadzor nad njim, dostop do okoljskih kapacitet (trgovine, javni prevoz ali prostočasne aktivnosti);
- *socialni okoljski dejavniki* – socialne mreže in podpora, stopnja rekreativnih dejavnosti ter stiki z javnimi in prostovoljnimi organizacijami;
- *socio-ekonomski dejavniki* – prihodki (pokojnina), prehrana ter splošni življenjski standard;
- *kulturni dejavniki* – starost, spol ter etnična, veroizpovedna in razredna pripadnost;
- *dejavniki zdravstvenega stanja* – fizično počutje, funkcionalnost in duševno zdravje;
- *osebni dejavniki* – psihološko počutje, moralna naravnost, zadovoljstvo in sreča ter
- *dejavniki osebne avtonomije* – sposobnost samostojnega odločanja, izvajanje nadzora ter sposobnost opredeljevanja lastnega življenjskega okolja.

Opredelitve kakovosti življenja lahko delimo na makro (»objektivne«, stvarne, materialne) in mikro (subjektivne, osebne, individualne) (Bowling, 2004, v Walker in Lowenstein, 2009). V prvih igrajo pomembno vlogo zdravstveno stanje, prihodek, zaposlitev, bivališče, izobrazba ter druge značilnosti bivanja in okolja. Pri drugih pa so pomembne posameznikove zaznave oziroma njegovo doživljanje splošne kakovosti lastnega življenja, njegove izkušnje in vrednote ter s kakovostjo življenja povezani osebni kazalniki, kot so blagostanje, sreča in zadovoljstvo z življenjem. Poleg standardnih objektivnih in subjektivnih meril kakovosti življenja pa literatura omenja tudi pomen socialnih omrežij, sosedskih in prijateljskih odnosov ter podpornih omrežij (Filipovič Hrast idr., 2014; Starc, 2013).

Za kakovostno življenje v starosti je pomembnih več dejavnikov. Najpogosteje se tako med ljudmi kot v strokah omenja zdravje, ki je na starost še posebno pomembna vrednota (Ličer, 1994; Ramovš, 2003). Z zdravjem se pogosto enači tudi gibljivost osebe, zlasti njena zmožnost za hojo (Ramovš, 2013).

S staranjem se povečuje tveganje za nastanek nekaterih bolezni in zdravstvenih težav, ki vplivajo ne le na zdravstvene izdatke in izdatke za dolgotrajno oskrbo, temveč tudi na sposobnost samostojnega življenja (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 43). Med najpogostejše kronične bolezni, za katerimi največkrat obolevajo stari ljudje, spadajo: srčno-žilne bolezni, bolezni dihal in gibal, rakave bolezni, sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, bolezni čutil in zob, ateroskleroza, infekcijske bolezni, demenca, inkontinenca, telesna krhkost in padci (Milavec Kapun, 2011; Pečar, 2017).

Fizična dostopnost zdravstvenih ustanov neposredno sicer ne vpliva na zdravje prebivalcev, ima pa lahko nanj posreden vpliv. Za goriško regijo (pod katero spada tudi občina Ajdovščina) je bilo ugotovljeno, da potrebujejo prebivalci do splošne regijske bolnišnice v povprečju 32 minut (Pečar, 2017, str. 16).

K boljšemu zdravju in posledično boljši kakovosti življenja prispeva tudi učinkovit ter vsem dostopen zdravstveni sistem, a raziskave kažejo, da le-ta ni najpomembnejši (Hanžek in Pečar, 2009, v Pečar, 2017, str. 15). Javno financiranje zdravstva in dolgotrajne oskrbe zagotavlja vsem skupinam prebivalstva dostop do široke košarice pravic ter s tem prispeva tudi k zmanjšanju revščine in neenakosti, še zlasti med starejšimi (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 47). Z vidika finančne dostopnosti zdravstvenega sistema predstavljajo izziv predvsem neposredni izdatki iz žepa. Ti vedno obremenijo samo bolne, najpogosteje starejše prebivalce, kar ima lahko za posledico odlaganje zdravljenja in slabše zdravje (Pečar, 2017, str. 15).

Dostop do zdravstvenega varstva ne pomeni le dostopnosti zdravstvene oskrbe oziroma zdravstvenih storitev, temveč tudi promocije zdravja, ki je ključna javnozdravstvena funkcija in mora biti zagotovljena na ravni države. Prav tako moramo upoštevati tudi dostopnost dolgotrajne nege in oskrbe, dostopnost paliativne oskrbe ter nege ob koncu življenja (NIJZ, 2018).

Leta 2017 je 3,5 % prebivalstva poročalo o neizpoljenih potrebah po medicinski oskrbi zaradi finančnih razlogov, razdalje ali čakalnih dob. Ta podatek skoraj dvakrat presega povprečje Evropske unije, ki znaša 1,7 %. Dolge čakalne dobe je istega leta kot glavni razlog neizpoljenih medicinskih in zobozdravstvenih potreb navajalo kar 3,3 % slovenskega prebivalstva (OECD, 2017, str. 16).

Dolge čakalne dobe predstavljajo stalen izziv slovenskemu zdravstvenemu sistemu kljub prizadevanjem za njihovo odpravo, na primer prek občasnega dodatnega financiranja. Drugi velik in s čakalnimi dobami povezan izziv zdravstvenega sistema v Sloveniji pa predstavlja pomanjkanje zdravnikov. Zlasti majhno število zdravnikov družinske medicine negativno vpliva na čakalne dobe (OECD, 2019, str. 22).

Če povzamem, zdravje je ena izmed temeljnih človekovih pravic, zato je izjemno pomembno, da je vsem omogočen dostop do zdravstvenih storitev. S povečanjem dostopnosti, še posebej za tiste najbolj ranljive, pa se zmanjšujejo tudi neenakosti v zdravju (NIJZ, 2019). Neenakosti v zdravju namreč vplivajo na sposobnost samostojnega življenja in opravljanja vsakdanjih opravil, slabše zdravje pa vpliva tudi na materialno blaginjo, kar povečuje neenakosti v družbi, še posebej med starejšimi (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 43). Svetovni dan zdravja (7. april) je v letih 2018 in 2019 prav s tem namenom potekal pod geslom *Univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev: za vsakogar, vsepovsod* (NIJZ, 2019).

Poleg skrbi za zdravje (krepitev zdravja) je za kakovostno staranje izrednega pomena tudi osnovna materialna varnost (Ličer, 1994). Največji delež prihodkov starejšega prebivalstva v Sloveniji predstavljajo pokojnine, zato je delovanje pokojninskega sistema ključnega pomena za njihov socialno-ekonomski položaj (Kump in Stropnik, 2009, str. 77).

Poglejmo si aktualne podatke, ki jih je objavil Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije za aktualni mesec – marec 2020 (ZPIZ, 2020, str. 6–7):

POVPREČNA NETO POKOJNINA	
starostna	687,81
moški	688,97
ženske	686,62
invalidska	531,60
moški	522,85
ženske	544,39
družinska oz. vdovska	428,58
moški	351,19
ženske	437,01
del vdovske	69,90
moški	63,08
ženske	71,53

Slika 1.3: Prikaz povprečnih neto pokojnin za mesec marec 2020.

VRSTA	ZNESEK V EUR
najnižja pokojninska osnova ZPIZ-2 (36. člen ZPIZ-2)	871,34
najvišja pokojninska osnova ZPIZ-2 (36. člen ZPIZ-2)	3.485,36
najnižja pokojnina (39. člen ZPIZ-2)	226,55
najnižja družinska oz. vdovska pokojnina v višini 70 % od najnižje osnove za odmero družinske oz. vdovske pokojnine	201,28
starostna pokojnina, odmerjena od najnižje pokojninske osnove (ZPIZ-2)	
moški (40 let pokojninske dobe)	509,73
ženske (40 let pokojninske dobe)	553,30
starostna pokojnina, odmerjena od najvišje pokojninske osnove (ZPIZ-2)	
moški (40 let pokojninske dobe)	2.038,94
ženske (40 let pokojninske dobe)	2.213,20
zagotovljena pokojnina (39. člen ZPIZ-2)	555,76
najvišja izplačana pokojnina	3.024,66
limit za del vdovske pokojnine (61. člen ZPIZ-2)	101,95 oz. 1.995,37

Slika 1.4: Prikaz zneskov osnov in pokojnin za mesec marec 2020.

Iz marčevske statistike pokojnin lahko razberemo, da je povprečna neto starostna pokojnina znašala 687 evrov, povprečna neto invalidska pokojnina pa 531 evrov. 555 evrov je znašala zagotovljena pokojnina za 40 let dela. Znesek najnižje pokojnine je bil le 226 evrov, znesek najvišje izplačane pokojnine pa kar 3.024 evrov (ZPIZ, 2020).

Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj je ugotovil, da so slovenske pokojnine glede na višino prejemkov pred upokojitvijo občutno nižje kot v povprečju Evropske unije. Po njihovih izsledkih spada tudi Slovenija med države, kjer je varčevanje za starost skromno, hkrati pa je skupno varčevanje prebivalcev relativno visoko v primerjavi z drugimi državami Evropske unije (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 46).

Stopnja tveganja revščine starejših od 65 let je v naši državi relativno visoka, na kar pomembno vplivajo relativno nizke pokojnine, ki so glavni vir dohodkov starejših, pri čemer so tveganju revščine še posebej izpostavljene starejše ženske (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 46). Stopnja tveganja revščine starejših (65 let in več) je leta 2015 znašala 17,2 %; za moške malo več kot 10 %, za ženske pa malo več kot 22 % (razlika pa se s starostjo povečuje). Pri starejših je nadpovprečno visok tudi delež oseb, ki so izpostavljene tveganju socialne izključenosti (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 18).

Avtorica Kump je na podlagi opravljene analize ugotovila, da so bili tudi v letih od 2006 do 2014 upokojenci v slabšem dohodkovnem položaju v primerjavi z ostalo slovensko populacijo. Najslabši dohodkovni položaj so po zbranih podatkih imela samska moška in samska ženska upokojenska gospodinjstva¹, medtem ko je bil dohodkovni položaj upokojenskih parov precej boljši. Tudi stopnja tveganja revščine je bila za upokojence v tem obdobju višja v primerjavi s stopnjo revščine vseh prebivalcev (Kump, 2017, str. 46–47).

S staranjem prebivalstva se torej povečuje delež skupin prebivalstva, ki so pogosteje izpostavljene tveganju revščine, zato je treba sisteme socialne zaščite oblikovati tako, da bodo zagotavljali dostojne pokojnine oziroma primerne dohodke za življenje v vseh življenjskih obdobjih, tudi v starosti (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 46).

Zdravje in materialna preskrbljenost sta tisti dve razsežnosti, ki pomembno vplivata na osebno zadovoljstvo in kakovostno življenje starih ljudi. Ključno vlogo za aktivno staranje in kakovostno življenje v starosti pa imajo tudi družina in svojci, ki veliko pripomorejo tako pri zapolnjevanju prostočasnih aktivnosti starostnika kakor tudi pri neposrednem vključevanju v vseživljenjsko učenje. Poleg tega starim ljudem zelo veliko pomenita tudi medgeneracijsko druženje in mirno življenje (brez nasilja). Vedno večji pomen imajo zanje tudi duhovne potrebe, skozi katere starostniki podoživljajo osebno zadovoljstvo in srečo (Macuh, 2017).

Raziskava avtoric Petrič in Zupančič iz leta 2016 je pokazala, da ne le samoocena zdravja, ampak tudi pogostost ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi in raznolikost le-teh pomembno vplivata na mladostno počutje ter kakovost življenja starih ljudi, ki so samostojni in razmeroma zdravi (Petrič in Zupančič, 2016). Prav zato je treba omogočati in spodbujati vključevanje starih ljudi v njim prilagojene (organizirane) prostočasne dejavnosti oziroma aktivnosti (Javornik, 2006).

Starejši za kakovostno samostojno življenje potrebujejo tudi različna nova znanja o aktivnem in zdravem načinu življenja, o skrbi za duševno in telesno zdravje ter o uporabi informacijsko-komunikacijskih tehnologij. Prav zato je treba razvijati starejšim prilagojene izobraževalne programe in jim omogočati vključevanje vanje (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 60).

¹ V upokojenskem gospodinjstvu je nosilec gospodinjstva upokojenec, nihče od članov gospodinjstva pa ni delovno aktiven ali nezaposlen. Lahko gre za samsko žensko ali samsko moško upokojensko gospodinjstvo, za dvočlansko upokojensko gospodinjstvo tipa mož/žena ali pa za ostale oblike upokojenskih gospodinjstev (Kump, 2017, str. 3).

Za dostojno in kakovostno življenje starih ljudi je pomembna tudi njihova siceršnja vključenost v družbo, predpogoj za to pa je dohodkovna varnost posameznika. V dolgoživi družbi so za vključenost v družbo pomembni medgeneracijsko sodelovanje in sožitje; dostopnost, poznavanje in uporaba sodobnih informacijsko-komunikacijskih tehnologij; politično udejstvovanje; prostovoljstvo ter vključevanje v ljubiteljsko in kulturno dejavnost. Pomembno je, da se posamezniki in posameznice v družbi počutijo varne, zato je nujno aktivno ozaveščanje javnosti o problematiki diskriminacije starejših in spodbujanje njihove pozitivne podobe ter ničelna toleranca do starostne diskriminacije in pojavov staromrzništva oziroma ageizma (zlasti zanemarjanja, zapostavljanja). Prav tako je nujna ničelna toleranca do vseh oblik nasilja, kar mora veljati za vse ljudi (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 50, 52).

Pri merjenju blaginje in kakovosti življenja starejšega prebivalstva moramo upoštevati tudi subjektivne kazalnike, s katerimi merimo, kako starostniki sami občutijo in ocenjujejo svoje življenje ter kako zadovoljni so z njim. Pomemben dejavnik blaginje starih ljudi so namreč medosebni odnosi, podpora socialnih mrež ter zaupanje v ljudi in v institucije, kar vse povečuje socialno kohezijo (Pečar, 2017, str. 23).

Na podlagi predelane literature lahko sklenem, da na blaginjo in kakovost življenja starih ljudi pomembno vplivajo:

- zdravje in dostop do zdravstvenih storitev,
- materialni položaj in vir preživetja – pokojnine,
- socialne mreže (socialni kapital) in medgeneracijski odnosi (sožitje),
- vključenost v družbo ter v vseživljenjsko učenje in izobraževanje,
- ukvarjanje z različnimi priložnostnimi dejavnostmi ter
- dobro počutje (zadovoljenost potreb) in zadovoljstvo z življenjem.

V *Prilogi 2* predstavljam še sestavljeni kazalnik blaginje goriške regije (pod katero spada tudi občina Ajdovščina) za leto 2015, ki je nastal kot rezultat analize avtorice Pečar. Izsledki so pokazali, da ima goriška regija skupaj z ostalimi regijami v zahodni Sloveniji višjo blaginjo kot regije v vzhodni Sloveniji (Pečar, 2017, str. 26).

1.8 SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI V SKUPNOSTI

Socialno delo lahko najenostavneje opredelimo kot pomoč ljudem in skupnostim pri reševanju težavnih življenjskih situacij, pri družbenem vključevanju in pri doseganju kakovostnejšega življenja (Mesec, 2006, v Rapoša Tajnšek, 2007, str. 7).

Vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi so raznolike in zahtevne. Socialni delavec je lahko: svetovalec, pogajalec, izvajalec ukrepov, zastopnik, priskrbovalec, oskrbovalec in še marsikaj drugega (Milošević Arnold, 2000). Z njimi vedno posega na vse ravni: na mikro (posameznik in družina), mezo (skupina, soseska, institucija, društvo, organizacija) in makro raven (občina, država) (Milošević Arnold, 2003).

Naloga socialnega dela ni le neposredna pomoč posamezniku, družini ali skupini pri boljšem izkoriščanju lastnih virov in virov v družbenem okolju, ampak si prizadeva tudi za spreminjanje in sooblikovanje življenjskega sveta, ki bo vzpostavil boljše razmere za udejanjanje ciljev posameznika ali skupnosti (Rapoša Tajnšek, 2007, str. 10).

Socialno delo s starimi ljudmi je specifično področje socialnega dela, ki ga tuji in domači avtorji pogosto povezujejo z gerontologijo (Mali, 2007). Socialni delavec kot koordinator storitev pomaga staremu človeku in njegovi družini pridobiti pomoč različnih služb, ki obstajajo v domačem okolju (Mali, 2008). Poleg tega raziskuje ustreznost in kakovost storitev in na podlagi poznavanj potreb starih ljudi prispeva k razvijanju novih storitev, možnosti in priložnosti v skupnosti (Mali, 2008; Rapoša Tajnšek, 2007).

Cilj skupnostnega socialnega dela je povečanje oziroma izboljšanje kakovosti življenja v skupnosti (Milošević-Arnold in Poštrak, 2003). V okviru tega pristopa sta najbolj obetavni metodi akcijsko raziskovanje (Ramovš, 2003) in terensko delo, s katerim posegamo v okolje starih ljudi in spoznavamo njihov življenjski svet (Milošević Arnold, 2009).

Raziskovati življenjski svet starostnika pomeni soustvarjati podobo njegove življenjske situacije v družbenem in kulturnem kontekstu, da bi odkrili in aktivirali vire, ki mu bodo omogočili bolj kakovostno življenje v starosti (Rapoša Tajnšek, 2007).

Pri raziskovanju in soustvarjanju rešitev je treba upoštevati etiko udeležnosti, krepitev moči in druge koncepte socialnega dela, vključujoč socialne mreže, zagovorništvo, skupine za samopomoč, partnerstvo, antidiskriminacijsko usmeritev in skupnostno skrb (Mali, 2013; Milošević Arnold, 2003; Rapoša Tajnšek, 2007).

V nadaljevanju predstavljamo socialnodelovne koncepte, ki jih uporabljamo (tudi) pri delu s starimi ljudmi:

Etika udeležnosti. Koncept zavezuje socialne delavke in delavce, da kot strokovnjaki/nje odstopimo od moči, ki nam ne pripada. Namesto prisvajanja resnice in rešitev skupaj s starostniki raziskujemo in soustvarjamo kot enakovredni partnerji in partnerke v delovnem odnosu. Le-ta nas namreč definira kot sodelavke in sodelavce v skupnem projektu podpore in pomoči za blaginjo in kakovostno življenje naših sogovornikov v starosti (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011).

Krepitev moči. Perspektiva moči pomeni zaupanje v notranjo modrost in življenjske izkušnje (spoznanja) starih ljudi, ki najbolje vedo, kaj potrebujejo in kako bodo to dosegli – socialno delo jim je le v pomoč pri prepoznavanju lastnih sil in pozitivne moči, ki jo imajo (Rapoša Tajnšek, 2007, str. 14). Krepitev moči pomeni, da odkrijemo moč starega človeka ter jo podpremo v skupnosti, kjer živi (Mali, 2007).

Socialne mreže. Posebnost socialnega dela je, da vstopa v interakcije med posameznikom in njegovim življenjskim okoljem. Socialni kapital je za stare ljudi še posebej pomemben, saj so starejši pogosto odvisni od (formalne in neformalne) pomoči. Poleg tega je pri socialnem delu s starimi ljudmi potrebno upoštevati tudi potrebe in želje starega človeka (Mali, 2013).

Zagovorništvo. V socialnem delu to pomeni, da se z neposredno intervencijo ali s krepitvijo moči zavzemamo za pravice starih ljudi ali skupnosti starejših (Miloševič Arnold, 2003). Namen zagovorništva je, da povečamo občutek moči starega človeka, mu pomagamo, da dobi več samozaupanja in več izbire, ter posledično prispevamo k izboljšanju kakovosti njegovega življenja (Mali, 2007).

Skupine za samopomoč. Na področju socialnega varstva so v Sloveniji najbolj razširjene prav skupine starih ljudi za samopomoč. Njihov namen je reševati osamljenost in izoliranost starih ljudi ter medgeneracijsko nepovezanost (Mali, 2013).

Partnerstvo. Partnerski odnos v socialnem delu predstavlja starega človeka in socialno delavko kot enakopravna sodelavca in soustvarjalca zelenih rešitev. Socialna delavka kot strokovnjakinja verjame v starostnika, da je sposoben in kompetenten sogovornik. Skupaj gradita medsebojno zaupanje in kooperativen odnos ter udejanjata načelo participacije (Mali, 2007).

Antidiskriminacijska usmeritev. Praksa socialnega dela je usmerjena proti predsodkom, negativnemu odnosu in neustrezni obravnavi ljudi glede na njihove značilnosti, med katere spada tudi starost (Mali, 2013, str. 63). Socialne delavke² moramo preprečevati starostno diskriminacijo oziroma staromrzištvo (ageizem), ki je na žalost prisotno tudi v slovenski družbi. Pojavlja se v različnih oblikah: od stereotipov in predsodkov pa vse do različnih oblik zlorab, zlasti zanemarjanja in zapostavljanja, posledično pa pomembno vpliva na uživanje in uveljavljanje pravic starega človeka. Pri starejših se diskriminacija lahko kaže kot otežen dostop do zdravstvene oskrbe, zaposlitve, izobraževanja/usposabljanja in socialnih storitev ter kot neupoštevanje ali izločenost iz procesov odločanja in celo omalovaževanje zaradi starosti. Prav zato moramo socialne delavke aktivno osveščati vse ljudi o problematiki diskriminacije starejše populacije in spodbujati pozitivne podobe starih ljudi v javnosti. Poleg tega imamo še pomembno nalogo informirati starostnike o možnosti pomoči v primeru diskriminacije pa tudi vsakršne oblike nasilja (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 52).

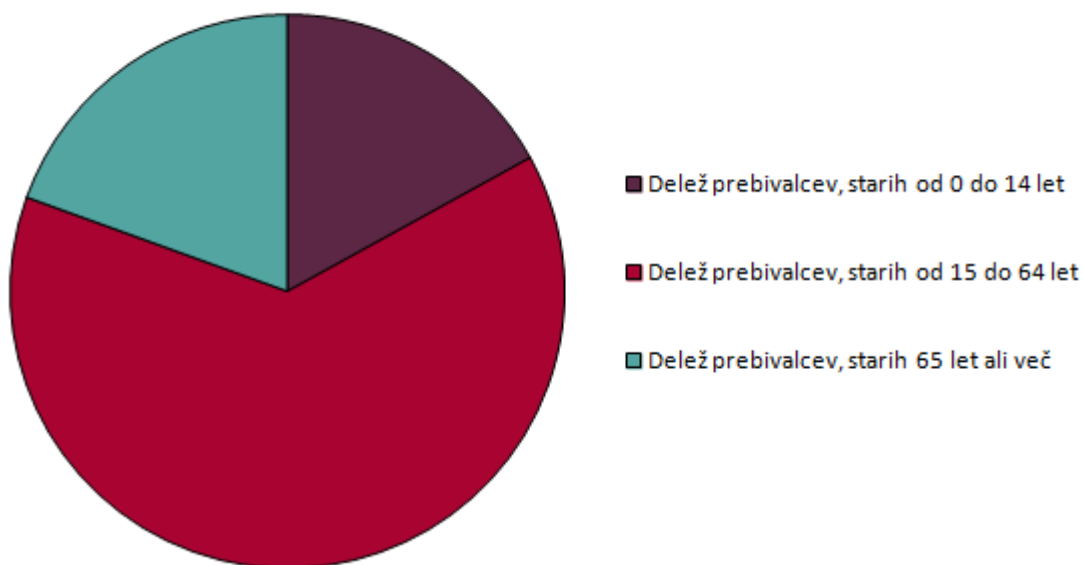
Skupnostna skrb. Njen cilj je povečati kakovost življenja starih ljudi v skupnosti ter vzpostaviti in tudi aktivirati različne vrste fleksibilnih (neformalnih in formalnih) mrež pomoči, ki bodo na razpolago različnim potencialnim uporabnikom (starostnikom) s poudarkom na njihovih potrebah v starosti (Milošević Arnold, 2003). Za oskrbo starejših v skupnosti so ključni neformalni oskrbovalci, kot so družina oziroma družinski člani, prijatelji in sosedje ter drugi člani socialnega omrežja starega človeka. Le-ti izvajajo večino oskrbe za starejše in po oceni avtorja in avtorice Kane zagotavljajo kar 90 % dolgotrajne oskrbe (Kane in Kane, 2005, v Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 54). Naloga socialnih delavk je povezati stare ljudi in njihove neformalne oskrbovalke tudi s formalno mrežo pomoči oziroma oskrbe v skupnosti (Mali, 2008, str. 65), kamor spadata tudi dnevno varstvo in pomoč na domu. Dnevno varstvo je namenjeno starejšim v domači oskrbi, ki čez dan, ko so drugi družinski člani zdoma, niso zmožni živeti sami. Za ta čas družina odpelje svojega starejšega člana v dnevni center, kjer je poskrbljeno za njegove potrebe (Ramovš, 2003, str. 317). Pomoč (socialna oskrba) na domu pa je socialnovarstvena storitev, ki se izvaja na domu starostnika in obsega pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih, gospodinjsko pomoč ter pomoč pri ohranjanju socialnih stikov (*Pravilnik o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev*, 2010).

² Velja za oba spola.

2. PROBLEM

Po zadnjih zbranih podatkih (1. julij 2019) Statističnega urada Republike Slovenije v občini Ajdovščina prebiva 3.775 ljudi, starejših od 65 let, od tega kar 2.088 žensk in 1.687 moških (SURS, 2019d). Kot lahko vidimo tudi na spodnjem grafikonu, je delež starejših občanov³ Ajdovščine (19,5 %) zelo blizu (oziroma se približuje) deležu starih ljudi v Sloveniji, ki znaša okroglih 20 % (SURS, 2019e).

Delež prebivalcev (%) po starostnih skupinah v občini Ajdovščina



Slika 2.1: Prikaz sestave prebivalstva občine Ajdovščina po deležih.

Zaradi povečanega deleža starih ljudi v naši občini in izzivov, ki jih prinaša dolgoživost soobčanov, sem se odločila, da raziščem, kakšna je kakovost njihovega življenja v starosti. Kakovostna starost je namreč pravica vsakega človeka, za njegovo blaginjo pa moramo skrbeti socialne delavke in delavci.

Na podlagi predelane literature sem se odločila, da raziščem naslednje kazalnike kakovosti življenja, in sicer: zdravje in dostop do zdravstvenih storitev, materialni položaj in vir preživetja, socialne mreže in podporo in pomoč, vseživljenjsko učenje in izobraževanje, prosti čas in priložnosti dejavnosti ter zadovoljenost potreb starih ljudi v občini Ajdovščina.

³ Kadar ni drugače zapisano, raba moške oblike (občan, intervjuvanec itn.) velja za oba spola.

Zastavila sem si šest raziskovalnih vprašanj, na katera bom poskusila odgovoriti s pomočjo empirične raziskave, ki jo natančneje predstavljam v nadaljevanju.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- 1) Kakšno je zdravstveno stanje starih ljudi v občini Ajdovščina in kakšen je njihov dostop do zdravstvenih storitev?
- 2) Kakšen je materialni položaj starih ljudi v občini Ajdovščina in kateri je njihov glavni vir preživetja?
- 3) Kakšna je socialna mreža starih ljudi v občini Ajdovščina in na koga se lahko obrnejo po podporo in pomoč?
- 4) Kakšen je odnos starih ljudi v občini Ajdovščina do vključevanja v vseživljenjsko učenje in izobraževanje?
- 5) Kako stari ljudje v občini Ajdovščina preživljajo svoj prosti čas in v katere (organizirane) prostočasne dejavnosti so vključeni?
- 6) Kakšno je splošno zadovoljstvo starih ljudi v občini Ajdovščina s kakovostjo življenja in zadovoljenostjo potreb v starosti?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava o kakovosti življenja starih ljudi v občini Ajdovščina je eksplorativna (poizvedovalna), empirična (izkustvena) in kvalitativna.

V eksplorativnih raziskavah skušamo opredeliti osnovne značilnosti pojava ali področja problematike, jih definirati in poiskati njihove sestavine. Ne prizadevamo si proučiti celotne populacije, ampak se omejimo na manjše število primerov (Mesec, 2009). V okviru magistrskega dela sem intervjuvala deset starejših občank in občanov Ajdovščine.

V empiričnih raziskavah zbiramo novo, neposredno izkustveno gradivo (Mesec, 2009). Pridobila sem ga z metodo spraševanja, natančneje s pomočjo polstrukturiranih oziroma delno standardiziranih intervjujev, kar je najpogostejša oblika pridobivanja kvalitativnih podatkov (Kordeš in Smrdu, 2015). Osnovno izkustveno gradivo tako sestavljajo izjave starih ljudi v občini Ajdovščina, ki sem jih nato besedno obdelala s kvalitativno analizo (Mesec, 2007).

Teme, ki sem jih raziskovala pri starih ljudeh v občini Ajdovščina, so: zdravstveno stanje in dostop do zdravstvenih storitev, materialni položaj in vir preživetja, socialne mreže in vir podpore in pomoči, odnos do vključevanja v vseživljenjsko učenje in izobraževanje, način preživljanja prostega časa in vključenost v (organizirane) pristočasne dejavnosti ter splošno zadovoljstvo starih ljudi s kakovostjo življenja in zadovoljenostjo potreb v starosti.

3.2 RAZISKOVALNI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

V pričujoči raziskavi sem za zbiranje empiričnih podatkov uporabila lastno izdelani merski pripomoček in ne (že) obstoječih standardiziranih vprašalnikov, saj sem želela razisk(ov)ati stvarne probleme starih ljudi z upoštevanjem njihovega pogleda na lasten (materialni) položaj. Želela sem biti čimbolj odprta za raznolike podatke o intervjuvankah in intervjuvancih ter jih raziskovati kot celote (kot starega človeka, skupino starih ljudi in skupnost starejšega prebivalstva) v njihovem vsakdanjem (življenjskem) domačem okolju (Mesec, 2007).

Vir podatkov je tako predstavljal vprašalnik, ki sem ga pred uporabo dala v pregled izkušeni strokovnjakinji, svoji mentorici, in mi je služil kot opora med intervjuvanjem. Vsem sodelujočim sem zagotovila anonimnost in varstvo osebnih podatkov. Vprašalnik je priložen v *Prilogi 3*.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacija raziskovanja so bili vsi prebivalci in prebivalke občine Ajdovščina, stari 65 let in/ali več, ki so določeno starost dopolnili pred izvedbo intervjuja v mesecu februarju in marcu 2020. Poleg tega sem (po)iskala ljudi, ki še vedno (samostojno) živijo v svojem domačem okolju. Moj vzorec je tako predstavljal pet prebivalk in pet prebivalcev občine Ajdovščina, starih 65 let in/ali več, ki so določeno starost dopolnili pred izvedbo intervjuja v mesecu februarju in marcu 2020 ter še vedno (samostojno) živijo »doma«.

Tabela 3.1: Razvrstitev intervjuvanih oseb v vzorcu po osnovnih kategorijah.

spol	ŽENSKA					MOŠKI				
starost	68 let	69 let	65 let	73 let	79 let	70 let	65 let	70 let	72 let	65 let
št. let v pokoju	14 let	17 let	4,5 let	20 let	25 let	11 let	5 let	10 let	9 let	8 let
oznaka	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

Gre za neslučajnostno priročno (priložnostno) vzorčenje, saj sem v vzorec vzela le starejše občane in občanke, s katerimi sem po metodi snežne kepe uspela priti v stik in so bili pripravljeni sodelovati z mano. Dobljenih rezultatov v vsakem primeru ne morem posplošiti na celotno populacijo starih ljudi, ki preživljajo starost v domačem okolju (doma) v občini Ajdovščina, saj je šlo za zelo majhen in nereprezentativen vzorec.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Pred izvedbo intervjujev sem stopila v stik z vsakim intervjuvancem posebej in mu predstavila temo, ki jo raziskujemo, ter ga povabila k sodelovanju. Z vsakim sem se tudi pogovorila o varstvu osebnih podatkov in mu zagotovila anonimnost. Po privolitvi oziroma soglasju vsakega sogovornika sem se individualno dogovorila za intervju.

Podatke sem zbirala z metodo spraševanja, in sicer s pomočjo polstrukturiranega intervjuja, ki sem ga po sogovornikovem dovoljenju tudi posnela s snemalnikom zvoka (telefon). Vnaprej sem imela pripravljena okvirna vprašanja, nekaj pa sem jih oblikovala prosto glede na potek intervjuja. Intervju sem izvedla z vsakim sogovornikom posebej, po predhodnem dogovoru z vsakim sodelujočim glede časa in kraja. Pri tem sem upoštevala, da gre za okolje, ki jim je domače, da so se v njem počutili bolj prijetno in sproščeno. Intervjuji so trajali zelo različno, od pol ure do največ ene ure in pol, odvisno od zgovornosti sogovornikov. Na koncu sem se vsem lepo zahvalila za sodelovanje. Zbiranje podatkov je potekalo februarja in marca 2020.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Po intervjuvanju sta sledila izdelava transkriptov vseh intervjujev ter njihovo slovnično urejanje v Wordovem dokumentu s pomočjo spletne verzije avtomatske lektorice Amebis Besana 4.20.1. Vsakemu zapisu sem dodala še splošne podatke, in sicer intervjuvančev spol (moški/ženska oziroma M/Ž) in njegovo kronološko starost v letih. Vsakega intervjuvanca sem posebej označila z zaporedno črko (od A do J). Urejene zapise sem nato obdelala s kvalitativno analizo. Najprej sem razčlenila vsak zapis posebej in določila enote kodiranja, ki sem jim dodala ustrezno zaporedno oznako (primer oznake: AŽ1), neizbrane dele intervjuja pa sem prečrtala. Izbrane enote oziroma izjave sem nato izpisala v tabelo, vključno z njihovimi pripadajočimi oznakami. Dobila sem tabele s petimi stolpci za odprto kodiranje. V prvih dveh je oznaka izjave in izbrana enota, v naslednjih stolpcih pa sem k vsaki izbrani enoti oziroma izjavi prosto pripisala pojem oziroma kodo, podkategorijo ter kategorijo, ki sta kodi po mojem mnenju najbolj ustrezali.

Tabela 3.2: Primer odprtega kodiranja.

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ1	68 let.	zgodnja starost	starost	osnovni podatek

Temu je sledilo osno kodiranje, kar pomeni ponovno vzpostavljanje hierarhije med kategorijo in podkategorijami (Kordeš in Smrdu, 2015). Najprej sem izbrala kategorijo in poiskala podkategorije, ki sodijo vanjo, ter na koncu združila še pojme oziroma kode z oznakami izjav iz vseh intervjujev, ki sem jim pripisala enako (pod)kategorijo.

Tabela 3.3: Primer osnega kodiranja.

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA ZAČETNI SKLOP VPRAŠANJ: Starost in število let v pokoju

KATEGORIJA in PODKATEGORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
OSNOVNI PODATEK		
starost	tretje življenjsko obdobje	CŽ1, GM1, JM1
	zgodnja starost	AŽ1, BŽ1, DŽ1, FM1, HM1, IM1
	srednja starost	EŽ1

Na koncu je sledilo še odnosno ali selektivno kodiranje, pri katerem sem interpretirala povezave oziroma odnose med kategorijami, podkategorijami in pojmi. Na osnovi rezultatov celotne kvalitativne analize sem odgovorila na zastavljena raziskovalna vprašanja in oblikovala končno teoretično formulacijo (Mesec, 2007), vključno s sklepi in predlogi. Obdelava podatkov je potekala marca in aprila 2020.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

V raziskavo je bilo vključenih pet intervjuvank in pet intervjuvancev, ki so morali izpolnjevati tri zastavljene pogoje. To so: starost 65 let in/ali več, prijavljeno stalno prebivališče v občini Ajdovščina ter (samostojno) življenje v domačem okolju.

Veliko avtorjev (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015; Jurdana, 2011; Suppes in Wells, 1996) postavlja enotno mejo, po kateri lahko nekoga opredelimo kot starega. Le-ta je najobičajnejše določena pri kronološki starosti 65 let in več, ki naznanja tudi pričetek tretjega življenjskega obdobja (65–75/85 let). Zavedam se, da starostna meja 65 let ni rigidna oziroma toga, saj je človek star toliko, kot se (sam) počuti – psihološka starost. Na to vplivajo tudi njegova telesna zmogljivost, počutje in zdravstveno stanje, kar pogojuje biološka starost človeškega telesa. Na koncu sem se vseeno odločila, da sledim večinski opredelitvi starosti, zato sem tudi jaz postavila tolikšno starost (65 let) kot pogoj za vključitev v raziskavo.

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU

Tabela 4.1: Prikaz osnovnih podatkov intervjuvanih oseb.

KATEGORIJA in PODKATEORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
OSNOVNI PODATEK		
starost	tretje življenjsko obdobje	CŽ1, GM1, JM1
	zgodnja starost	AŽ1, BŽ1, DŽ1, FM1, HM1, IM1
	srednja starost	EŽ1
število let v pokoju	v pokoju 25 let	EŽ2
	v pokoju 20 let	DŽ2
	v pokoju 17 let	BŽ2
	v pokoju 14 let	AŽ2
	v pokoju 11 let	FM2
	v pokoju 10 let	HM2
	v pokoju 9 let	IM2
	v pokoju 8 let	JM2
	v pokoju 5 let	GM2
	v pokoju 4,5 let	CŽ2

Kot lahko vidimo iz *Tabele 4*, je večina intervjuvancev starih med 66. in 75. let in spada v tako imenovano starostno skupino zgodnja starost. Tri intervjuvane osebe so šteje natanko 65. let, torej so ravno vstopile v tretje starostno obdobje ali bolje v tretje življenjsko obdobje. Ena intervjuvanka pa je bila tik pred dopolnitvijo okroglih 80 let starosti, zato sem jo uvrstila v starostno obdobje srednja starost: »V tem mesecu bom imela 80 let.« (EŽ1) Pri tem sem se zgledovala po opredelitvi avtorja Ramovša (2003) ter avtoric Filipovič Hrast in Hlebec (2015).

Čeprav se starost ne prične z upokojitvijo, lahko po mnenju avtorice Kersnik Bergant (1999) in avtorja Požarnika (1981) upokožitev obravnavamo kot nekakšen mejnik, ki pomeni začetek tretjega življenjskega obdobja oziroma pričetek starosti v ožjem pomenu besede. Tudi vsi intervjuvanci so bili že (kar) nekaj časa upokoženi. Število let v pokoju se je gibalo od 4,5 let do celo 25 let. Predpostavila sem, da na različno dobo od upokožitve vplivata njihova razlika v starosti (od 65–79 let) in različna stopnja izobrazbe, o kateri sem pridobila podatek pri 4. sklopu vprašanj o vseživljenjskem učenju in izobraževanju.

Iz *Tabele 5* je razvidno, da ima večina intervjuvanih oseb zaključeno le osnovno šolo. Trije intervjuvanci so dokončali srednjo poklicno šolo različnih smeri – kovinostrugar, strojni tehnik in trgovec (*»Zaključeno imam triletno poklicno kovinostrugar.«* (GM49)). Dve izmed intervjuvank pa sta imeli možnost vpisati se v bivšo višjo (pedagoško) šolo in postati učiteljici (*»Višja pedagoška. Kaj je zdaj to, po starem? Šesta stopnja.«* (CŽ34)). S tem se je podaljšal tudi njun čas šolanja, zato sta se pozneje vključili na trg dela in se posledično kasneje upokožili: (*»65 let.«* (CŽ1) *»Ja, 4 leta in pol.«* (CŽ2)). Upoštevati je treba tudi dejstvo, da so se starostni pogoji za upokožitev čez leta spreminjali, zato so se ljudje včasih upokoževali pri nižji starosti kot v današnjih časih.

Tabela 4.2: Prikaz podatkov o izobrazbi intervjuvanih oseb.

KATEGORIJA in PODKATEORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
IZOBRAZBA		
dosežena izobrazba	osnovna šola	AŽ45, BŽ34, DŽ38, FM37, JM33
	srednja poklicna šola	GM49, HM33, IM44
	višja šola	CŽ34, EŽ40
vpliv na stopnjo izobrazbe	zaradi preživetja ni imel/a možnosti nadaljevati šolanje	AŽ46, IM45
	zaradi preživetja ni mogla nadaljevati šolanja	BŽ35
	zaradi preživetja ni nadaljeval šolanja	FM38

Zanimiv podatek, na katerega sem naletela tekom raziskovanja izobrazbe intervjuvancev, je bil vpliv na stopnjo izobrazbe. Ugotovila sem, da kar štiri intervjuvane osebe niso imele možnosti nadaljevati šolanja zaradi preživetja: *»Končal sem osnovno šolo. Potem pa sem šel takoj delat, da sem kaj zaslužil.«* (FM37, FM38); *»Osnovno šolo imam narejeno. Nisem imela možnosti nadaljevati šolanje, ker sem morala iti delat.«* (AŽ45, AŽ46). Vse to kaže na dejstvo, da si zaradi denarja vsi le niso mogli privoščiti izobraževanja: *»Jaz imam končano srednjo trgovsko šolo, naprej nisem šel. Sem si moral sam vse plačati, ker mi doma niso pustili. Ni denarja za šolo, so rekli.«* (IM44, IM45)

4.1 ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

- *Kakšno je zdravstveno stanje starih ljudi v občini Ajdovščina in kakšen je njihov dostop do zdravstvenih storitev?*

POMEN ZDRAVJA

Za kakovostno življenje v starosti je pomembnih več dejavnikov, med katerimi vsekakor lahko izpostavimo zdravje, ki je tako med ljudmi kot v strokah najpogosteje omenjen dejavnik. Zdravje je na starost še posebno pomembna vrednota (Ličer, 1994; Ramovš, 2003), o čemer se lahko prepričamo tudi iz odgovorov intervjuvancev.

Vse intervjuvane osebe pripisujejo zdravju velik, če ne celo največji pomen – zdravje je najpomembnejše: »Največ. Ko si toliko star, ti pomeni zdravje največ. Več kot kaj drugega.« (BŽ3); »Zdravje mi pomeni največ od vsega.« (EŽ3); »Najbolj čez vse je zdravje. Najbolj pomembno je. Če imaš zdravje, imaš vse.« (FM3). Za enega izmed intervjuvancev je zdravje dobrina (JM3) in dobro počutje (JM4), ena intervjuvanka pa pove, da je zanjo zdravje na prvem mestu (CŽ3). Dve intervjuvani osebi opozorita tudi na pomembnost zdravja: »Dokler je človek zdrav, se tega niti ne zaveda. Tako da, ja, kar mi dosti pomeni, lahko bi rekel največ.« (HM3, HM4); »Ko ga imam, nič, ko ga nimam, vse.« (GM3).

OCENA ZDRAVSTVENEGA STANJA

Tabela 4.3: Prikaz podatkov o lastni oceni zdravstvenega stanja.

KATEGORIJA in PODKATEGORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
OCENA ZDRAVSTVENEGA STANJA		
zelo dobro zdravstveno stanje	kljub zdravstvenim težavam ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot zelo dobro	GM4
prav dobro zdravstveno stanje	svoje zdravje je ocenila s štirico	DŽ4
dobro zdravstveno stanje	zdravje je v redu	BŽ4
	zdravstveno stanje je v redu	HM5
	dobro počutje	CŽ9
	dobro se počuti	JM5
srednje zdravstveno stanje	zdravje ni preveč dobro in tudi ni preveč slabo	AŽ5
	zaenkrat v redu, le občasno prisotne bolečine	FM4
	srednje zdravje	FM6
slabo zdravstveno stanje	zdravstveno stanje ni dobro	EŽ4
	zdravstveno stanje ni preveč dobro	IM4

Kot lahko vidimo iz *Tabele 6*, intervjuvanci in intervjuvanke svoje zdravstveno stanje ocenjujejo (zelo) različno. Večina intervjuvanih oseb zaenkrat ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot dobro oziroma kot srednje zdravstveno stanje: *»O kako bi rekla, ena srednja reč. Ni preveč dobro, ni preveč slabo. Lahko bi bilo boljše.«* (AŽ5); *»Zaenkrat še kar dobro, nimam kaj reči. Se dobro počutim.«* (JM5). Le eden izmed intervjuvancev je kljub svojim zdravstvenim težavam ocenil lastno zdravstveno stanje kot zelo dobro: *»Mislim, zdaj se počutim "ena a s črtico". Imam pa kar nekaj takih zdravstvenih težav.«* (GM4) Ena intervjuvanka je lastno zdravstveno stanje ocenila z oceno štiri: *»Jaz bi rekla, da ni prav odlično, za štiri pa bi bilo.«* (DŽ4) Dva intervjuvanca nista zadovoljna s svojim zdravstvenim stanjem, kar je po mojem mnenju odraz njunih zdravstvenih težav/bolezni, ki jih v nadaljevanju omenjata: *»Ne preveč dobro. Imam par problemov. Muči me ta depresija, s tem se največ ukvarjam.«* (IM4, IM5); *»Moje zdravstveno stanje na žalost ni dobro. Imam težave, ker imam cisto na malih možganih že veliko let, ampak najhujše je, ker sem se tolikokrat poškodovala in imam z glavo na prvem mestu najhujše težave.«* (EŽ4, EŽ5). Slednja intervjuvanka omeni tudi (negativen) vpliv diagnoze na poslabšanje njenega počutja, kar lahko posledično povežem tudi z lastno oceno zdravstvenega stanja – slabo.

Dobila sem tudi pomemben podatek o pozitivnem vplivu na zdravje – konkretnije, o vplivu socialne mreže oziroma stikov na zdravje. Intervjuvanka, ki ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot prav dobro, je namreč mnenja, da prav njeni socialni stiki pozitivno vplivajo na njeno zdravje: *»Mislim, da me tudi to drži pri zdravju.«* (DŽ30) Iz tega lahko sklepam na pomembno povezanost zdravja in socialnih mrež. To se kaže tudi posredno preko dostopa do zdravnika oziroma zdravstvene ustanove. Malo manj kot polovica je namreč izpostavila, da potrebuje pri dostopu do zdravnika pomoč – prevoz s strani otrok (največkrat hčera, enkrat pa je bil omenjen tudi mož). Socialna mreža (družinski člani, sorodniki, prijatelji in sosedje) starega človeka torej predstavlja (potencialno) pomoč v obliki prevoza, kar pozitivno vpliva na dostop do zdravstvenih storitev in posledično tudi na njegovo zdravstveno stanje. Tudi Harel idr. (1984) so ugotovili, da je socialna mreža pomemben potencial za starostnika. Socialna opora, ki jo človek lahko dobi v svojem omrežju, namreč pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje ter uravnava napetost stresa in posameznikovo zdravje (Harel idr., 1984 v Hojnik-Zupanc, 1999, str. 141).

Zdravstvene težave in bolezni, ki so jih intervjuvane osebe najpogosteje omenjale, so: prisotnost povišanega krvnega tlaka (»pritisk«), sladkorne bolezni in (zvišanega) holesterola. Ena intervjuvanka ima tudi težave s srcem. Štiri intervjuvane osebe imajo težave z nogo oziroma kolenom, dva intervjuvanca pa se soočata s preveliko telesno težo. Po en primer zdravstvene težave oziroma bolezni so navajali: revmatizem, slabovidnost, poškodovan sluh, obrabo kolka, težave s hrbtom, kronično obstruktivno pljučno bolezen (KOPB), depresijo, težave z glavo in cisto na malih možganih. En intervjuvanec je imel lani išias, ena intervjuvanka pa je omenila možnost Parkinsonove bolezni. Kot lahko vidimo, so odgovori intervjuvancev precej podobni najpogostejšim kroničnim boleznim, ki jih naštevata avtorici Milavec Kapun (2011) in Pečar (2017).

Zanimiv je podatek o starostno pogojenih zdravstvenih težavah in boleznih, med katere po mnenju dveh intervjuvank spadata »pritisk« oziroma visok krvni tlak in »pešanje spomina«. Ena izmed njiju je povedala: *»Samo recimo po šestdesetem letu se ti razne bolezni in poškodbe pojavijo, na kar ne računaš.«* (CŽ4) *»Ne vem, človek po šestdesetem letu ni več tako elastičen, zmogljiv, tako da to me malo moti.«* (CŽ8) S staranjem se torej (tudi po mnenju intervjuvank) povečuje tveganje za nastanek nekaterih bolezni in zdravstvenih težav v starosti (Bednaš in Kajzer, 2017). Vse to nakazuje na pomembno povezanost starosti z zdravstvenim stanjem posamezne osebe, zato je potrebno za zdravje še posebej skrbeti. Procesu staranja se namreč ni moč izogniti, saj gre za kontinuiran življenjski proces (Macuh, 2017), ki je odvisen od številnih dejavnikov, med drugim tudi od zdravstvenega stanja (Pečjak, 1998). Vsi skupaj pa odločilno vplivajo na sam potek staranja (Jurdana, 2011) in posledično tudi na dolžino posameznikovega življenja.

SKRB ZA ZDRAVJE

Z vidika kakovostne starosti mora vsak človek skrbeti za svoje telesno in duševno zdravje, v tretjem življenjskem obdobju pa prisluhniti tudi telesnim potrebam po gibanju, zmerni in zdravi prehrani ter po ravnotežju med delom, razvedrilom in počitkom (Macuh, 2017, str. 89). Tudi vsak izmed intervjuvancev po svojih zmožnostih skrbi za svoje zdravje. Na prvem mestu pri skrbi za zdravje prednjačita telesna aktivnost in (zdrava) prehrana. Prav vsi omenjajo gibanje, največkrat v obliki hoje pa tudi sprehodov, pohodov, nordijske hoje, kolesarjenja in dela na kmetiji. Eden izmed intervjuvancev zjutraj tudi telovadi: *»Da grem hodit, da zjutraj telovadim. Veliko hodim, eno uro do dve dopoldne, popoldne dve, če je le vreme, grem ven hodit.«* (IM8) Trije intervjuvanci so bili tudi v šoli hujšanja (AŽ16, BŽ9, IM62): *»Kmalu po*

upokojitvi sem hodila celo v šolo hujšanja. Tam je bila redna aktivnost. Redno sem se gibala vsak dan in vse se je potem poznalo. Na teži, počutju, na vsem.» (AŽ16) Na tem mestu bi izpostavila tudi pomemben vpliv zdravja in starosti na telesno aktivnost ali boljše zmožnost gibanja oziroma gibljivost: *»Zdaj če bi mi zdravje pustilo, bi šla večkrat, tako pa grem, kakor gre, kolikor pač upam.« (AŽ14); »[M]i mogoče telo ne dopušča, ker ni več tako gibljivo.« (CŽ69).* Gibljivost, zlasti zmožnost za hojo se namreč pogosto enači z zdravjem (Ramovš, 2013).

V zvezi s prehrano se pri intervjuvanih osebah dokaj pogosto pojavlja beseda neizbirčnost, ki daje pomemben vpogled v vzgojo za skromnost v mladih letih in/ali naučeno skromnost za preživetje. Poudarek je na preprosti in zdravi prehrani: *»Za svoje zdravje skrbim z eno preprosto hrano. Da se preveč ne najedam.« (EŽ9); »Pri hrani gledam, da nima kakšnih aditivov, da je zdrava. Kar se tiče mesa, gledam, da živali ne uživajo rastnih hormonov. Gledam, da imam pridelano sadje in zelenjavo doma, da je bio.« (DŽ8, DŽ9, DŽ10).* Dve intervjuvani osebi pri skrbi za zdravje omenita tudi neuživanje alkohola (nerazvada) (*»Alkohola ne pijem, kadim tudi ne.« (IM15)*).

Eden izmed intervjuvancev pri tem vprašanju omeni tudi uporabo slušnega aparata (medicinski pripomoček). Polovica intervjuvanih oseb redno jemlje zdravila, ki jim jih je predpisal zdravnik oziroma specialist: *»Dal mi je zdravila, ki jih bom pila do smrti.« (EŽ8)* Dva intervjuvanca zase povesta, da sta samostojna pri uporabi zdravil: *»[S]am jih uporabljam. Si jih pripravim vnaprej in jih točno ob uri vzamem.« (IM27)* Dvakrat je bila omenjena tudi fizioterapija.

Pri predlogih za zdravje so se pojavljali bolj ali manj podobni odgovori, to je: bolj skrbeti za zdravje (AŽ7, IM9, FM8, GM9), bolj gledati na prehrano (AŽ10, BŽ8, HM8, IM13, HM, FM9, IM14) ter več telesne aktivnosti (AŽ12, EŽ15, JM9, FM11, CŽ12, GM13, GM14). Dve intervjuvani osebi nista imeli idej/predlogov, kaj bi še lahko storili na tem področju (skrb za zdravje). Kot spodbuda k skrbi za zdravje so bili navedeni različni odgovori: od ženine skrbi do skupinskega dela, motivatorja, volje, uspeha in zadovoljstva ter reda in discipline. Eden izmed intervjuvancev pa je kot oviri pri skrbi za svoje zdravje navedel lenobo in delo (zaposlenost).

OCENA LASTNE SAMOSTOJNOSTI

Vse intervjuvane osebe so na vprašanje o lastni samostojnosti pri vsakdanjih opravilih odgovorile pritrdilno, tj. da so (še) samostojne: »*Zaenkrat sem še samostojen.*« (HM11); »*Sem samostojna. Ne potrebujem pomoči.*« (DŽ13); »*Tako da sem samostojen, ne potrebujem nobene pomoči*« (GM20), kar ni nič presenetljivo odkritje, saj še vedno bivajo v svojem domačem okolju in ne potrebujejo institucionalnega varstva, ki ga izvajajo domovi za starejše. Raziskave kažejo, da je življenje v skupnosti za stare ljudi izredno pomembno. Njihova navezanost na skupnost izhaja iz daljšega bivanja v tej skupnosti in manjše mobilnosti, zato ne preseneča, da se večina starih ljudi želi postarati v svoji skupnosti (Filipovič Hrast idr., 2014). Poleg tega večina teži k temu, da ostane samostojna, aktivna in čim dlje neodvisna ter živi obkrožena s svojo družino in prijatelji v svojem domačem okolju (Iecovich, 2014).

Po mnenju treh intervjuvank je (občasna) pomoč še kako dobrodošla, kljub temu da zase pravijo, da so (še) samostojne: »*Ja, pri vsakdanjih opravilih sem kar samostojna, edino, kar je, ne morem iztegniti desne roke in zato mi mora vse to sin pomagat /.../*« (EŽ17, EŽ18); »*Vsake toliko časa potrebujem pomoč, drugače bi rekla, da sem samostojna.*« (BŽ13, BŽ14); »*Samostojna sem še, če pa pride kakšna pomoč, je dobrodošla. Bolj kot si star, več časa potrebuješ, da narediš delo.*« (AŽ20, AŽ21, AŽ22). Zadnjo izjavo sem interpretirala kot pomemben vpliv starosti na samostojnost v vsakdanjem življenju. Zavedati se namreč moramo, da so ljudje – tako kot sicer – tudi v tretjem življenjskem obdobju zelo različni in tudi različno samostojni pri vsakdanjih opravilih. Večina starostnikov lahko samostojno skrbi zase, nekaj jih potrebuje delno pomoč drugih (kot omenjene intervjuvanke), manjšina pa je bolj ali manj odvisna od drugih (Ramovš, 2003).

Kar se same mobilnosti tiče, sem ugotovila, da ima šest intervjuvanih oseb avtomobil in vozniški izpit: »*Ja, imam, je družinski avto.*« (CŽ14); »*Tudi, imam vozniški izpit in avto. Sem mobilen.*« (HM12). En intervjuvanec ima trenutno le vozniški izpit, saj je brez avtomobila: »*Ja, imam. Zdaj trenutno nimam avta*« (IM18), tri intervjuvanke pa nimajo ne vozniškega izpita ne avtomobila, torej so odvisne od tujega prevoza. Zavedati se moramo, da vožnja z avtomobilom starim ljudem omogoča samostojnost pri vsakdanjih opravkih in ohranjanje socialnih stikov (Ramovš, 2013).

DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

Sam dostop do (osebnega) zdravnika intervjuvanci različno ocenjujejo. Dve intervjuvanki pravita, da jima je osebni zdravnik dostopen (AŽ25, BŽ17), ena intervjuvanka pa meni, da bi lahko bil dostop do zdravnika boljši: *»Kar se tega tiče, mislim, da ni vse najboljše. Lahko bi bilo dosti boljše to urejeno.«* (DŽ15) Ker nisem uspela izvedeti, kaj točno to (»boljša ureditev«) pomeni, sem na podlagi izsledkov raziskave iz leta 2017 predpostavila, da bi v tem primeru lahko šlo za intervjuvankine finančne razloge, razdaljo do zdravstvene ustanove ali pa (najverjetneje) dolge čakalne dobe (OECD, 2017).

Ena intervjuvana oseba omeni novost v zdravstvenem domu Ajdovščina iz leta 2019, in sicer vrstomat: *»Mislim, da se je pri kakšnih zdravnikih izboljšalo, zdaj odkar imajo te vrstomate, da je malo hitreje«* (CŽ15), vendar dodaja, da je pri osebem zdravniku vseeno čakala eno uro (CŽ16). Štirje intervjuvanci ocenjujejo svoj dostop zdravnika kot dober oziroma soliden, če ne upoštevajo čakalne dobe: *»Dober. Se mi zdi, da mi je dostopno.«* (JM13); *»Mislim, da je soliden, pustimo zdaj tiste čakalne dobe.«* (GM22). Le eden izmed intervjuvancev je mnenja, da ima zelo dober dostop do zdravnika: *»Dober, zelo dober, odličen praktično. S čakalnimi vrstami nimam problemov«* (IM19, IM20), vendar potem doda: *»Razen za koleno, to je malo daljša čakalna vrsta«* (IM21).

Prav dolge čakalne dobe predstavljajo stalen izziv slovenskemu zdravstvenemu sistemu, na katerega pomembno vpliva tudi pomanjkanje zdravnikov (OECD, 2019). V zvezi z čakalnimi dobami so tri intervjuvanke izpostavile dejstvo, da so le-te predolge in da se preveč časa čaka na specialiste. Podajam konkreten primer ene izmed intervjuvank: *»Zaenkrat so pri specialistih predolge čakalne vrste. Je res prehudo, recimo tega nevrologa sem čakala dve leti, revmatologa zdaj tudi skoraj dve leti.«* (EŽ20)

Naj na tem mestu dodajam, da kljub temu da je intervjuvanje potekalo v mesecu februarju in marcu 2020, torej v času izbruha virusa SARS-CoV-2, bolj znanega kot »koronavirus« (prvi potrjeni primer okužbe s tem virusom v Sloveniji – 4. marec 2020), sem intervjuvane osebe spraševala po dostopu do zdravnika v običajnih in ne izrednih razmerah (prisotnost koronavirusa in bolezni COVID-19). Še v vednost: v času intervjuvanja sem upoštevala vse higienske standarde, napotke oziroma navodila s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) ter vse varnostne predpise in odloke, sprejete s strani Vlade Republike Slovenije. Intervjuje z vsemi desetimi osebami sem uspešno opravila tik pred (uradno) razglasitvijo epidemije koronavirusa v Sloveniji (12. marec 2020).

Vse intervjuvane osebe imajo svojega osebnega zdravnika in zobozdravnika, en intervjuvanec pa je omenil, da ima tudi svojega psihiatra za depresijo (IM23), torej specialista.

Prav tako se vse intervjuvane osebe samostojno naročijo na pregled, in sicer tako, da pokličejo po telefonu svojega izbranega zdravnika. Dva izmed njih se naročita na (specialistični) pregled tudi prek spleta: *»Pokličem po telefonu, tudi elektronsko pošto uporabljam za naročanje.«* (CŽ18); *»Naročim se po telefonu, če je kakšen specialistični pregled, pa po internetu.«* (GM24).

Kar se tiče samostojnosti pri dostopu do zdravnika, sem ugotovila, da je več kot polovica (natančneje šest) intervjuvancev popolnoma samostojnih pri tem opravilu in pride peš ali pa se pripelje z avtomobilom do ambulante izbranega zdravnika: *»Do ambulante grem vedno peš.«* (EŽ23); *»Do ambulante se pripeljem z avtom.«* (DŽ18); *»Kakor je, lahko grem peš ali pa z avtom, odvisno tudi kakšno je vreme.«* (JM16). Tudi na tem mestu se lahko prepričamo o pomembnosti vozniškega izpita za stare ljudi, saj kdor ga ima, se lahko tudi (sam) pripelje do zdravstvene ustanove (Ramovš, 2013).

Širi intervjuvane osebe so delno samostojne in potrebujejo pri dostopu do zdravnika pomoč otrok (največkrat hčera, enkrat je bil omenjen tudi mož) oziroma prevoz z njihove strani: *»Zdaj če grem v bolnico, me mora zagotovo nekdo peljati, ker nimam izpita. Po navadi me peljejo moji otroci. Do zdravstvenega doma lahko grem sama, ker je blizu.«* (BŽ20). Intervjuvanec, ki trenutno nima avtomobila, opozori tudi na pomen javnega prevoza (Scraton, Bramham in Watson, 1998): *»Do ambulante grem peš. Za v Šempeter me prideta največkrat iskat hčeri ali pa grem sam na avtobus.«* (IM25)

Kot pomemben vpliv na samostojen dostop do zdravnika sem zaznala tudi zdravstveno stanje intervjuvane osebe (*»Če ne, pa lahko prideš s parkirišča peš kot jaz. Največkrat me pripeljeta mož ali pa hči. Bi prišla tudi sama, ampak malo bolj s težavo.«* (AŽ28)) in oddaljenost zdravnika oziroma zdravstvene ustanove (splošna bolnišnica v Šempetru ali v Ljubljani) od intervjuvančevega kraja bivanja, občine Ajdovščina (*»Zaenkrat ne potrebujem pomoči, grem sam. Peš ali pa z avtom, če je slabo vreme. Zdaj če je treba iti kam v Šempeter ali pa v Ljubljano, me peljejo drugi, največkrat moja hči.«* (FM17)). Fizična dostopnost zdravstvenih ustanov ima torej pomemben vpliv na samostojen dostop do zdravnika. Za goriško regijo (pod katero spada tudi občina Ajdovščina) je bilo namreč ugotovljeno, da prebivalci te regije do splošne regijske bolnišnice, ki se nahaja v Šempetru pri Gorici, potrebujejo v povprečju 32 minut (Pečar, 2017, str. 16).

Vse intervjuvane osebe samostojno prevzamejo zdravila v lekarni, le dve izmed njih potrebujeta pri tem občasno pomoč, vendar načeloma urejata to sami: »V lekarno grem tudi sam ali pa gre moja žena.« (FM19, FM20); »Če sem že tam v ambulanti, grem sama iskat zdravila, če ne pa gre moja hči.« (AŽ29, AŽ30).

4.2 MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- *Kakšen je materialni položaj starih ljudi v občini Ajdovščina in kateri je njihov glavni vir preživetja?*

MATERIALNI POLOŽAJ

Poleg skrbi za zdravje je za kakovostno staranje izrednega pomena tudi osnovna materialna varnost (Ličer, 1994). Večina intervjuvancev na vprašanje o svojem materialnem položaju odgovori, da se sicer da preživeti, vendar bi lahko finančni položaj bil boljši. Dohodek, ki ga najpogosteje predstavlja minimalna pokojnina, jim zaenkrat zadostuje za skromno preživetje. Ena izmed intervjuvank pove, da ji dohodek (pokojnina) zadošča zgolj zaradi samooskrbe: »Mi zadoščajo, ker imam tudi samooskrbo, če ne, mi ne bi.« (DŽ21) »Jaz pridelam veliko zelenjave doma in se pozna, da ne potrebujem iti ponjo v trgovino.« (DŽ26) »Če bi gledala samo s to mojo pokojnino, ne bi šla nikamor, bi bila doma, ker ne bi imela denarja v žepu.« (DŽ27) Dva intervjuvanca imata (še) dodaten zaslužek z delom oziroma od prodaje izdelkov, zato lahko (dobro) preživita kljub nizki pokojnini. Eden izmed njiju o svojem materialnem položaju pove: »Dober, čeprav imam minimalno pokojnino. Zraven še delam in se pač da zaslužiti. Glejte, mislim te pokojnine, ki so minimalne, je ubogo.« (GM27, GM28, GM29, GM30) »Če pa konkretno zase govorim, mi zadoščajo za preživetje.« (GM31) Poglejmo si še nekaj izjav intervjuvanih oseb:

- »Ja dajmo reči za preživeti je. Lahko pa bilo boljše. Samo, če ne zmoreš, ne zmoreš. Manjka denar, evri. Bolj skromno je, ampak nekako se preživi. Ni, ne vem kako na lahko, ampak gre skozi. Gre bolj skromno skozi. Ne moreš si privoščiti kakšnih potovanj, počitnic v kakšnih hotelih. Ne gre to z mojo pokojnino. Bolj skromno preživetje, ampak se da preživet.« (AŽ31, AŽ32, AŽ33, AŽ34);
- »Materialni položaj. Jaz imam majhno pokojnino in s tem se moram preživljat.« (IM28);
- »Lahko bi bil boljši. Ni ravno veliko denarja v denarnici. Se da preživet.« (BŽ22);

- *»Torej dohodek, pokojnino imam ravno tolikšno, da skupaj s sinom ravno greva skozi. Za skromno preživetje je. Zaenkrat si ne moreva privoščiti, kot sva prej, na obroke, pri teh potovalnih agencijah, šla tudi na morje.«* (EŽ25, EŽ26, EŽ27);
- *»Lahko bi bil malo boljši, finančno boljši. Zaenkrat je dovolj, ampak da bi živel razkošno, ne.«* (FM21, FM22, FM23).

Kot lahko razberemo iz zgornjih izjav gre za skromno preživetje brez presežkov. Dve intervjuvanki omenita celo pomanjkanje denarja. Zelo pomemben se mi je zdel podatek o zmožnosti ali boljše nezmožnosti ugodja. Pri zadovoljevanju temeljnih telesnih in materialnih potreb je star človek odvisen predvsem od finančnega stanja, s katerim razpolaga. Materialna preskrbljenost v starosti je namreč odvisna od prihrankov in osebnega premoženja posameznika – to je pokojnine (Macuh, 2017, str. 88). Večina intervjuvanih oseb si ne more privoščiti počitnic v hotelih, potovanj ali toplic. *»Rad bi šel še v kakšne toplice, vendar ne znese«* (IM35), pove intervjuvanec, ki pravi, da mu dohodki (popolnoma) zadoščajo za preživetje. Eden izmed intervjuvancev pove, da nima potrebe po zapravljanju in razkošju; druga intervjuvanka pa odgovori, da ji nič ne manjka oziroma je zadovoljna ali bolje sprijaznjena s svojim materialnim položajem, čeprav si lahko manj privošči kot prej. Intervjuvanka, ki lahko preživi s svojo pokojnino zaradi samooskrbe, pove: *»Jaz, če pogledam ljudi po celem svetu, si moram reči, da z malo dohodka, krasno živim«* (DŽ20), kar nakazuje na (nemočno) sprijaznjenost s pokojninami oziroma pokojninskim sistemom v Sloveniji. Zavedati se moramo, da so upokojeanci ali, boljše, stari ljudje v slabšem dohodkovnem položaju in predstavljajo eno izmed najranljivejših skupin prebivalstva, ki je izpostavljena tveganju revščine in socialne izključenosti. O tem poroča tudi Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj (UMAR), ki spremlja takšne razmere že vrsto let. Naj omenim samo nekaj skrb vzbujajočih podatkov, ki nam bodo dali misliti: Stopnja tveganja revščine starejših od 65 let je v naši državi relativno visoka, na kar pomembno vplivajo relativno nizke pokojnine, ki so glavni vir dohodkov starejših, pri čemer so tveganju revščine še posebej izpostavljene starejše ženske (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 46). Stopnja tveganja revščine starejših (65 let in več) je leta 2015 znašala 17,2 %; za moške malo več kot 10 %, za ženske pa malo več kot 22 % (razlika pa se s starostjo povečuje). Pri starejših je nadpovprečno visok tudi delež oseb, ki so izpostavljene tveganju socialne izključenosti (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 18).

Po mojih ugotovitvah ima pomemben vpliv na materialni položaj oziroma preživetje intervjuvancev tudi njihov zakonski status. Štiri intervjuvane osebe namreč povedo, da lažje preživijo v dvoje (skupno preživetje): *»Za preživetje ja, mislim skupni dohodki, od moža in mene, ja.«* (CŽ21); *»Dobro, da sva dva, z ženo, če ne z mojo pokojnino ne bi bilo dovolj. Ne vem, če bi bilo dovolj za kavo.«* (JM25); *»Zaenkrat je v redu. No ja, sva dva, z ženo, tako da, se da, ja. Ni kakšnih presežkov, ampak se da preživeti.«* (HM18, HM19). Tudi avtorica Kump (2017) je ugotovila, da so po zbranih podatkih najslabši dohodkovni položaj imela samska moška in samska ženska upokojenska gospodinjstva, medtem ko je bil dohodkovni položaj upokojenskih parov precej boljši.

Ko sem intervjuvance povprašala po osebnem pomenu preživetja, sem najpogosteje dobila skromen odgovor, da *»[p]reživetje je, da dokler si lahko človek kupi osnovne stvari«* (DŽ22) in *»plača položnice«* (DŽ23). Torej zgolj osnovne dobrine, vključujoč najbolj potrebne stvari, kot so: hrana, oblačila, osebna higiena, stanovanje, kurjava, denar za položnice in tako dalje, ki jih ljudje dejansko potrebujejo za svoje preživetje. Poleg naštetega sta dve intervjuvani osebi povedali, da jima preživetje pomeni nadaljnjo samostojnost v vsakdanjem življenju (FM26, EŽ29). Enemu izmed intervjuvancev preživetje pomeni življenje brez problemov (IM30), drugemu, da si lahko kaj privošči, da ima lahko *»tudi nekaj zase. Da ti vsaj nekaj ostane. Da nimaš samo za državo, da imaš nekaj zase.«* (JM21) Tretjemu intervjuvancu pa pomeni preživetje vse (GM32). Ena izmed intervjuvank si želi zdravje za sina, zase pa (notranji) mir, saj ji prav to pomeni preživetje.

VIR PREŽIVETJA

Največji delež prihodkov starejšega prebivalstva predstavljajo pokojnine, zato je delovanje pokojninskega sistema ključnega pomena za njihov socialno-ekonomski položaj (Kump in Stropnik, 2009, str. 77). Tudi po mojih ugotovitvah predstavlja glavni vir dohodkov ali bolje vir preživetja v večini primerov (natančneje, pri devetih intervjuvanih osebah) starostna pokojnina. Le ena intervjuvanka kot glavni dohodek prejema vdovsko pokojnino po pokojnem možu. Pri tem pa opozori na pomembno pomanjkljivost v odmeri vdovske pokojnine, ki bi pomembno vplivala na njeno preživetje: *»Jaz bom rekla, da je ena velika pomanjkljivost, ki je v parlamentu ne obravnavajo, pa nas je veliko prejemnikov vdovske pokojnine v Sloveniji. Zakaj znaša vdovska pokojnina 70 % moževe pokojnine, čeprav je plačeval vse prispevke. Zakaj jo vzamejo 30 %? Če bi bil on še živ, bi prejemal celo pokojnino. Če bi imela tistih 30 %, bi se poznalo.«* (DŽ25)

Drugih dohodkov ta intervjuvanka nima, prav tako kot polovica intervjuvanih oseb. Dva intervjuvanca poleg svoje starostne pokojnine prejemata še vdovsko pokojnino po pokojnem možu (BŽ25) oziroma ženi (IM32). Ena izmed intervjuvank dobi poleg lastne pokojnine še manjšo najemnino (CŽ27), dvema intervjuvancema pa dodaten dohodek predstavlja zaslužek od prodaje izdelkov oziroma dela/zaposlitve po upokojitvi: »*Nekaj malega kar prodam svojih izdelkov, ki jih ustvarjam.*« (JM23); »*[D]elam pa še kot upokojeni obrtnik preko sina, ki ima svoj s. p.*« (GM36).

Kar se tiče samega zadovoljstva z višino prejete pokojnine, lahko povzamem, da prav nihče izmed intervjuvancev ni zadovoljen s svojo pokojnino. Tri intervjuvane osebe so srednje oziroma dokaj zadovoljne z višino prejete pokojnine, štirje intervjuvanci pa so, kot tudi sami povedo, nezadovoljni z njo. Enako število intervjuvanih oseb si tudi želi višje pokojnine. Trije intervjuvanci so se sprijaznili z višino prejete pokojnine: »*Moram biti, dosti jih ima dosti manjšo. Lahko bi bila višja, ampak ne bo.*« (CŽ28, CŽ29) Eden izmed njih pa se o višini pokojnine niti ne vpraša več, saj sam pove: »*Pokojnina je, kot je.*« (GM39)

Dejstvo je, da so slovenske pokojnine nizke, v nekaterih primerih celo nehumano prenizke. Kako naj si človek z 226 evri⁴ na primer kupi osnovne stvari, ki jih potrebuje za preživetje in plača vse položnice? Nemogoče, če pa že to zmore, se najverjetneje odreče hrani in trpi pomanjkanje, da lahko plača položnici za vodo in elektriko, da mu je ne izklopijo. Mogoče mora preživljati še svojo družino? Zakaj nekdo prejema več kot 3.000 evrov pokojnine? Kako naj kaj privarčuje starostnik, ki dobi minimalno pokojnino? Zakaj ima človek, ki je delal ali celo garal 40 let, sedaj 555 evrov zagotovljene pokojnine? Zakaj takšna razlika med najnižjim in najvišjim zneskom pokojnine? Zakaj si nekdo zasluži več? Zakaj delati razlike? Ali nismo vsi samo ljudje? Vsak človek naj, ko se (starostno) upokoji, prejema dostojen in za vse enak znesek (starostne) pokojnine. Primer dobre prakse je novozelandski javni pokojninski sistem – New Zealand Superannuation (NZS), katerega cilj je zagotavljanje socialne zaščite namesto nadomeščanja zaslužka (Pension System In New Zealand, 2020). Na Novi Zelandiji ima tako vsak državljan, ki dopolni starost 65 let, ne glede na dolžino delovne dobe, pravico do univerzalne pokojnine (Verdnik, 2018), kar menim, da bi bilo potrebno uvesti tudi v Sloveniji. Naj bo starost za vse dostojna in dohodek v starosti primeren za vse.

⁴ Omenjeni zneski so vzeti iz mesečne statistike Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije za mesec marec 2020. (ZPIZ, 2020)

4.3 SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- *Kakšna je socialna mreža starih ljudi v občini Ajdovščina in na koga se lahko obrnejo po podporo in pomoč?*

SOCIALNE MREŽE

Človek je po naravi družabno bitje, zato so socialne mreže zanj nekaj temeljnega in nujno potrebnega za preživetje (Ramovš, 2003). To so povezave posameznika z drugimi ljudmi v njegovem okolju, pri čemer razlikujemo neformalne in formalne socialne mreže (Mali, 2008).

Pri opisu (lastne) socialne mreže po pogostosti izstopajo naslednji odgovori:

- na prvem mestu – družina in posamezni družinski člani (mož, žena, otroci – sin, hči in vnuki),
- na drugem mestu – sorodniki (vključujoč sestre),
- na tretjem mestu prijatelji in prijateljice,
- na četrtem mestu pa sosedje.

»Zdaj bi rekla, ja, sosedje, s katerimi sem zelo zadovoljna. Mi pomenijo neki notranji mir, čutim neko gotovost in varnost, ki je prej nisem imela.« (EŽ34)

Kot lahko vidimo, intervjuvane osebe omenjajo le neformalne socialne mreže, čeprav sem vsakemu izmed njih na začetku vprašanj iz sklopa Socialne mreže in podpora in pomoč razložila, kaj so socialne mreže, saj večina ali bolje skoraj vsi intervjuvanci niso imeli povsem jasne predstave, kaj je to (sploh) je. Predpostavljam lahko, da raba izraza »socialna mreža« deluje morebiti nekoliko strokovno in ne ravno blizu vsakdanjemu jeziku starih ljudi. Pri svoji razlagi socialnih mrež sem se oprla na definicijo Mali (2008, str. 75), razumevanje vprašanih pa sem preverila z vprašanjem, ali razumejo, kaj so socialne mreže, na katero so mi vsi intervjuvanci odgovorili pritrdilno ter navedli tudi po nekaj svojih primerov. Iz njihovih odgovorov lahko tako sklepam, da (njihove) socialne mreže tvorijo le neformalne mreže ljudi, kar jim tudi zadostuje. Poleg tega vse intervjuvane osebe še vedno (samostojno) živijo v domačem okolju in (še) ne potrebujejo formalnih mrež pomoči ali pa za njih osebno formalizirani stiki (v primeru, če jih imajo) ne predstavljajo socialne mreže. Predvidevam, da dobro shajajo v svojem domačem življenjskem okolju (doma) s pomočjo lastnih neformalnih mrež, torej družine, sorodnikov, prijateljev in sosedov, na katere se, kot tudi sami povedo, obrnejo po podporo in pomoč.

Pri odgovorih sledijo posamezni primeri, kot so: bivše sodelavke oziroma kolegice in skupina pri telovadbi (*»Tudi ko se srečujemo pri telovadbi, tista skupina, smo povezani. Pa tudi bivše kolegice, sodelavke.«* (CŽ30)) ter ljudje na prireditvah v knjižnici in galerijah (*»In to, kar hodim na te prireditve v knjižnico in galerije, to so tudi vsi ti ljudje precej prijazni z mano.«* (EŽ35)). Eden izmed intervjuvancev ocenjuje, da ima široko socialno mrežo (GM42), eden pa pove, da ima malo prijateljev (IM43). Po en primer sem zasledila tudi odgovor pokojni starši ter pokojna prijateljica in njena hči – prijateljica: *»Jaz imam dve prijateljici. Ena je pokojna že štiri leta in smo bile povsod skupaj okoli. In ta prijateljica ima dve hčeri. Ena izmed njih me ima za drugo mamo.«* (DŽ29) Kot lahko vidimo, se v starosti spreminjajo in (tudi) ožijo stiki z ljudmi zaradi različnih vzrokov, med katerimi zagotovo izstopa tudi smrt prijateljev ali sorodnikov – staršev (Požarnik, 1981).

Kot pomembne osebe so intervjuvane osebe največkrat ponovno omenile družinske člane oziroma svojce (mož, žena, otroci – hčere in vnuki), svoje sorojence (sestre, brata) in sorodnike (vključujoč nečake) ter (glasbene) prijatelje. Ena izmed intervjuvank pa na vprašanje, kdo so njej pomembne osebe, odgovori: *»Ja, to so tisti, s katerimi se največ družim, ki me cenijo.«* (DŽ28) Intervjuvane osebe imajo najpogostejše stike s svojo družino oziroma svojci, s sorojenci, sorodniki in prijatelji/cami – torej osebami, ki so jim pomembne, ter (seveda) tudi s sosedi, ki živijo v okolici njihovega doma.

Glede pogostosti obiskov intervjuvane osebe odgovarjajo različno. Dve intervjuvanki sta mnenja, da nimata pogostih obiskov: *»Niso preveč pogosti. Lahko bi bilo več obiskov. Lahko bi prišel kdo večkrat. Kadar kdo umre si potem rečeš, zakaj ga nisem šel kaj obiskat ali pa zakaj ni prišel on k meni.«* (AŽ41); *»Ni ne vem kaj. Nekaj je no.«* (BŽ30). Ena izmed njiju si tudi želi pogostejših obiskov. Na drugi strani dva intervjuvanca menita, da imata (zelo) pogoste obiske: *»Skoraj vsak dan pride kakšen.«* (FM33); *»Zelo pogoste obiske.«* (GM45). Ena izmed intervjuvank pa nima obiskov in si jih niti ne želi zaradi stanja v svojem stanovanju: *»Obiskov nimam, ker, da odkrito povem, si jih niti ne želim, dokler imam tako v stanovanju. Se počutim, mi je grozno, da kdo pač gleda, kako imam.«* (EŽ36) Dva intervjuvanca omenita obiske ob rojstnih dnevih, vendar eden izmed njiju ne more oceniti pogostosti lastnih obiskov: *»Kar pride hči, drugače pridejo tudi drugi, ko je kakšen rojstni dan in tako.«* (JM29); *»Obiski so bolj takrat, ko morajo biti. Ob rojstnih dnevih. Včasih gremo tudi na kakšen obisk ali pa pridejo k nam. Težko bi rekel, kako pogosto.«* (HM28, HM29). Nekajkrat so bili omenjeni tudi primeri obiskov s strani hčera z vnuki in sester ter tudi prijateljic: *»Recimo hči pride vsaj enkrat na teden pa vnuki. Sestra mogoče na štirinajst*

dni. *Ena od prijateljic vsaj enkrat na teden.*« (CŽ31) Slednja intervjuvanka tudi pove, da ne čuti osamljenosti. Kot lahko vidimo, otroci in vnuki intervjuvancev še zdaleč ne predstavljajo edinih obiskovalcev, saj ima veliko intervjuvanih oseb še živeče sorojence in prijatelje (Požarnik, 1981).

Več kot polovica intervjuvanih oseb se (zaenkrat) ne počuti osamljenih: *»Zaenkrat bi rekel, da ne, no.«* (HM30) En intervjuvanec doda: *»Še nikoli v življenju nisem imel takega občutka. Jaz tudi, ko sem sam, zelo uživam.«* (GM46) Ena intervjuvanka pa pove: *»Ne čutim se, da bi rekla osamljena, dokler imam sina.«* (EŽ37) Ličer (1994) pravi, da ni vseeno, ali ima človek v starosti še živega partnerja ter otroke in vnuke, saj mu le-ti dajejo pomemben občutek varnosti in potrebnosti, o čemer priča tudi prejšnji primer (EŽ37). Eden izmed intervjuvancev odgovori, da po toliko letih (od ženine smrti) ne čuti več osamljenosti, saj se zamoti s televizijo, hojo in knjigami (v prostem času): *»Zdaj je že toliko let, da sem že sam, tako da te osamljenosti ne čutim. Malo pogledam televizijo, malo grem ven. Jaz se s knjigami veliko ukvarjam, veliko berem, tako da mi ni.«* (IM39, IM40) Štiri intervjuvane osebe pa povedo, da so že doživele občutek osamljenosti. Dodajo, da je osamljenost še posebej prisotna med prazniki ter občasno ob vikendih: *»Ja, za praznike. Praznike bi najraje preskočila.«* (AŽ42); *»Ja, za praznike. Včasih ob vikendih. Ko so kakšni prazniki, ni nič prijetno. Saj so že prej nam pravili, da je tako, ampak je res.«* (BŽ31). Iz tega lahko sklepam, da praznike ne preživljajo v krogu svojih družin. Zavedati se moramo, da je potreba po odnosu s sočlovekom temeljna potreba vsakega človeka, tudi starega. Milavec Kapun (2011) pravi, da si mlada in srednja generacija pogosto ne vzameta časa za druženje s starim človekom, zato se stari ljudje pogosto počutijo osamljene. O tem bi lahko sklepali tudi iz zgornjih dveh primerov osamljenih intervjuvank (AŽ42, BŽ31) med vikendi in prazniki, ki naj bi ljudi, po mojem mnenju, združevali oziroma zblíževali.

Ena intervjuvanka je pogosto oziroma marsikdaj osamljena, zato ima nasvet za vse ljudi, ki jih kdaj prevzame občutek osamljenosti: *»Tokrat naredim to, kar sem tudi drugim svetovala. Moj nasvet je usedi se v avto in se odpelji v Ajdovščino, ki je večje središče in se več dogaja kot v Vipavi. Pojdi v veleblagovnico, kot je Mercator. Tam boš srečal gotovo kakšnega, ki ga poznaš in boš z njim malo spregovoril ali pa šel celo na kakšno kavo in potem greš s prazno glavo nazaj domov.«* (DŽ35)

Štiri intervjuvane osebe so izrazile željo po pogostejših stikih z naslednjimi osebami:

- *»Ja, s svojimi bivšimi sodelavci.«* (FM35);
- *»S sestrama, prijatelji, svojci.«* (AŽ43);
- *»Z mojimi vnuki, še posebej z vnukom, ker čutim, da me skoraj najbolj razume in z vnukinjo.«* (EŽ38);
- *»Prijatelji morajo biti. Mislim, tudi tvoje starosti, s tistim se najbolj dobiš. Saj se tudi z drugimi, samo s takimi se najbolj ujameš, ker ima vsaka življenjska doba svoje mišljenje.«* (BŽ32).

Kot lahko razberemo iz zgornjih izjav, si intervjuvanci in intervjuvanke želijo pogostejših stikov s svojci, sorojenci in prijatelji ter bivšimi sodelavci. Izjavo intervjuvanca (FM35) povezujem s pomembno prelomnico v življenju – upokojitvijo, ki naznanja začetek tretjega življenjskega obdobja in obenem posledično lahko tudi redkejše stike ali celo prekinitev (vseh) stikov s skupino sodelavcev na nekdanjem delovnem mestu. Zadnji dve izjavi pa nam dajeta pomemben vpogled v starostno skupino družabnikov obeh intervjuvank. Prva si želi družbe svojega vnuka, ki jo po njenem mnenju najbolj razume, druga pa druženja s prijatelji iz iste ali vsaj podobne starostne skupine, saj se po njenem mnenju s takimi najbolj ujameš zaradi podobnosti v načinu razmišljanja.

Šest intervjuvancev ni izrazilo nobene želje po pogostejših stikih, saj jih imajo po njihovem mnenju dovolj in so zadovoljni z njimi: *»To kar je, mi je dovolj.«* (JM31); *»Po svoje je kar v redu. Včasih bi si človek zaželel malo več, ampak potem ugotoviš, da je tudi tako v redu.«* (HM31); *»Kar je, je dovolj zame.«* (GM47).

PODPORA IN POMOČ

Večina intervjuvanih oseb se po podporo in pomoč največkrat obrne na svojo socialno mrežo, kot sem tudi predvidevala. Na prvem mestu je to družina oziroma svojci – žena/mož ter otroci (hči, sin): *»Odkvisno, za kaj jo potrebujem. Najprej bi vprašala moža in otroke.«* (AŽ44); *»Na ženo in potem sta otroka, če je kaj takega.«* (JM32). Na drugem mestu pri iskanju podpore in pomoči zase izstopajo (pravi) osebni prijatelji in prijateljice. Trije intervjuvanci so izpostavili tudi sorodnike in sorojenko – sestro. Ena intervjuvanka pa se obrne po podporo in pomoč tudi na nekatere svoje sosede.

Tudi Hojnik-Zupanc (1999) meni, da poleg družine oziroma družinskih članov predstavljajo pomemben vir neformalne pomoči in socialne opore tudi prijatelji in sosodje. Filipovič Hrast (2009) dodaja, da so sosodje tisti akterji, ki lahko skrbijo za starejše posameznike znotraj skupnosti. Lokalna skupnost je namreč potencialen akter skupnostne skrbi, ki lahko pomembno prispeva k večji kakovosti življenja starih ljudi. Soseska ima pomembno vlogo v vsakdanjem življenju ljudi, saj predstavlja poznano okolje in skupnost ljudi ter obenem stalno prisotnost manjše praktične pomoči (Ekstrom, 1994; Henning in Lieberg, 1996 v Filipovič Hrast, 2009). Eden izmed intervjuvancev pove: *»Če kaj potrebujem, se najprej obrnem na svoji hčeri. Oni mi pomagata na vseh področjih, v vsaki situaciji. V zdravstvu mi hči, ki je zdravnica. Tudi glede denarja, bi mi pomagale, če bi potreboval.«* (IM42) Kot lahko razberemo iz tega primera, predstavlja socialna mreža staremu človeku med drugim tudi materialno pomoč v obliki denarja, materialnih storitev in uslug (Milavec Kapun, 2011).

4.4 VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- *Kakšen je odnos starih ljudi v občini Ajdovščina do vključevanja v vseživljenjsko učenje in izobraževanje?*

ODNOS DO VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA IN IZOBRAŽEVANJA

Večina avtorjev (Greaves in Farbus, 2006; Lunežnik, Hoffman in Ličen, 2018, v Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019) poroča o številnih pozitivnih učinkih (vseživljenjskega) izobraževanja in učenja na dobrobit starejših ljudi, zato je izredno pomembno, kakšen odnos imajo intervjuvanci do vseživljenjskega učenja in izobraževanja ter vključevanja vanj. Odkrila sem, da imajo vse intervjuvane osebe pozitiven odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja, kar je zelo spodbudna informacija, vendar se je treba prepričati tudi o njihovi vključenosti v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja. Poglejmo si nekaj izjav:

- *»Zelo dobra ideja, to je vrhunska stvar.«* (EŽ41);
- *»Ni slab. Podpiram to. Več znaš, več veljaš.«* (AŽ47);
- *»Se mi zdi v redu in podpiram.«* (DŽ39);
- *»Proti nisem nobenemu. Naj se uči in kaj naj rečem, dobra ideja se mi zdi.«* (FM39);
- *»Odlična ideja. Vseživljenjsko učenje je pomembno. Vendar to, kar te zanima oziroma te vleče. Moraš imeti pozitivni odnos do tega.«* (GM50, GM51, GM52, GM53);
- *»Nimam nič proti, sicer se jaz ne udeležujem tega /.../«* (HM34, HM35).

Zadnja intervjuvančeva izjava nam da (že) pomemben prvi podatek o (lastni) ne vključenosti v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja, o čemer bom (več) razpravljala v odstavku Vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja.

SEZNANJENOST S PONUDBO V OBČINI AJDOVŠČINA

V občini Ajdovščina na področju vseživljenjskega učenja in izobraževanja delujeta Ljudska univerza Ajdovščina in Center medgeneracijskega učenja ter društvo Most – Univerza za tretje življenjsko obdobje. Poglejmo si kakšna je seznanjenost intervjuvancev s ponudbo dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja v občini Ajdovščina.

Intervjuvane osebe (EŽ42, HM36, IM48, CŽ40) povedo, da poznajo ponudbo. Slišali so že za Ljudsko univerzo Ajdovščina in njene programe (AŽ48, GM54, DŽ40, JM35). Štirje intervjuvanci omenijo tudi društvo Most – Univerzo za tretje življenjsko obdobje in programe, ki jih izvajajo (AŽ48, BŽ37, FM40, DŽ40): *»Imajo telovadbo, kvačkanje, klekljanje, kresanje kamnov, tudi računalnik. Samo vključeni pa nismo nič.«* (AŽ49, AŽ50) Intervjuvanka (bivša učiteljica) o svoji seznanjenosti s programi pove: *»Tako ko sem šla v pokoj sem gledala kaj bi lahko.«* (CŽ41) *»Mislím, da je kar bogat ta program, ki ga ponujajo.«* (CŽ44) *»Recimo v knjižnici tudi organizirajo ustvarjalno pisanje in bralne krožke. Če hočeš, dobiš. Mislím, da je kar dobro poskrbljeno.«* (CŽ76, CŽ77) Tudi eden izmed intervjuvancev se strinja z njo: *»[J]e dobra ponudba, izredna. Tudi vidim veliko ljudi hodi, tudi starejših in mlajših od mene.«* (IM49) Kot lahko razberemo iz njegovih besed, omenjeni intervjuvanec meni, da ponudba ni le dobra, ampak tudi dobro obisk(ov)ana. Pridružuje se mu ena izmed intervjuvank, ki pove: *»Veliko dejavnosti je, vsega. Seveda, samo udeležimo se ne. Dosti jih hodi. Na videz jih poznam, samo ne vem kako se kličejo.«* (BŽ62, BŽ63)

Iz zapisanega sem predpostavila, da je ponudba dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja v občini Ajdovščina res obiskana, vendar ne ravno s strani intervjuvancev in intervjuvank. Omenjeno predpostavko bom preverila s pomočjo zastavljenega vprašanja, *koliko intervjuvanih oseb je (trenutno) vključenih v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja*, na katerega bom poskušala odgovoriti v nadaljevanju in s tem odkriti »pravo« stanje.

VKLJUČENOST V DEJAVNOSTI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA IN IZOBRAŽEVANJA

Večina intervjuvanih oseb pove, da ni vključena v nobeno dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja (AŽ50, BŽ38, DŽ41, JM36, FM42, GM56, HM35). Ena intervjuvanka izpostavi, da samo letos ni v nič vključena, je pa bila prejšnja leta: *»Sem bila pri likovnem ustvarjanju pri Ljudski univerzi, potem lani recimo sem hodila na literarno umetnost na Primorskem. Letos sem mogoče malo zapustila to, ampak imam še vedno dosti drugega.«* (CŽ42, CŽ43) Dva intervjuvanca sedaj prav tako nista v nič vključena, sta pa bila v preteklosti vključena v Ljudsko univerzo, natančneje, v računalniško izobraževanje: *»Sem tudi hodil na to računalništvo v okviru Ljudske univerze, pa mi ni kaj dosti šlo. Poznam te osnove, no. Mi je bilo čisto dovolj, ker zdaj niti nočem videti več teh računalnikov, jih imam dovolj.«* (IM47) Ena izmed intervjuvank mi pove, da je bila v preteklosti zelo aktivna članica društva Most: *»Od samega začetka sem bila med ustanovitelji teh izobraževalnih skupin v društvu Most. Bila sem v skupini za nemški jezik, za zgodovino in za umetnostno zgodovino.«* (EŽ43, EŽ44) Na koncu pa doda: *»Na žalost nimam dobre izkušnje z določeno zavistno osebo tam, zato nimam več tega.«* (EŽ45) *»Zdaj imam samo skupino svojih učencev lutkarjev iz Vipave /.../«* (EŽ46) Izjava intervjuvanke (EŽ45) nam da pomemben vpogled v ovire pri (ponovni) vključitvi oziroma vključevanju v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja.

Iz navedenega lahko povzamem, da kljub številnim pozitivnim učinkom vseživljenjskega učenja in izobraževanja trenutno v dejavnost/i vseživljenjskega učenja in izobraževanja ni vključena nobena intervjuvana oseba. O tem poroča tudi Macuh (2017), ki meni, da na odločitev za vključitev v izobraževanje in vseživljenjsko učenje vpliva veliko dejavnikov ter ovir, ki so lahko subjektivne ali objektivne narave. Med njimi našteva: motivacijo, zdravje, finančno stanje, okolje, starostnikovo družino, psihološko počutje in osebno zadovoljstvo ter srečo (Macuh, 2017). Poglejmo si, kaj o tem pravijo intervjuvanci in intervjuvanke.

OVIRE PRI VKLJUČITVI

Največkrat izpostavljeni (situacijski) oviri pri vključitvi sta bili pomanjkanje časa (*»Tudi nimam časa.«* (GM59)) in prekrivanje dejavnosti (*»[K]er karkoli sem hotela, sem imela časovno že nekaj drugega. Recimo sem rekla, da se bom naučila slepo tipkanje, a sem imela ravno tisti dan že druge dejavnosti.«* (CŽ37)).

Kot pomembne (dispozicijske) ovire pri vključevanju v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja intervjuvane osebe pa so bile izpostavljene: zdravstveno stanje – slabovidnost (*»Če ne bi imela težav z očmi, bi se vključila.«* (BŽ40)), nemotiviranost (*»Zdaj trenutno nimam nobenega zanimanja, da bi še šel.«* (IM51)) in osebnost povezana s skupinskim delom (*»Sem bolj, kako bi rekel. Po starem rečejo "samokrač", nisem za te skupinske zadeve.«* (GM57, GM58)). Kot lahko vidimo, se dispozicijske ovire povezujejo z osebnimi psihosocialnimi značilnostmi starostnika (Radovan, 2002).

Pretekla, še posebej negativna izkušnja z določeno osebo v društvu Most je zagotovo dovolj »odbijajoč« dejavnik ali boljše (institucionalna) ovira, zaradi katere se intervjuvanka (EŽ45) ne želi več vključiti oziroma biti del tega društva. Omenjen je bil tudi spomin ter z njim povezana učni proces in strah: *»Edino malo trdo glavo imam. Spomin mi peša. Vem in potem pozabim in ne vem, si moram na listek napisat. Kako se reče temu? Demenca. Saj navadila bi se, ne da se ne bi, samo malo več časa bi potrebovala kakor drugi. Kakšen bi potreboval manj časa, kakšen pa več časa kot jaz.«* (AŽ53, AŽ54) *»Enkrat, dvakrat ti povejo, tretjič že krčijo. Kaj boš vedel ali ne!? Se bojiš potem vprašat.«* (AŽ55) Omenjeni strah se mi zdi zelo pomemben podatek, ki ga lahko interpretiram na dva različna načina: prvič, ta intervjuvanka ima kot prejšnja slabo oziroma negativno izkušnjo iz preteklosti, in drugič, intervjuvanka sklepa, da bi se zaposleni na določenem zavodu/ustanovi/društvu tako odzvali na njeno »nezanje« – institucionalna ovira. Če je druga trditev pravilna, priporočam, da zavodi/ustanove/društva na področju vseživljenjskega učenja in izobraževanja v občini Ajdovščina naredijo več na tem, da jih lahko (stari) ljudje »v živo spoznajo« in s tem dobijo »pravi« vpogled v njihov učni proces, zaposlene in programe, ki jih ponujajo. Eden izmed intervjuvancev pa mi pove: *»Nekaj znam na računalnik, ampak nisem računalniški tip. Sem tudi včasih šel na kakšen tečaj, samo sem malo bolj počasen in mi postane potem malo prehitro. Tisto kar je tam normalno, je zame malo prehitro.«* (HM39, HM40)

Omenjena (institucionalna) ovira pri vključitvi, ki sem jo poimenovala (prehiter) učni proces, se mi zdi izredno pomembna informacija za vse načrtovalce programov oziroma dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja. Svetujem jim, da prilagodijo učni proces vsakemu vključenemu posamezniku oziroma posameznici – individualizacija (izobraževalnih) programov. Filipovič Hrast idr. (2014) namreč poročajo, da je verjetnost, da se bodo starejši vključili v neko obliko skupnostnih dejavnosti, večja, če bodo možnosti dostopne, blizu, in po mojem mnenju najpomembnejše – prilagojene njihovim potrebam.

SPODBUDE K VKLJUČITVI

Motivacija je ena izmed največkrat omenjenih spodbud k vključitvi v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja, kamor uvrščamo: voljo (*»In volja mora biti. Če hočeš, se vse lahko naučiš.«* (AŽ57)), pozitiven odnos, zanimanje, veselje in želja do poglobljanja in nadgrajevanja znanja, učenje novih veščin ter želja po znanju za samostojno delo (*»Spodbudilo me je, da bi sam ustvarjal več doma z računalnikom. Prej nisem znal pošte pošiljati, zdaj je to čisto enostavno.«* (IM50)). Ena izmed intervjuvank mi zaupa: *»Vključevala sem se zaradi veselja do različnih znanj /.../«* (EŽ48), *»kar sem že iz učiteljišča prinesla, recimo nemščino in umetnostno zgodovino, na primer, da sem poglobljala, kar me izredno veseli in zanima.«* (EŽ49, EŽ50) Dvema intervjuvankama čas ne predstavlja ovire, saj ga imata (AŽ52, BŽ39). Eno izmed njiju bi spodbudila tudi družba (*»Da bi šel še kakšen, ki ga poznam.«* (AŽ56)), s čimer se strinja tudi naslednji intervjuvanec: *»Kakšna družba. Če bi šel še kakšen, bi šel še jaz.«* (FM42) Dve intervjuvani osebi povesta, da tudi prevoz ne bi bil težava oziroma ovira, saj imata avtomobil in vozniški izpit: *»Prevoz ni problem /.../«* (JM37); *»Saj avto imam, tako da dostopno bi bilo, da bi šla /.../«* (DŽ43).

Strinjam se z avtorji prispevka v delu z naslovom *Soustvarjamo družbo znanja: zbornik ob 60-letnici Zveze ljudskih univerz Slovenije*, da bi moralo biti izobraževanje dostopno vsem starim ljudem, saj beleži številne pozitivne učinke. Med drugim vpliva na razvoj znanja in veščin ter na dobro počutje, socialno vključenost in zdravje, vse naštetu pa predstavlja pomembne vidike kakovosti življenja starih ljudi (Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019). Starejši namreč za kakovostno samostojno življenje doma potrebujejo tudi različna nova znanja o aktivnem in zdravem načinu življenja, skrbi za duševno in telesno zdravje ter uporabi informacijsko-komunikacijskih tehnologij, zato je potrebno razvijati starejšim prilagojene izobraževalne programe in jim omogočati vključevanje vanje (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 60).

4.5 PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- *Kako stari ljudje v občini Ajdovščina preživljajo svoj prosti čas in v katere (organizirane) prostočasne dejavnosti so vključeni?*

Prosti čas je sestavni del kakovosti življenja in se pojavlja v treh osnovnih oblikah, ki so tesno povezane ter se med seboj prepletajo in dopolnjujejo. To so: počitek – oddih; razvedrilo – zabava ter razvijanje osebnosti – učenje za življenje (Kristančič, 2007).

POMEN PROSTEGA ČASA

Intervjuvane osebe prostemu času pripisujejo različne pomene. Najpogosteje je prosti čas zanje sprostitelj in oddih (*»Prosti čas to je ena sprostitelj, vsaj meni.«* (JM42)) ter razvedrilo, zabava. Prav to dvoje poleg (celostnega) razvijanja osebnosti ter vseživljenjskega učenja in utrjevanja zdravja, uvrščamo med osnovne funkcije prostega časa (Hočevar, 1977; Kristančič, 2005; Macuh, 2016). Ena izmed intervjuvank pove: *»Prosti čas mi pomeni najprej sprostitelj – da imam čas, da si skuham kavo in jo grem v miru spiti na balkon in gledam po dolini, da lahko rečem, da sem res v miru. Prosti čas je tudi, da grem lahko s kom tudi ven na kavo, ali pa da grem tudi h komu na obisk. In drugo razvedrilo – da če se kje kaj dogaja, si naredim načrt, da dobim prosti čas, da grem tudi tja pogledat.«* (DŽ44, DŽ45, DŽ46, DŽ47) Za nekatere intervjuvance je prosti čas aktivnost, rekreacija: *»[D]a hodim. Rad hodim, da se sprostim.«* (FM43, FM44); *»Prosti čas bolj za rekreacijo uporabljam.«* (HM42). Eni izmed intervjuvank pa prosti čas pomeni učenje, povezano z občutkom ugodja: *»[D]a malo svoje možgane poženem, ki me obenem tudi zadovoljuje, ob katerem uživam in kaj novega odkrijem.«* (CŽ46, CŽ47, CŽ48, CŽ49) Za enega izmed intervjuvancev prosti čas *»[p]omeni, da nekako gre skozi«* (IM53). En intervjuvanec pa pove: *»Prosti čas mi pomeni tisti čas, ki ga hitro zapolnim z delom.«* (GM60)

PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Na podlagi ugotovitev raziskave, lahko sklenem, da intervjuvanci in intervjuvanke večinoma aktivno preživljajo svoj prosti čas, kar pozitivno vpliva na splošno stanje organizma in prispeva h krepitvi zdravja (Derganc, 2004; Macuh, 2016). Kot dokaz v nadaljevanju naštevam nekaj njihovih pristočasnih dejavnosti. Najpogostejša pristočasna dejavnost je telesna aktivnost (predvsem hoja oziroma sprehodi), kar pove, da s tem skrbijo tudi za svoje zdravje (sklop Zdravje in dostop do zdravstvenih storitev). Na drugem mestu po pogostosti izstopajo druženje s prijatelji, obiski in izleti. Intervjuvane osebe so kot lastno pristočasno dejavnost navajale še: ustvarjanje izdelkov, petje in igranje glasbenih instrumentov, štrikanje nogavic, delo na vrtu, delo na kmetiji ter delo oziroma zaposlitev (*»Preživljam ga z delom.«* (GM61)). Ena izmed intervjuvank še vedno opravlja dela, povezana z njenim poklicem (učiteljica): *»V glavnem moje delo zdaj v prostem času je vezano veliko na ure pravljič, ki jih izvajam v Lavričevi knjižnici.«* (CŽ51) *»Delam še vedno kakšne naloge za učence oziroma učiteljice, ki jih objavim tudi na internetu.«* (CŽ53) Tudi eden izmed intervjuvancev v svojem prostem času rad zahaja v knjižnico (IM57). Pasivna pristočasna dejavnost, ki so jo

intervjuvane osebe največkrat navajale, je predvsem gledanje televizije (*»Gledam televizijo.«* (AŽ60); *»Pogledam tudi televizijo, ne, da ne.«* (FM47)), od raznih kvizov in potopisnih oddaj do športa (*»[T]elevizija, pogledava z ženo kakšen šport /.../«* (JM45)) in političnih oddaj. Trije intervjuvanci v svojem prostem času tudi radi berejo (*»Berem dosti.«* (CŽ52)), ena izmed intervjuvank pa rada rešuje križanke (*Tudi kakšno križanko rada rešim. To me zelo zanima.«* (DŽ50)). Dve intervjuvani osebi sta omenili tudi uporabo računalnika v svojem prostem času. Če primerjam svoje ugotovitve o preživljanju prostega časa z izsledki dveh raziskav, omenjenih v teoretičnem delu naloge (Požarnik, 1981 in Dekleva, 2002), lahko potegnem (kar) nekaj vzporednic. Skupne prostočasne dejavnosti, ki sem jih našla, so: sprehodi v naravo, delo na vrtu, gledanje televizije, branje in reševanje križank, kar kaže na to, da so stari ljudje, živeči v svojem domačem okolju, pred dvema desetletjema oziroma celo pred štirimi desetletji, podobno preživljali svoj prosti čas, kot ga preživljajo intervjuvane osebe dandanes (v letu 2020).

Na vprašanje o konjičkih oziroma hobijih so pritrdilno odgovorile štiri intervjuvane osebe. Za enega intervjuvanca to (konjiček) pomeni aranžerstvo, za drugega pa petje. Ena izmed intervjuvank doda, da ima veliko konjičkov, druga pa pove, da je imela konjiček, do katerega še zdaj goji zanimanje, vendar ji zdravje oziroma trenutno zdravstveno stanje ne dopušča, da bi se s tem ukvarjala: *»Imela sem. Lutkarstvo je bilo moj konjiček. Živela sem s tem. Zdaj pa sem res tako slaba, da čakam, kdaj mi bo boljše, samo to čakam.«* (EŽ53) To nam da pomemben vpogled v različne vplive na preživljanje prostega časa, med katerimi ni le zdravje (*»Prosti čas mi je tukaj na vrtu. Saj pravim zaradi išiasa se zadnje čase malo bolj gledam.«* (HM43, HM44)), ampak tudi vreme in vremenski pogoji, če gre za zunanjo prostočasno aktivnost: *»Najrajši grem v naravo, da se sprostim.«* (BŽ44) Intervjuvanka navaja hojo (BŽ45) kot dejavnost, s katero se ukvarja *»[p]ribližno dve uri na dan«* (BŽ46). *»Odvisno od vremena, če je dež, ne gr[e].«* (BŽ47)

Avtorici Petrič in Zupančič (2016) sta v svoji raziskavi odkrili, da pogostost ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi in raznolikost le-teh pomembno vplivata na mladostno počutje ter kakovost življenja starih ljudi, ki so samostojni in razmeroma zdravi. Prav zato je po mojem mnenju potrebno omogočati in spodbujati vključevanje starih ljudi v njim prilagojene (organizirane) prostočasne dejavnosti oziroma aktivnosti (Javornik, 2006).

V zvezi s količino prostega časa intervjuvane osebe različno odgovarjajo. Štirje intervjuvanci trdijo, da imajo dovolj oziroma (zelo) veliko prostega časa: »Dovolj, ravno prav.« (JM51); »Ga imam veliko, še preveč.« (IM52). Na drugi strani imata dve intervjuvani osebi toliko prostega časa, kolikor si ga (po občutku) vzameta: »Kolikor si ga "ukradem".« (GM63); »Po občutku si vzamem prosti čas.« (DŽ54). Eden izmed intervjuvancev pa pove: »Kakšen dan ga imam cel dan, kakšen dan pa nič, odvisno kako pride, če je delo, je delo, dokler upam. Si bi ga vzel tudi sam, samo lahko te tudi drugi zaposlijo, da ga nimaš.« (FM49, FM50) Na koncu pa doda: »Ampak največ par ur na dan bi ga imel, več ne, ker potem pride že preveč.« (FM51) Tudi dve intervjuvanki se strinjata z njim, saj imata ravno toliko prostega časa tudi sami: »V popoldanskem času, največ uro do dve na dan.« (AŽ63); »Približno dve uri na dan.« (BŽ46). Kot vidimo iz primera (FM49), lahko socialna mreža vpliva na tudi na količino prostega časa starostnika.

Polovica intervjuvanih oseb nima želje po drugih prostočasnih dejavnostih: »Zdaj zaenkrat ne. To kar imam, mi je dovolj.« (IM68); »Prevelikih obveznosti si nočem nalagat, zato mi je toliko kot jih imam, dovolj.« (HM41). Na tem mestu se še posebej vidi povezava z Macuhovo (2016) definicijo prostega časa kot časa, ki si ga organiziramo glede na lastne potrebe in želje. Na drugi strani pa si štiri intervjuvane osebe želijo (še) druge oziroma nove prostočasne dejavnosti, kot so klekljanje, kvačkanje, gledanje televizije, izlete, balinanje, ples, petje (v zboru), igranje harmonike ter uporabljanje telefona in računalnika: »Kvačkat bi se naučila, plesat tudi, šla bi na kakšen izlet.« (AŽ69) »Računalnik bi se rada naučila. Pa da bi znala po telefonu "drsat".« (AŽ70); »Recimo, če bi imela možnost ples, bi latinskoameriški ples /.../« (CŽ57); »Za računalnik nimam več veselja. Kakšno balinanje ja. Pojem tudi rad. Tudi harmoniko bi se rad naučil /.../« (FM54, FM55), »ampak je prepozno, imam vseeno 70 let, če bi bil mlajši.« (FM56). Zadnja intervjuvančeva izjava (FM56) nam daje pomemben vpogled v ovire pri vključevanju v (organizirane) prostočasne dejavnosti, o katerih bom razpravljala v odstavku Ovire pri vključitvi.

SEZNANJENOST S PONUDBO V OBČINI AJDOVŠČINA

Kar se tiče same seznanjenosti s ponudbo (organiziranih) prostočasnih dejavnosti v občini Ajdovščina lahko trdim, da vse intervjuvane osebe že poznajo ali, boljše, so že slišale za vsaj eno prostočasno dejavnost, ki jo ponuja največkrat omenjeno društvo Most – Univerza za tretje življenjsko obdobje in takoj za njim Društvo upokojencev Ajdovščina:

- »Poznam. Se mi zdi, da je res polno možnosti« (EŽ54, EŽ55);
- »Sem že slišala, ampak ne poznam več kot toliko /.../« (AŽ64);
- »Poznam Univerzo za tretje življenjsko obdobje in društvo Most /.../« (DŽ55);
- »Sem že slišal. Društvo upokojencev in [društvo] Most ima tudi /.../« (FM52);
- »Sem seznanjen, je dosti teh stvari, ki bi lahko šel. Na primer to ko hodijo v hribe.« (IM59, IM60).

VKLJUČENOST V (ORGANIZIRANE) PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

Več kot polovica intervjuvanih oseb (AŽ65, DŽ56, FM53, GM65, IM65, JM53) ni vključena v nobeno (organizirano) prostočasno dejavnost. Le ena intervjuvanka je članica Društva upokojencev Ajdovščina: »Vključena sem samo v Društvo upokojencev in gremo vsako leto na letovanje.« (BŽ48) Intervjuvanec, ki ima rad petje in mu le-to predstavlja tudi konjiček, je vključen v dva pevska zbora: »V cerkvi pojem v zboru in še v prosvetnem oziroma pri Primorju. Rad pojem. Nekaj človek vidi v tem.« (HM37) Ena izmed intervjuvank je vključena v skupino Večerna zarja v domači župniji (»Trenutno sem samo pri Večerni zarji v župniji.« (EŽ57)), druga pa je članica cerkvenega pevskega zbora (»Ob nedeljah zvečer na koru pojem.« (CŽ56)), poleg tega pa hodi tudi na plesno (telo)vadbo (»Sicer hodim v Novo Gorico na latino-power. To je telovadba s plesnimi koraki.« (CŽ58)). Po upokojitvi je bila tudi članica plesne skupine Ajda in Ženskega pevskega zbora Večernica. Eden izmed intervjuvancev pa pove, da je včasih hodil na telovadbo za upokojence v okviru društva Most (IM63).

OVIRE PRI VKLJUČITVI

Intervjuvane osebe navajajo različne ovire pri vključevanju v (organizirane) prostočasne dejavnosti, med katerimi najbolj izstopa naslednja: »Sicer zdaj so že leta, ko človek razmišlja, da bo najbrž že dovolj. Mislím, kako bi rekel, da bom komu presedel ali pa si to človek tudi misli, da je kakšnemu odveč oziroma da gledajo potem kakšni češ, ta je že star, kaj hodi, kaj nam dviguje povprečje. Jaz osebno še nisem dobil takega občutka, sem pa v takšni družbi, da se je to že dogajalo. Z leti potem razmišljaš v tej smeri.« (HM38)

Slednja izjava nam daje pomemben podatek o prisotnosti starizmov v ajdovski družbi. Naj spomnim, Stuart-Hamilton (2006) jih je opredelil kot iracionalne predsodke do starejših in/ali staranja, Pečjak (1998) pa kot diskriminacijo starostnih skupin. Naloga socialnega dela je preprečevati starostno diskriminacijo oziroma staromrzištvo, ki se pojavlja v različnih

oblikah, zlasti kot zanemarjanje in zapostavljanje starih ljudi v družbi, kar posledično vpliva tudi na položaj starostnikov in uveljavljanje njihovih pravic. Prav zato moramo socialne delavke ozaveščati javnost o problematiki diskriminacije starejših in spodbujati pozitivno podobo starega človeka v družbi, starostnike pa moramo informirati o možnosti pomoči v primeru diskriminacije in vsakršnih oblik nasilja nad njimi (Bednaš in Kajzer, 2017). S starizmi povezana ovira, ki jo omenja eden izmed intervjuvancev, je tudi starost, ki je sestavni del procesa staranja in je odvisna od tega, kako jo posameznik sprejema: *»[A]mpak je prepozno, imam vseeno 70 let, če bi bil mlajši.«* (FM56) To pa je odvisno od skrbi za zdrav in aktiven način življenja ter od kakovostnega doživljanja samega sebe v procesu staranja (Macuh, 2017).

Kot ostale ovire pri vključitvi so intervjuvane osebe izpostavljale tudi: zdravstveno stanje (*»[S]amo kot pravim, slabo vidim.«* (BŽ52)), spomin (*»Ampak kaj, ko je "trda glava".«* (AŽ71)), pomanjkanje časa (*»[K]er nimam časa.«* (GM66)), nemotiviranost (*»Za računalnik nimam več veselja.«* (FM54)) in lasten konjiček (*»Imam svoj konjiček in s tem se ukvarjam in sprostim.«* (JM54)). Pomembni oviri pri vključitvi v (organizirane) prostočasne dejavnosti pa sta tudi družba in medosebni odnosi v skupini:

- *»[S]amo so bile vse tam od sedemdeset let naprej stare ženske in se potem nisem počutila dobro v tej skupini.«* (CŽ64);
- *»[V]endar mi ni bilo všeč. Ni drugega kot opravljanje in prerekanje, potem pa sem rekel, tega pa ne bom jaz poslušal.«* (IM64).

Isti intervjuvanec tudi pove: *»Vendar mi bolj paše, da grem sam. Grem, kadar hočem, pridem, kadar hočem, imam svoj tempo. Ne maram, da me kdo čaka, ker nisem več hitre hoje kot včasih, težko hodim.«* (IM61) S tem nam da vpogled v to, da ovira ni samo zdravstveno stanje, ampak tudi prilagajanje skupini oziroma konkretnije tempu skupine, kar predstavlja težavo za omenjenega intervjuvanca zaradi njegovega zdravstvenega stanja s kolenom.

SPODBUDE K VKLJUČITVI

Presenetilo me je, da so bile spodbude pri vključevanju v (organizirane) prostočasne dejavnosti precej podobne prej omenjenim oviram. Spoznala sem, da lahko isti dejavnik deluje spodbudno na človeka pri vključevanju ali pa ga pri tem ovira. Poglejmo si to na primeru omenjenega dejavnika družba, ki lahko deluje na oba načina.

Družba deluje kot pomembna spodbuda pri vključitvi v naslednjih primerih:

- *»[D]a bi še kakšen šel, da bi tam sedela skupaj, da mi ne bi bilo dolgčas.«* (AŽ74);
- *»Še kakšen tak bi mogel biti, da bi šla skupaj.«* (BŽ54);
- *»Če je družba, me veseli. Če bi me kdo nagovarjal k temu, da bi lahko šel z njim.«* (FM57).

Kot vidimo, deluje družba kot spodbuda in kot dobra motivacija za človeka, ki še ni (bil) vključen v določeno dejavnost. Predvideva, da če bi še kdo šel z njim, bi bil zelo vesel in mu potemtakem tudi ne bi bilo dolgčas. Najverjetneje si je ustvaril takšno mnenje na podlagi svojih (pozitivnih) preteklih izkušenj. Družba kot ovira, kot smo lahko videli v prejšnjem odstavku (ovire pri vključitvi), pa lahko deluje demotivacijsko v primeru, ko je nekdo (že) izkusil članstvo v določeni skupini in je (sam pri sebi) ugotovil, da mu ne ustreza – torej gre na nek način za (slabo) preteklo izkušnjo, ki je v tej osebi vzbudila občutek nelagodja, na primer konkretno v skupini starejših članic. Omenjena intervjuvanka namreč v nadaljevanju pove, da bi si želela bolj homogene skupine: *»Raje bi videla, da bi bile članice skupine bolj moje starosti.«* (CŽ65), obenem pa je sama sedaj vključena v medgeneracijsko skupino: *»V skupini nas je zdaj približno petnajst. Smo različne starosti, je tako medgeneracijsko, hodi tudi moja hči.«* (CŽ59) Iz tega torej lahko potegnem sklep, da je dojemanje družbe kot dejavnika spodbude ali dejavnika ovire pri vključitvi pri ljudeh največkrat odvisno od njihovih predhodnih izkušenj, na podlagi katere sodijo, v katero skupino se (ne) bodo vključili. Na človeka ne smemo gledati le kot na posameznika, ampak ga moramo videti tudi kot člana manjših ali večjih skupin in skupnosti. Nanj vpliva veliko dejavnikov iz okolja, sam pa tudi vpliva na (vse) druge v njegovem okolju oziroma življenjskem svetu. Gre za krožen in recipročen oziroma vzajemen proces.

Zelo pomembno se mi zdi na tem mestu izpostaviti tudi dejstvo, da se omenjene osebe želijo skupaj z njim poznanimi in povezanimi osebami vključiti v neko (organizirano) prostočasno dejavnost, kot same pravijo, da bi vsaj nekoga poznale in bi se posledično bolje počutile v skupini ter bile bolj sproščene pri (novi) prostočasni dejavnosti. Prosti čas je torej dobra možnost ali boljše priložnost, da intervjuvanci in intervjuvanke razširijo svoj krog poznanstev, izboljšajo svoje komunikacijske veščine ter vzpostavljajo, razvijajo in vzdržujejo odnose z ljudmi iz širšega družbenega okolja (Macuh, 2016).

Kot pomembne spodbude k vključitvi so bile omenjene tudi: čas, ki lahko deluje spodbudno, če ga imaš (*»Časa je dovolj /.../«* (AŽ72)); motivacija, vključujoč veselje (*»[V]eselje do tega bi tudi bilo.«* (AŽ73)), in zanimanje (*»Zanima me /.../«* (BŽ50)) ter (notranji) mir in

neosamljenost (*»[P]otrebovala sem neki notranji mir. Vseeno kje, le biti nekje, kjer so ljudje, da se ne bi čisto osamila /.../«* (EŽ59, EŽ60)).

V povezavi z družbo, slednja intervjuvanka omeni tudi lastno pozitivno izkušnjo dobrih medosebnih odnosov v njeni skupini, kjer ni medsebojnega prerivanja in zavisti (EŽ58), kar vsekakor deluje kot spodbuden dejavnik. Obenem pa svetuje vsem, naj se vključijo, saj *»se [ji] zdi, da je res polno možnosti in bi svetovala vsakemu, kot [je] bila nekoč [ona], da res deluje, da se včlani, ker je prečudovito biti [vključen]«* (EŽ55, EŽ56).

OCENA KAKOVOSTI LASTNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

Prosti čas je sestavni del kakovosti življenja (Kristančič, 2007). Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika, prosti čas pa je prav eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje (Macuh, 2016, str. 41). Večina intervjuvanih oseb je zadovoljna z lastno kakovostjo preživetega prostega časa: *»Zelo, pomeni mi duhovno zadovoljitev.«* (GM67, GM68); *»[J]a, ker če ne bi, bi kar zamenjala konjiček in bi kaj drugega počela.«* (DŽ58, DŽ59); *»Ja, verjetno če bi se mi zdelo premalo, bi se še s čim ukvarjal. Tako da se mi zdi dovolj. Sem zadovoljen.«* (HM51). Dve intervjuvanki sta srednje zadovoljni s kakovostjo svojega prostega časa in menita, da bi ga lahko bolje izrabili: *»Lahko bi bilo še boljše.«* (AŽ67); *»[B]i lahko bil moj prosti čas boljše izkoriščen /.../«* (CŽ60) *»[T]ako bom rekla ena trojka, bi lahko boljše.«* (CŽ61). To je najverjetneje povezano z njunimi željami po ukvarjanju z drugimi ali novimi pristočasnimi dejavnostmi.

POMEN KAKOVOSTNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

Ko sem intervjuvance povprašala po pomenu kakovostnega preživljanja prostega časa, sem dobila različne odgovore. Dvema intervjuvankama kakovostno preživet prosti čas pomeni izpolnjenost vseh pričakovanj in zahtev (*»Da je vse "super".«* (AŽ68); *»Da je vse "odlično".«* (BŽ49)). Za dva intervjuvanca pomeni kakovostno to, *»[d]a se počutiš v redu, pri tem kar delaš«* (JM56) in *»[d]a pripomoreš še kaj k svojemu zdravju s tem«* (JM57). Štiri intervjuvane osebe vidijo pomen kakovostnega preživljanja prostega časa v lastnem zadovoljstvu, zadostnosti in duhovni zadovoljitvi: *»To pomeni, da sem zadovoljna s tem, kar počnem.«* (DŽ60); *»Prav to, da ga dobro izkoristim.«* (FM59). Ena izmed intervjuvank pa pove, da ji kakovostno preživljanje prostega časa *»pomeni, da si nekje vključen in da se še naprej izobražuješ in izpopolnjuješ«* (EŽ63) in *»[da] poskušaš biti na tekočem s stanjem v družbi, v državi /.../«* (EŽ64). Svoje razmišljanje pa naslednja intervjuvanka strne z modrim nasvetom

za kakovostno preživljanje prostega časa: *»Človek si ne sme preveč stvari naložiti, ker lahko potem pregori.«* (DŽ61)

4.6 POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- *Kakšno je splošno zadovoljstvo starih ljudi v občini Ajdovščina s kakovostjo življenja in zadovoljenostjo potreb v starosti?*

POTREBE V STAROSTI

Kot najpomembnejše potrebe v starosti intervjuvane osebe izpostavljajo:

- na prvem mestu zdravje in dostop do zdravja (*»Zdravje je logično prvo, če ni zdravja, potem ni nič.«* (GM70));
- na drugem mestu materialno preskrbljenost oziroma denar (*»In za zdravjem denar.«* (AŽ4)) ter osnovne dobrine;
- na tretjem mestu pa (dobre) odnose s svojci in otroki.

Potreba po odnosu s sočlovekom je temeljna potreba vsakega (starega) človeka. Mlada in srednja generacija si velikokrat ne vzameta časa za druženje z njim, zato se starostnik pogosto počuti osamljenega (Milavec Kapun, 2011). Kot lahko vidimo, se potrebe intervjuvancev in intervjuvank ujemajo s potrebami, ki jih Ramovš (2003) našteva kot izstopajoče potrebe v tretjem življenjskem obdobju. Sledijo še potreba po sreči, družbi, vključenosti in neosamljenosti: *»Zdravje, potem vključevanje v skupine, ki ti nudijo več kot samo fizično preživetje, kot samo hrano za jesti, ampak tudi za dušo in možgane.«* (EŽ65) Med naštevanjem najpomembnejših potreb v starosti eden izmed intervjuvancev izpostavi tudi potrebo po zapuščini svoji družini: *»Najbolj pomembno je zdravje, saj veš kaj je najbolj pomembno – zdravje in denar, da bi kaj ustvaril, da bi zapustil svojcem, svoji družini. Seveda, družba mora biti.«* (FM60) Umestila bi jo lahko med potrebo po nesmrtnosti, ki vključuje skrb, da bi se človeka spominjali po smrti, in prizadevanje, da bi ostala za človekom njegova dela (Ramovš, 2003). Eden izmed intervjuvancev pove, da nima posebnih potreb. Želi si le, da bi šlo njemu, njegovim otrokom in drugim dobro v življenju.

Ena intervjuvanka že na začetku opozori na pomembnost duhovnih potreb: *»Mogoče bolj kot osnovne te duhovne potrebe, ker človek nekje še vedno nekaj išče in se v tistem najde in da ga to zadovoljuje, naj bo to ali to literatura ali film.«* (CŽ66) Iz tega primera lahko sklepam, da

lahko star človek skozi duhovne potrebe podoživlja osebno zadovoljstvo in tudi srečo, kar ugotavlja tudi avtor Macuh (2017) v svojem delu.

Večina intervjuvanih oseb pravi, da so duhovne potrebe, ki jih tudi večina razume kot verske potrebe, (zelo) pomembne in da so tudi sami verni in hodijo k maši: »*Duhovne potrebe so pomembne. Jaz sem kar krščansko vzgojen. Tudi molim sam doma, ko imam čas. Grem k maši. Mi je pomembno, no.*« (IM70); »*[P]omembne. Grem k maši vsako nedeljo. Jaz verjamem, da nekaj je, čeprav drugi pravijo, da ne. Jaz ja.*« (AŽ78). Eden izmed intervjuvancev doda, da hodi tudi na pogrebe (FM61). Dve intervjuvani osebi zase povesta, da sta sicer verni, vendar nimata potrebe po obredih, zato ne hodita k maši (DŽ63, GM71). Kar se pa tiče duhovnih potreb po umetnosti (na primer glasbi) eden izmed intervjuvancev pove, da ima potrebo le po tistem, kar mu je v lastno veselje in zadovoljstvo (GM72).

Dvema intervjuvankama se zdi zelo pomembna tudi potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim generacijam, vendar izpostavljata nezanimanje mladih za to potrebo:

- »*Ja, je tudi pomembno. Jim tudi povem, kako je bilo v starih časih, ampak kaj, ko ne poslušajo.*« (AŽ76, AŽ77);
- »*Ja, tudi, samo rečejo kaj ste bili? Rečejo to je bilo v starih časih.*« (BŽ56, BŽ57).

Eden izmed intervjuvancev doda, da na svoje otroke vpliva bolj z zgledom kot z besedami (HM54). Ramovš (2000, str. 323) o tej potrebi pove: »*[Č]lovekove življenjske izkušnje so njegovo najbolj osebno in največje bogastvo, so temelj, ki daje vrednost vsakemu drugemu premoženju.*« Prav zato se mi zdi pomembno, da »*mladi*« prisluhnejo svojim (starim) staršem ter se obenem naučijo marsikaj modrega in pomembnega za lastno življenje. V to skupino potreb bi lahko umestila tudi potrebo po predajanju znanja mlajšim generacijam, ki ima po mnenju naslednje intervjuvanke pozitiven vpliv (nanjo): »*Ali pa to, da imam ure pravljič, da še vedno nekaj delam v zvezi s svojim poklicem, da posredujem svoje znanje, to mi je v redu, to me spodbuja.*« (CŽ68) Kot pomembno potrebo v starosti eden izmed intervjuvancev izpostavi potrebo po doživljanju smisla starosti in polnega življenja rekoč, da »*ko pride pred starost, ko točno ve, da za starostjo ne pride nič, pride smrt, odhod, [in da] je s tem pomirjen in zadovoljen*« (GM77). Potreba po doživljanju smisla starosti in posledično polnega življenja je ena izmed temeljnih potreb vsakega človeka, saj če star človek ne doživlja smisla svoje do sedaj prehojene življenjske poti, vidi lastno življenje kot prazno in brezciljno (Ramovš, 2000), kar pomeni, da (najverjetneje) ni zadovoljen s kakovostjo svojega življenja.

Kakovost človekovega življenja v starosti se meri tudi po tem, koliko in v kakšni medsebojni skladnosti so zadovoljene vse posameznikove potrebe (Ramovš, 2003). Intervjuvanci na vprašanje o zadovoljenosti lastnih potreb v starosti odgovarjajo (zelo) različno. Štirje intervjuvanci (GM73, HM55, IM71, JM61) in ena intervjuvanka (CŽ67) menijo, da so njihove potrebe (zaenkrat) na splošno zadovoljene. Tri intervjuvane osebe izpostavijo, da njihove potrebe niso zadovoljene, saj nečesa nimajo: »Marsikaj mi manjka. Zdravje, da bi bilo boljše in denar, da bi si lahko kaj več privoščila.« (AŽ79); »Kakor kdaj. Družba mi včasih manjka. Denar.« (BŽ59); »Ampak bi še kaj potreboval. Da bi kaj ustvaril, bi potreboval kaj denarja. Denarja je premalo.« (FM62). Ena izmed intervjuvank pove, da je zadovoljna s tem, kar ima, saj »denar te ne naredi srečnega. Tako da to, kar imam, streho imam nad glavo, za preživet imam, zdravje mi še kar dobro služi in ne vidim takih potreb, brez katerih ne morem. Sem zadovoljna s tem, kar imam.« (DŽ64) Druga intervjuvanka pa na moje vprašanje odgovori: »Moje potrebe bodo zadovoljene, kar jaz še potrebujem oziroma kar si še želim je samo, da bi ozdravela. Da bi mi zdravje dopuščalo, potem bo vse v redu.« (EŽ67) Iz zapisanega lahko povzamem, da so potrebe več kot polovice (v razmerju 6 : 4) intervjuvancev in intervjuvank na splošno zadovoljene.

KAKOVOST ŽIVLJENJA

Kakovostna starost pomeni: dejavno, preprosto, sproščeno, vedro, samostojno in dozorelo življenje, vendar je kakovostno staranje za vsakega človeka nekoliko drugačno (Ramovš, 2003), kar bomo lahko v nadaljevanju videli tudi pri odgovorih intervjuvancev na vprašanje o njihovem zadovoljstvu s kakovostjo lastnega življenja. S kakovostjo življenja so po zbranih podatkih zadovoljni le trije intervjuvanci (GM74, HM56, JM62): »Sem zadovoljen, ker če ne bi bil, bi mogel gledati, kje bi kaj izboljšal.« (HM56) Polovica intervjuvanih oseb je srednje zadovoljna s kakovostjo lastnega življenja. Menijo, da bi lahko bila le-ta boljša: »Če bi prav po pravici povedala, lahko bi bilo malo boljše.« (AŽ80); »Srednje sem zadovoljna, lahko bi bilo še boljše.« (BŽ60); »Tako da, tri od pet.« (CŽ73). Eden izmed intervjuvancev pa zase doda: »Če ne bi bilo depresije, bi boljše živel.« (IM7) S tem nakazuje na pomemben vpliv zdravja (v tem primeru depresije) na kakovost življenja. Ena intervjuvanka (EŽ68) ocenjuje kakovost svojega življenja kot pozitivno, druga pa pove: »Bila sem skromno vzgojena, vendar lačni v življenju nismo bili. Ni sreča, da imaš vsega dosti in vsega v izobilju. Bom rekla, da imam eno dokaj solidno življenje.« (DŽ65, DŽ66) Pridružuje se ji tudi intervjuvanec, ki je sicer zadovoljen s kakovostjo svojega življenja in pritrди: »[V]si tisti, ki smo imeli, bi rekel relativno trdo mladost, a toplo v družini, je to neverjetno dobra naložba za starost, da ti ni

teško delati, si skromen, si vaje potrpet in tako. Pač taka smo ta generacija, ki smo dali to skozi.» (GM34) Povzamem lahko, da ima vzgoja za skromnost, delavnost in potrpežljivost vpliv na zadovoljstvo s kakovostjo življenja v starosti, saj kot pravi moj sogovornik, je to »dobra naložba za starost« (M34). To si razlagam sledeče: ljudje te generacije znajo ceniti vsako malenkost in se znajo tudi z njo zadovoljiti. Ne potrebujejo veliko, da so srečni. Menim, da je to tudi modro sporočilo za vse. V zvezi s splošnim zadovoljstvom s kakovostjo življenja intervjuvanih oseb lahko sklenem, da je več kot polovica (v razmerju 7 : 3) srednje zadovoljna s kakovostjo lastnega življenja, kar pomeni, da bi lahko bila le-ta boljša in (posledično) da je treba na tem še kaj narediti.

LASTEN PRISPEVEK K BOLJŠI KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

Staranje je proces, povezan s konceptom kakovost življenja, ki med drugim zajema tudi zdrav in aktiven način življenja v starosti (Macuh, 2017). Tudi intervjuvanci vidijo lasten prispevek k boljši kakovosti lastnega življenja v zdravem načinu življenja (*»Čim več gibanja za zdravje in zdrava prehrana.*« (AŽ81); *»Več bi še lahko hodila, za zdravje.*« (BŽ61)) in izboljšanju zdravja (*»Moj sin in jaz, da bi prišla nekoliko k zdravju /.../«* (EŽ69)) ter družbi, veselju (*»Da bi bil bolj vesel /.../«* (FM64), *»[D]a bi hodil s prijatelji okoli /.../«* (FM65)) in skrbi za dobre medosebne odnose (*»[D]a bi bili ti odnosi zdaj s sosedi, da bi bili še naprej dobri.*« (EŽ70)). Ena izmed intervjuvank meni, da lahko z (nadaljnjim) vseživljenjskim učenjem in miselno aktivnostjo prispeva k boljši kakovosti svojega življenja: *»Zdaj koliko lahko naredim, da to vsaj malo ustavim. Glede na to da je bila moja mama dementna, se trudim, da pač se še nekaj naučim, /.../ da recimo rešujem na tablici, ali pa na telefonu imam premetanko.*« (CŽ71, CŽ72) Lasten prispevek vidi tudi v skupnih konjičkih s svojim možem: *»Mogoče, da bi z možem bolj dobila kakšne skupne konjičke, da bi se skupaj tako česa lotila, kaj novega.*« (CŽ74) Pomemben vpogled v lasten prispevek nam poda naslednji intervjuvanec, ki pravi: *»Sam v sebi sem zadovoljen, sem vzpostavil razmerje bivanje-bivajoči, jaz in življenje, neko simbiozo, ki je pomiritev, in ne potrebujem drugega.*« (GM75) Kakovostna starost torej ni samo posledica zadovoljenosti lastnih potreb, pač pa tudi stališče in zrel odnos, ki ga človek zavzame do lastne starosti in staranja (Starc, 2013). Izredno pomembno je, da je zadovoljen sam s sabo (v duhu, duši in telesu) ter da je pomirjen z lastnim življenjem (v starosti) in ga doživlja kot smiselnega in posledično polnega (Ramovš, 2003).

PRISPEVEK OBČINE AJDOVŠČINA K BOLJŠI KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

Po mnenju večine intervjuvancev in intervjuvank je prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja ljudi na stara leta dovolj razviden: *»Jaz mislim, da dajo prav dovolj za to, še preveč, ja.«* (IM74) Več kot polovica intervjuvanih oseb meni, da ima občina zadostno oziroma celo (zelo) veliko ponudbo (različnih) programov: *»Če hočeš, dobiš. Mislim, da je kar dobro poskrbljeno.«* (CŽ77) Dva izmed intervjuvanih oseb pa dodata, da se kljub dobri ponudbi sami teh aktivnosti ne udeležujeta, poznata pa veliko oseb, ki so vključene oziroma se udeležujejo: *»Kar je na razpolago, mene zadovoljuje. Še kar je na razpolago ne izkoristim.«* (HM58, HM59); *»Veliko dejavnosti je, vsega. Seveda, samo udeležimo se ne. Dosti jih hodi. Na videz jih poznam, samo ne vem kako se kličejo.«* (BŽ62, BŽ63). Le ena izmed intervjuvank meni, da občina Ajdovščina ni še nič naredila oziroma prispevala (DŽ68), druga pa z nami podeli svojo preteklo izkušnjo o pripravljenosti občine, da ji priskoči na pomoč (EŽ71). Eden izmed intervjuvancev pa na moje vprašanje odgovori: *»Jaz si mislim, dosti in nič. In od tistega dosti je že naredila. Kar lahko občina naredi, si mislim, da je že naredila, več pa ne more.«* (GM76) Glede samih predlogov za boljšo kakovost življenja starih ljudi v občini Ajdovščina so tri intervjuvane osebe predlagale naslednje:

- pomoč v storitvi (FM66) ter pomoč in svetovanje (FM67);
- gledališko skupino (CŽ79) in plesno (telo)vadbo v Ajdovščini (CŽ75);
- več dogajanja v občini ter medsebojnega druženja in srečevanja (*»Da bi mogoče bolj spodbudili dogajanje v Ajdovščini, da bi bilo več medsebojnega druženja in srečevanja. Ne, da ostane veliko ljudi doma. Da se kaj dogaja v občini.«* (JM65)).

S tem zaključujem to (združeno) poglavje in obenem poudarjam, da navedenih izsledkov raziskave ne morem posplošiti na celotno populacijo starih ljudi, ki preživljajo starost v domačem okolju (doma) na območju občine Ajdovščina. Ugotovitve veljajo zgolj za (nereprezentativen) vzorec desetih intervjuvanih oseb.

5. SKLEPI

Na podlagi izvedene raziskave sem izpeljala naslednje sklepe:

- Zdravstveno stanje več kot polovice intervjuvanih starih ljudi (6), ki živijo v domačem okolju oziroma doma v občini Ajdovščina, je po njihovi samooceni dobro. Le peščica intervjuvancev (2) meni, da je njihovo zdravje zelo dobro. Enako število intervjuvanih oseb (2) ocenjuje lastno zdravstveno stanje kot slabo. Iz dobljenih podatkov sklepam, da so omenjene ocene povezane s stopnjo resnosti posamezne zdravstvene težave oziroma bolezni in njihove pomnoženosti pri intervjuvanih osebah. Poleg tega menim, da je njihova ocena odvisna tudi od lastne odpornosti in načina mišljenja (pozitivnost).
- Najpogosteje prisotne zdravstvene težave in bolezni pri intervjuvanih osebah so: (povišan) krvni tlak, sladkorna bolezen in (zvišan) holesterol. Izsledki raziskave se ujemajo z najpogosteje prisotnimi zdravstvenimi težavami in boleznimi v starosti, ki jih beležijo zdravstvene statistike. V tem pogledu je izbran vzorec starih ljudi, ki živijo v domačem okolju oziroma doma, reprezentativen.
- Dostop do zdravstvenih storitev več kot polovica intervjuvanih oseb (6) ocenjuje kot dober, brez upoštevanja čakalnih dob pri zdravnikih specialistih, ki so po njihovem mnenju predolge. Dolge čakalne dobe, poleg pomanjkanja zdravnikov, predstavljajo tudi najpogostejšo kritiko zdravstvenega sistema v Sloveniji. Ugotovila sem tudi, da imajo vsi intervjuvanci svojega osebnega zdravnika in zobozdravnika, kar je spodbudna informacija, saj tudi v občini Ajdovščina primanjkuje zdravnikov.
- Na pregled se vsi intervjuvanci naročijo samostojno. Več kot polovica intervjuvanih oseb (6) samostojno dostopa tudi do ambulante; ostali (4) intervjuvanci pa so odvisni od pomoči oziroma prevoza drugih (družinskih članov) iz naslednjih razlogov: zdravstveno stanje, brez voziškega dovoljenja in/ali avtomobila ter oddaljenost zdravstvenih ustanov (Šempeter pri Gorici, Ljubljana) od kraja bivanja intervjuvanca. Pri prevzemu zdravil so načeloma vse intervjuvane osebe samostojne in ne potrebujejo pomoči. Slednje ugotovitve kažejo na pomembno povezanost z oceno lastne samostojnosti intervjuvancev. Prav vse intervjuvane osebe so se namreč opredelile kot samostojne, kar ne preseneča, saj vse še vedno živijo v domačem okolju oziroma doma.
- Več kot polovica intervjuvanih oseb (7) lahko skromno preživi s svojimi dohodki. Večina intervjuvancev (9) si želi boljšega materialnega položaja in da bi si lahko kaj privoščili, kar v njihovi trenutni situaciji ni izvedljivo. Naj pri tem spomnim na dejstvo, da je pri osebah, starejših od 65 let, stopnja tveganja revščine izjemno visoka in se s starostjo še

povečuje, na kar pomembno vpliva nizek dohodek v starosti – nedostojne pokojnine. Še posebej so tveganju revščine izpostavljene starejše ženske.

- Glavni vir preživetja večine intervjuvanih oseb (9) predstavlja po njihovi oceni prenizka starostna pokojnina, ki je tudi njihov glavni vir dohodkov. V polovici primerov je to tudi edini dohodek; pri ostalih (5) intervjuvancih pa dodaten vir dohodkov predstavljajo: vdovska pokojnina (2), najemnina (1) ter zaslužek od dela (1) in prodaje izdelkov (1). Z višino prejete pokojnine ni nihče zadovoljen, kar kaže na to, da bi bile potrebne korenite reforme v slovenskem pokojninskem sistemu.
- (Neformalno) socialno mrežo intervjuvanih najpogosteje predstavljajo: njihova družina oziroma družinski člani, sorodniki, prijatelji in prijateljice ter sosedje. Z vsemi naštetimi imajo intervjuvane osebe tudi najpogostejše stike. Dodajam pomembno ugotovitev, in sicer: več kot polovica intervjuvancev (6) se ne počuti osamljenih, kar lahko povežem tudi s pogostostjo njihovih obiskov. Intervjuvane osebe se po podporo in pomoč največkrat obrnejo na svojo družino oziroma svojce ter prijatelje in prijateljice. Nekaj intervjuvancev (3) poišče podporo in pomoč tudi pri sorodnikih oziroma sorojencih. Le ena intervjuvanka se obrne tudi na svoje sosede.
- Odnos vseh intervjuvanih oseb do vključevanja v vseživljenjsko učenje in izobraževanje je na načelni ravni pozitiven. Prav tako so vsi tudi seznanjeni s ponudbo vseživljenjskega učenja in izobraževanja v občini Ajdovščina, vendar nihče izmed intervjuvancev trenutno ni vključen nikamor. Intervjuvane osebe kot ovire pri vključitvi najpogosteje izpostavljajo: pomanjkanje časa, negativno preteklo izkušnjo, zdravstveno stanje (slabovidnost in slab spomin), osebna nemotiviranost (nezanimanje), osebnost (samotar), (prehiter) učni proces in z njim povezan strah. Najpogosteje omenjene spodbude k vključitvi pa so: družba (spremstvo znanca), individualna motivacija (volja, zanimanje in veselje do znanja) ter čas in prevoz.
- Vse intervjuvane osebe svoj prosti čas večinoma preživljajo aktivno, kar lahko povežem tudi z njihovo skrbjo za zdravje (telesna aktivnost predvsem v obliki hoje oziroma sprehodov). Najpogostejše omenjene prostočasne dejavnosti so: telesna aktivnost, druženje, gledanje televizije in branje. Ugotovila sem tudi, da več kot polovica intervjuvancev (6) nima konjička oziroma hobija.
- Vse intervjuvane osebe so sicer seznanjene s ponudbo (organiziranih) prostočasnih dejavnosti v občini Ajdovščina, vendar več kot polovica intervjuvancev (6) ni vključena nikamor. Najpogostejše ovire pri vključitvi so s strani intervjuvancev omenjene: starizem

in starost, zdravstveno stanje (otežena hoja), osebna nemotiviranost, družba (v kateri se oseba ne počuti v redu) in slabi medosebni odnosi (v skupini).

- Manj kot polovica intervjuvanih oseb (4) je vključenih v naslednje organizirane prostočasne dejavnosti: Društvo upokojencev Ajdovščina, pevski zbor/i, plesna (telo)vadba in molitveno pogovorna skupina. Najpogosteje izpostavljene spodbude k vključitvi s strani intervjuvanih oseb so: čas, individualna motivacija (veselje in zanimanje), družba (kot protiutež osamljenosti, spremstvo znanca in družba ljudi podobne starosti), dobri medosebni odnosi (v skupini) ter pozitivna pretekla izkušnja.
- Več kot polovica intervjuvanih oseb (7) je zadovoljna z lastno kakovostjo preživetega prostega časa, nekaj intervjuvancev (3) pa meni, da bi lahko bolje izrabili svoj prosti čas, kar lahko povežemo z (njihovimi) željami po ukvarjanju še z drugimi oziroma novimi prostočasnimi dejavnostmi.
- Potrebe v starosti so pri več kot polovici intervjuvanih oseb (6) na splošno zadovoljene. Kot najpomembnejše potrebe v starosti intervjuvane osebe (najpogosteje) izpostavljajo: zdravje, materialno preskrbljenost in medosebne odnose. Omenjajo tudi naslednje potrebe: potrebo po nesmrtnosti, potrebo po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim generacijam ter potrebo po doživljanju smisla starosti in polnega življenja. Več kot polovica intervjuvancev (7) meni, da so duhovne potrebe, ki jih večinoma enačijo z verskimi, pomembne.
- Več kot polovica intervjuvancev (7) je srednje zadovoljna s kakovostjo svojega življenja. Lasten prispevek k (še) boljši kakovosti življenja vidijo v: zdravem načinu življenja (gibanje in prehrana) ter s tem povezanim izboljšanjem zdravja, družbi (druženju s prijatelji), veselju in dobrih medosebnih odnosih (s sosedi), vseživljenjskem učenju in miselnih aktivnostih, skupnih konjičkih ter zadovoljitvi potrebe po doživljanju smisla starosti in polnega življenja. Od občine Ajdovščina pa si želijo (še): pomoč v storitvi, pomoč in svetovanje, gledališko skupino in plesno (telo)vadbo v Ajdovščini, več dogajanja v občini ter medsebojnega druženja in srečevanja.

6. PREDLOGI

Predlogi za praktične ukrepe:

- Vsem starim ljudem priporočam nadaljnjo skrb za zdravje z redno telesno aktivnostjo oziroma vadbo in zdravim načinom prehranjevanja (zdrava in uravnotežena prehrana).
- Centru za krepitev zdravja, ki deluje v okviru Zdravstvenega doma Ajdovščina, svetujem (še) več aktivnosti (predavanj, delavnic in svetovanj) na temo zdravega življenjskega sloga in promoviranja zdravja ter tudi na temo najpogostejših zdravstvenih težav in bolezni v starosti, s poudarkom na preventivni dejavnosti.
- Predlagam krajše, bolj človeške čakalne dobe pri izbranih zdravnikih (specialistih) v Sloveniji, glede na to da se plačujejo prispevki v obvezno zdravstveno zavarovanje.
- Predlagam celovito prenovo pokojninskega sistema v Sloveniji ter dvig (minimalnih) pokojnin v Sloveniji na človeku dostojen znesek, ki ga potrebuje za svoje preživetje in marsikdaj tudi za preživetje družinskih članov. Naj poudarim, da predstavlja (nizka) pokojnina največkrat edini dohodek starega človeka in obenem pomemben vpliv na stopnjo tveganja revščine, za katero vemo, da je pri starejši populaciji najbolj izrazita, zato veljajo starostniki za najbolj ranljivo populacijo v Sloveniji.
- Svetujem nadaljnjo krepitev in širjenje socialnih mrež starih ljudi ter s tem povezano (okrepljeno) podporo in pomoč. Prispevek socialnega dela je na tem področju izredno pomemben. Socialne delavke skupaj s starimi ljudmi odkrivamo in aktiviramo (potencialne) neformalne in formalne mreže pomoči starostnika: posameznike, skupine, skupnost. Ozaveščamo ter spodbujamo mlade in starejše k medgeneracijskem sodelovanju na različnih področjih. Primer dobre prakse je projekt Simbioza, kjer mladi delijo svoje računalniško znanje s starejšimi. Gre za medgeneracijsko učenje, kjer se mlada in stara populacija družita in izmenjujeta svoja znanja in izkušnje – vse naštetu pa prispeva k medgeneracijskem sožitju ter ohranjanju medgeneracijske solidarnosti. Spodbujamo mlajše generacije naj (še) bolj prisluhnejo in pomagajo vsem starejšim ter spodbujamo pozitivno podobo starih ljudi v družbi. Naj spomnimo na dejstvo, da je delež starejših oseb, ki so izpostavljene tveganju socialne izključenosti, izredno visok, zato moramo aktivno ozaveščati javnost o problematiki diskriminacije starejših ter spodbujati ničelno toleranco do staromrzništva in vseh oblik nasilja. Poleg tega ne pozabimo na svojo zagovorniško vlogo in zavzemanje za pravice starih ljudi ter krepitev njihove moči. Dajmo glas starostnikom, ki nimajo glasu, da postanejo vidni. Primer dobre prakse je projekt Vida, ki ga izvaja dobrodelno društvo Humanitarček.

- Osamljenim starejšim ljudem svetujem vključitev v Medgeneracijsko društvo 4 letni časi Ajdovščina, v okviru katerega delujejo skupine za samopomoč, in/ali vključitev v program Starejši za starejše, ki deluje z namenom izboljšanja kakovosti življenja starejših, da bi lahko aktivno preživljali starost v svojem domačem okolju. Obiski in druženja s strani prostovoljcev na domu so namreč več kot dobrodošli v primeru osamljenosti starejših ljudi.
- Priporočam boljšo promocijo programov vseživljenjskega učenja in izobraževanja v občini Ajdovščina ter individualizacijo (prilagoditev) izobraževalnih programov na Ljudski univerzi Ajdovščina in Univerzi za tretje življenjsko obdobje, s poudarkom na željah in potrebah vključenega posameznika oziroma posameznice.
- Priporočam nadaljnje aktivno preživljanje prostega časa in spodbujam večjo vključenost v različne (organizirane) prostočasne dejavnosti v občini Ajdovščina s strani društva Most, Društva upokojencev Ajdovščina in ostalih, saj slednje, tudi po izsledkih druge raziskave, ugodno vpliva na boljšo kakovost življenja v starosti.
- Svetujem nadaljnjo usmerjenost k zadovoljevanju lastnih potreb s poudarkom na zadovoljitvi potrebe po doživljanju smisla starosti in polnega življenja. Stališče in zrel odnos, ki ga star človek zavzame do lastnega življenja, kar pomeni, da je pomirjen in zadovoljen sam s sabo, namreč pozitivno vpliva tudi na doživljanje njegovega življenja v starosti (kakovostno življenje). Prav zato predlagamo prizadevanje za boljšo kakovost življenja vseh starih ljudi v občini Ajdovščina in izpolnitev njihovih predlogov.

Predlogi za nadaljnje raziskovanje:

- Predlagam nadgradnjo pričujoče kvalitativne raziskave z večjim in reprezentativnim vzorcem starih ljudi, ki živijo v domačem okolju oziroma doma v občini Ajdovščina, da bi lahko dobili posplošljive rezultate za izbrano občino.
- Predlagam razširitev raziskave na kvantitativno, eksplorativno-deskriptivno in izkustveno raziskavo celotne populacije starih ljudi v Sloveniji. Zanimiva nadgradnja bi bila tudi primerjava mojih kazalnikov kakovosti življenja po posameznih statističnih regijah in/ali občinah.
- Predlagam primerjalno študijo (izbranih kazalnikov) kakovosti življenja dveh skupin starih ljudi: tistih, ki še živijo doma (domače okolje), in tistih, ki bivajo v domovih za stare (institucionalno varstvo) tako v občini Ajdovščina (nadgradnja) kot v Sloveniji (razširitev).

7. UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI

- 1) Accetto, B. (1987). *Starost in staranje: osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- 2) Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. V M. Nussbaum, & A. Sen (ur.), *The quality of life* (str. 88-94). Clarendon: Oxford.
- 3) Bednaš, M., & Kajzer, A. (ur.) (2017). *Strategija dolgožive družbe*. Ljubljana: Urad RS za makroekonomske analize in razvoj: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.
- 4) Bengtson, V. L., & Oyama, P. S. (2007). *Intergenerational solidarity: strengthening economic and social ties*. New York: United Nations Headquarters.
- 5) Bond, J., & Corner, L. (2004). *Quality of life and older people*. Maidenhead; New York: Open University Press.
- 6) Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2011). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 7) Černigoj-Sadar, N. (1991). *Moški in ženske prostem času: socialne in psihološke dimenzije načinov preživljanja prostega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- 8) Dekleva, D. (2002). Anketa o dejavnostih v prostem času na jesen življenja. V M. Šlenc Zver (ur.), *Sožitje generacij: zbornik referatov z okrogle mize* (str. 20-29). Ilirska Bistrica: Dom starejših občanov.
- 9) Derganc, S. (2004). *Prosti čas mladih*. Ljubljana: Salve: Društvo Mladinski ceh.
- 10) Dobnikar, A., Lampret, M., Ličen, N., & Štefanič, L. (2019). Demografske spremembe – izziv za ljudske univerze. V E. Mermolja, A. Benko, A. Grželj, & N. Ličen (ur.), *Soustvarjamo družbo znanja: zbornik ob 60-letnici Zveze ljudskih univerz Slovenije* (str. 47-59). Ljubljana: Zveza ljudskih univerz Slovenije.
- 11) Dragoš, S. (2000). Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39 (4/5), 293-314.
- 12) Drenik, I. (2006). Pristopi k starejšim. V D. Cibic, I. Drenik, M. Kožuh Novak, A. Ostrman M. Pavliha, & A. Žiberna (ur.), *Starejši za starejše – za boljše zdravje in višjo kakovost življenja doma* (str. 38-50). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zveza društev upokojencev Slovenije.

- 13) Filipovič Hrast, M. (2009). Pomen lokalne skupnosti in sosedov v življenju starejših: spremembe v zadnjih 20 letih. V V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 169-182). Maribor: Aristej.
- 14) Filipovič Hrast, M. (2011). Socialna izključenost starejših: Slovenija v primerjalni perspektivi. V S. Mandič, & M. Filipovič Hrast (ur.), *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb* (str. 61-84). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- 15) Filipovič Hrast, M., Hlebec, V., Knežević Hočevar, D., Černič Istenič, M., Kavčič, M., Jelenc Krašovec, S., Kump, S., & Mali, J. (2014). *Oskrba starejših v skupnosti: dejavnosti, akterji in predstave*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- 16) Filipovič Hrast, M., & Hlebec, V. (2015). *Staranje prebivalstva: oskrba, blaginja in solidarnost: učbenik*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- 17) Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 18) Hočevar, F. (1977). *Prosti čas*. Ljubljana: Delo, Delavska enotnost.
- 19) Hojnik-Zupanc, I. (1997). Priprava na upokojitev in starost. V I. Hojnik-Zupanc, *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti* (str. 3-12). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- 20) Hojnik-Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- 21) Iecovich, E. (2014). Aging in place: From theory to practice. *Anthropological notebooks*, 20 (1), 21-32.
- 22) Imperl, F. (2012). *Kakovost oskrbe starejših: izziv za prihodnost*. Logatec: Firis Imperl & Co.
- 23) Javornik, J. S. (ur.). (2006). *Socialni razgledi 2006*. Ljubljana: UMAR.
- 24) Jelenc Krašovec, S., & Kump, S. (2009). Udeležba starejših odraslih v izobraževanju v Sloveniji. V V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 203-219). Maribor: Aristej.
- 25) Jurdana, M. (2011). Staranje. V M. Jurdana, T. Poklar Vatovec, & M. Peršolja Černe (ur.), *Razsežnosti kakovostnega staranja* (str. 11-17). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
- 26) Kersnik Bergant, M. (ur.). (1999). *Naučimo se poslušati: prostovoljno delo starih in za stare*. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva.

- 27) Kordeš, U., & Smrdu, M. (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja* [pdf]. Pridobljeno 15. 12. 2019 s <http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-98-5.pdf>
- 28) Kristančič, A. (2005), *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco.
- 29) Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire – moj prosti čas*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna služba.
- 30) Kump, N. (2017). *Socialno-ekonomski položaj upokojencev in starejšega prebivalstva v Sloveniji* (Končno poročilo). Ljubljana: Inštitut za ekonomska raziskovanja = Institute for Economic Research.
- 31) Kump, S., & Jelenc Krašovec, S. (2009). Vpliv socialnih omrežij in bivanjskega okolja na učne dejavnosti dveh generacij odraslih. V V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 183-201). Maribor: Aristej.
- 32) Kump, N., & Stropnik, N. (2009). Socialno-ekonomski položaj starejšega prebivalstva. V V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 77-93). Maribor: Aristej.
- 33) Lawson, T., Jones, M., & Moores, R. (2004). *Sociologija: shematski pregledi*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- 34) Lešnik, R. (1982). *Prosti čas: delo, človek, družba, vzgoja*. Maribor: Obzorja.
- 35) Ličer, N. (1994). Upokojenec in družina. V I. Hojnik-Zupanc (ur.), *Star človek in družina: učna delavnica, posvečena 25. obletnici Gerontološkega društva Slovenije. Brdo pri Kranju, 2. in 3. decembra 1994* (str. 46-52). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- 36) Macuh, B. (2016). Prosti čas. V A. Raspor, & B. Macuh, *Dan je dolg 24 ur: kako se prebiti skozi vsakodnevno delo in prosti čas* (str. 31-52). Murska Sobota: BoMa.
- 37) Macuh, B. (2017). *Življenjski slog starostnikov v domovih za starejše: znanstvena monografija*. Maribor: Kulturni center.
- 38) Mali, J. (2007). *Socialno delo s starimi ljudmi: izbrana poglavja iz doktorata: Vloga in pomen socialnega dela v razvoju institucionalnega varstva starih ljudi v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 39) Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 40) Mali, J. (2013). Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Socialno delo*, 52 (1), 57-96.
- 41) Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Kvalitativne raziskave (študijsko gradivo)*. 2. izdaja. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 42) Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave. (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- 43) Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje: gradivo za 2. letnik*. Ljubljana: Zavod IRC.
- 44) Miloševič Arnold, V. (2000). Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. *Socialno delo*, 39 (4/5), 253-262.
- 45) Miloševič Arnold, V. (2003). *Socialno delo s starimi ljudmi: izbrani članki in referati: študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 46) Miloševič Arnold, V. (2009). Uvod. V V. Miloševič Arnold, Š. Urh, T. Kladnik, M. Križanič, V. Grebenc, & S. Neuvirt Bokan, *Terensko delo: institucionalni, javni in zasebni prostori socialnega dela* (str. 7-19). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 47) Miloševič-Arnold, V., & Poštrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
- 48) Nacionalni inštitut za javno zdravje [NIJZ]. (2018). *Sporočila za javnost*. Pridobljeno 15. 4. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-zdravja-2018-univerzalna-dostopnost-do-zdravstvenih-storitev-za-vsakogar-vsepovsod>
- 49) Nacionalni inštitut za javno zdravje [NIJZ]. (2019). *Z znanjem do boljšega zdravja*. Pridobljeno 15. 4. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-zdravja-2019>
- 50) Občina Ajdovščina (2019). *Socialno-zdravstvene storitve za starejše v občini Ajdovščina (vodnik pomoči)*. Nova Gorica: Grafika Soča.
- 51) Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2017). *Slovenija: Zdravstveni profil leta 2017, State of Health in the EU* [pdf]. Pridobljeno 15. 4. 2020 s https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/chp_sl_slovene.pdf
- 52) Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2019). *Slovenija: Zdravstveni profil leta 2019, State of Health in the EU* [pdf]. Pridobljeno 15. 4. 2020 s https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2019_chp_sl_slovene.pdf
- 53) Pečar, J. (2017). *Kako živimo v regijah*. Ljubljana: Urad RS za makroekonomske analize in razvoj.
- 54) Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: samozal.; Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze.
- 55) Petrič, M., & Zupančič, M. (2016). Prostočasne dejavnosti in mladostno počutje starejših. *Kakovostna starost*, 19 (3), 20-31.
- 56) Poštrak, M. (2007). Preventivna funkcija prostega časa. V A. Kristančič, *Svoboda izbire – moj prosti čas* (str. 147-166). Ljubljana: AA Inserco, svetovalna služba.
- 57) Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- 58) *Pravilnik o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev* (2010). Ur. l. RS 45/2010, 28/2011, 104/2011, 111/2013, 102/2015, 76/2017, 54/2019 in 81/2019.
- 59) Radovan, M. (2002). Ovire odraslih pri vključevanju v izobraževanje. *AS. Andragoška spoznanja*, 8 (1), 24-31.
- 60) Radovan, M. (2012). Razumevanje izobraževalnih ovir z vidika modela omejenega delovanja, *Sodobna pedagogika*, 63 (2), 70-88.
- 61) Ramovš, J. (2000). Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo*, 39 (4/5), 315-329.
- 62) Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- 63) Ramovš, J. (2013). Hoja in druga gibljivost – pogoj za samostojno življenje v starosti. V J. Ramovš (ur.), *Staranje v Sloveniji: raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije* (str. 279-304). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- 64) Rapoša Tajnšek, P. (2007). Raziskovanje življenjskega sveta uporabnika v širšem socialnem kontekstu socialnega dela. V L. Šugman Bohinc, P. Rapoša Tajnšek, J. Škerjanc, *Življenjski svet uporabnika* (str. 7-24). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 65) Scraton, S., Bramham, P., & Watson, B. (1998). »Staying in« and »Going out«: Elderly women, leisure and the postmodern city. V S. Scraton (ur.), *Leisure, Time and Space: Meanings and Values in People's Lives* (str. 101-120). Eastbourne: Leisure Studies Association.
- 66) *Sopotniki*. (2015). Pridobljeno 10. 12. 2019 s <https://www.sopotniki.org/>
- 67) Starc, M. (2013). Doživljanje sreče. V J. Ramovš (ur.), *Staranje v Sloveniji: raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije* (str. 199-221). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- 68) Statistični urad Republike Slovenije [SURS]. (2019a). *Prikaz prebivalstva po izbranih kazalnikih: kohezijska regija, kazalnik, polletje, spol*. Pridobljeno 30. 10. 2019 s https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc_05_prebivalstvo_1_0_stevilo_preb_05_05C10_prebivalstvo_kohez/05C1006S.px/table/tableViewLayout2/
- 69) Statistični urad Republike Slovenije [SURS]. (2019b). *Prikaz prebivalstva po izbranih kazalnikih: kohezijska regija, kazalnik, polletje, spol*. Pridobljeno 15. 4. 2020 s https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc_05_prebivalstvo_1_0_stevilo_preb_05_05C10_prebivalstvo_kohez/05C1006S.px/

- 70) Statistični urad Republike Slovenije [SURs]. (2019c). *Prikaz prebivalstva po izbranih kazalnikih: polletje, Slovenija, indeks staranja, spol – skupaj*. Pridobljeno 15. 4. 2020 s https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc_05_prebivalstvo_1_0_stevilo_preb_05_05C10_prebivalstvo_kohez/05C1006S.px/
- 71) Statistični urad Republike Slovenije [SURs]. (2019d). *Prikaz prebivalstva po: spol, občine, polletje, starost*. Pridobljeno 30. 10. 2019 s https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc_05_prebivalstvo_1_0_stevilo_preb_20_05C40_prebivalstvo_obcine/05C4004S.px/
- 72) Statistični urad Republike Slovenije [SURs]. (2019e). *Število in sestava prebivalstva: delež prebivalcev, starih 65 ali več let*. Pridobljeno 30. 10. 2019 s <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17/104>
- 73) Stuart-Hamilton, I. (2006). *The Psychology of Ageing: an introduction*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, cop.
- 74) Suppes, M. A., & Wells, C. C. (1996). *The social work experience: an introduction to the profession and its relationship to social welfare policy*. New York: McGraw-Hill.
- 75) Šugman Bohinc, L., & Rapoša Tajnšek, P. (2007). Sklepna beseda. V L. Šugman Bohinc, P. Rapoša Tajnšek, J. Škerjanc, *Življenjski svet uporabnika* (str. 125-129). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- 76) Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- 77) Verdnik, B. (2018). *Varna starost z univerzalno pokojnino*. Pridobljeno 29. 4. 2020 s <https://www.skupaj.info teme/varna-starost-z-univerzalno-pokojnino>
- 78) Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- 79) Walker, A., & Lowenstein, A. (2009). European perspectives on quality of life in old age. *European Journal of Ageing*, 6 (2), 61-66.
- 80) *Pension System In New Zealand* (2020). Pridobljeno 29. 4. 2020 s <https://www.pensionfundsonline.co.uk/content/country-profiles/new-zealand>
- 81) Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije [ZPIZ] (2020). *Mesečni statistični pregled: marec 2020*. Ljubljana: Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije.

8. PRILOGE

PRILOGA 1: Predstavitev organizacij in programov za starejše, ki delujejo v občini Ajdovščina, na področju sociale in zdravstva

Društvo upokojencev Ajdovščina

Društvo je vse od leta 2005 v okviru Zveze društev upokojencev Slovenije vključeno v državni socialnovarstveni program *Starejši za starejše*, ki deluje z namenom izboljšanja kakovosti življenja starejših, da bi tretje življenjsko obdobje lahko preživljali v svojem domačem okolju. V občini Ajdovščina izvaja program Starejši za starejše 38 prostovoljk in prostovoljcev pod vodstvom dveh društvenih koordinatorik, ki v svoji okolici obiskujejo starejše od 69 let ter jim nudijo različno pomoč. Na njih se lahko obrnejo vsi tisti, ki potrebujejo druženje, branje, sprehode, prevoze k zdravniku, dostavo iz trgovine, dostavo hrane; pomagajo pa tudi pri osnovnih osebnih in hišnih opravilih in podobno. Hkrati ugotavljajo potrebe tudi po drugih pomočeh, ki jih koordinatoriki posredujejo različnim socialnovarstvenim in humanitarnim ustanovam. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 50)

Društvo upokojencev Ajdovščina poleg splošnih socialnih programov nudi tudi družabne aktivnosti na kulturnem in športnem področju. Na kulturnem področju znotraj društva delujejo Ženski pevski zbor Večernica, Dramsko pevska skupina Zarja ter Foto sekcija DUA Primorski škljoc. Med športnimi dejavnostmi pa je možna izbira med balinanjem, pikadom, kegljanjem, ribištvom in šahom. Tedenske aktivnosti vključujejo še telovadbo in plavanje v bazenu, mesečno pa je organizirano kopanje v izolskem hotelu Delfin. Poleg tega društvo v pomladanskih in jesenskih mesecih pripravlja letovanja in izlete. Skupaj s Klubom upokojencev Slovenije organizirajo različna zdraviliška letovanja s poudarkom na zdravstvenih storitvah. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 62-63)

Društvo MOST – Univerza za tretje življenjsko obdobje

Namen in cilj društva MOST – Univerze za tretje življenjsko obdobje je predvsem izobraževanje, ustvarjanje, kulturno in športno delovanje, medgeneracijsko sodelovanje in druge dejavnosti, ki članom omogočajo aktivno preživljanje tretjega življenjskega obdobja. Društvo deluje na osnovi programa, ki se pripravi za vsako študijsko leto posebej. Udeležiti se je mogoče številnih izobraževalnih tečajev, ustvarjalnih delavnic, krožkov, seminarjev in predavanj z različnih področij, kot so jezikovni tečaji, astronomija, naravoslovje, umetnostna zgodovina, računalništvo in tako dalje. Poleg navedenega so na voljo številne ekskurzije in ogledi muzejev ter drugih kulturnih prireditev. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 54)

Pri Društvu MOST – Univerza za tretje življenjsko obdobje so možne različne oblike druženja. Na področju kulture društvo organizira različne krožke in ustvarjalne delavnice (kitarski orkester, lutkovna skupina Žar, folklorna skupina MOST, krožek ustvarjalnega pisanja, likovne delavnice, kamnoseške delavnice, izdaja društvenega glasila in podobno). Na področju športa lahko v okviru društva stari ljudje poskrbijo za vzdrževanje psihične in fizične kondicije z organiziranimi pohodi, kolesarjenjem, plesom in drugimi skupinskimi oblikami telovadbe. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 62)

Ljudska univerza Ajdovščina in Center medgeneracijskega učenja

Oba spodbujata organizirano in ciljno usmerjeno medgeneracijsko učenje različnih vsebin. Na voljo so interaktivno učenje ter ustvarjalne, gibalne, kulturne in družabne dejavnosti, ki se izvajajo na različnih lokacijah. Udeležiti se je mogoče tudi računalniškega izobraževanja, ki je primerno za vse, ki si želijo postati samostojni pri uporabi računalnika. V »Središču za samostojno učenje« je omogočena uporaba računalnikov z dostopom do interneta. Ljudska univerza Ajdovščina z vključitvijo v programe in delavnice zagotavlja tudi osebno svetovanje o možnostih izobraževanja za osebno rast ter kako aktivno in učinkovito preživeti prosti čas. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 55)

Večgeneracijski center Goriške – svetla stran življenja

VCG je projekt, ki se izvaja v sklopu Ljudske univerze Ajdovščina in predstavlja osrednji prostor zbiranja v lokalnem okolju, njegov namen pa je druženje, ohranjanje oziroma širjenje socialne mreže in zadovoljevanje potreb različnih oblik družin, posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih, starejših in drugih ranljivih skupin. Dejavnosti centra so preventivne narave in so namenjene socialnemu vključevanju ranljivih skupin oziroma preprečevanju zdrs v socialno izključenost. Starejši se lahko vključijo v vse dejavnosti Večgeneracijskega centra – prostovoljno in brezplačno. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 60)

Medgeneracijsko društvo 4 letni časi Ajdovščina

V okviru tega društva delujejo v nekaterih krajevnih skupnostih ter v Domu starejših občanov Ajdovščina in Centru starejših Pristan Vipava – skupine za samopomoč. Skupino, v kateri je praviloma do deset članov, vodi usposobljen voditeljski par, največkrat iz srednje generacije. Temeljna dejavnost v skupini je pogovor, vzporedno pa še branje, petje, molitev, srečanja z gosti, ustvarjalne delavnice, izleti – člani skupine si sami izberejo dejavnost. Srečevanja članov v skupinah vodijo v medsebojno povezanost in prijateljstvo med člani. Skupina tako postane nekaterim prava »nadomestna družina«, saj deluje kot zdravilo proti osamljenosti. Poleg skupin, ki delujejo tedensko, se v okviru društva izvajajo tudi druge aktivnosti kot denimo medgeneracijski tabor. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 58)

Društvo GO – Spominčica

Skupine za samopomoč oseb z demenco delujejo v okviru Društva GO – Spominčica za pomoč pri demenci Severnoprimske regije Nova Gorica. V skupini lahko svoji izpovedo stiske in najdejo sogovornika v drugih članih skupine, pridobijo nove koristne informacije ter izmenjajo izkušnje in nasvete z drugimi. Skupina se srečuje vsako tretjo sredo v mesecu v prostorih Doma upokojencev Nova Gorica. Osebno svetovanje poteka od ponedeljka do petka, od 8-10h. V sklopu raznolikih izobraževalnih srečanj in druženj osveščajo posameznike in svojece o demenci. Predavatelji so strokovni delavci s področja zdravstva in sociale. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 59)

Društvo invalidov Ajdovščina – Vipava

Z Društvom invalidov se stari ljudje lahko udeležijo raznih družabnih srečanj, kulturnih dogodkov in strokovnih predavanj, delavnic ter kopalnih dni in izletov. V okviru društva se člani udeležujejo športnih tekmovanj, ki jih organizira Zveza delovnih invalidov Slovenije, in sicer v ribolovu, balinanju, kegljanju, pikadu in streljanju. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 62)

Karitas vipavske dekanije

Karitas vipavske dekanije ponuja program pomoči starim, bolnim in invalidnim osebam v domačem okolju v obliki obiskov, druženj in srečanj, ki lajšajo osamljenost. Prostovoljci lahko pomagajo pri osnovnih opravilih ter nudijo oporo in informirajo o vseh možnih oblikah pomoči. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 51)

➤ *Medgeneracijske skupine Karitasa:*

Program je namenjen starejšim od 65 let, upokojencem in njihovim družinskim članom, ki se srečujejo z različnimi tegobami. V okviru skupinskega dela se srečujejo samopomočne medgeneracijske skupine, organizirajo različne tečaje, izvajajo individualno družabništvo in organizirajo medsesesko pomoč starejšim in osamljenim. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 59)

Rdeči križ Slovenija – Območno združenje Ajdovščina

V okviru programov Rdečega križa se lahko starejši udeležijo različnih srečanj občanov in druženj ob novem letu, izvajajo različne delavnice, njihovi prostovoljci pa tudi obiskujejo na domu. Poleg tega po krajevnih skupnostih izvajajo brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 51)

➤ *Dnevni center Rdečega križa:*

Dnevni center Rdečega Križa je odprt vsak dan od 8.00 do 12.00. Namenjen je predvsem socialno šibkejšim, dobrodošel pa je vsak, ki ima željo po druženju, izmenjavi izkušenj ali se želi naučiti kaj novega. V centru se je mogoče udeležiti praktičnih delavnic na področju nege, šivanja, kuhanja, gojenja zelenjave, učinkovite porabe hrane in podobno. Vsi programi in delavnice so brezplačni. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 60)

S strani Rdečega križa Slovenije in Karitasa se na podlagi dodeljenih prostih mest organizirajo tudi brezplačna letovanja starejših. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 63)

Zavod Sopotniki – brezplačni prevozi za starejše

V sodelovanju z zavodom Sopotniki (zavodom za medgeneracijsko sodelovanje) je Občina Ajdovščina v letu 2018 uvedla brezplačne prevoze za starejše občane (upokojence nad 60 let). Namen sodelovanja je pomagati starostnikom pri vključevanju v aktivno družbeno življenje. Starejši lahko koristijo prevoze znotraj občine Ajdovščina, do Vipave, vse do Zdravstvenega doma v Novi Gorici in do šempetrske bolnišnice. Prevoze z avtomobilom, ki ga je v ta namen najela Občina Ajdovščina, opravljajo prostovoljci, in sicer v delovnih dneh od 8-16h. Prevoz je potrebno naročiti teden dni vnaprej po telefonu. Po potrebi prostovoljci nudijo tudi spremstvo k zdravniku, pomoč pri nakupih ali drugih opravkih. (Občina Ajdovščina, 2019, str. 41; Sopotniki, 2015)

PRILOGA 2: Sestavljeni kazalnik regionalne blaginje – Goriška

Goriška regija je z vrednostjo sestavljenega kazalnika 6,8 na tretjem mestu med statističnimi regijami. Najvišje vrednosti ima na področju materialne blaginje, kjer izstopa predvsem po kazalniku dohodka. Po razpoložljivem dohodku na prebivalca je na tretjem mestu. Tudi po ostalih dveh kazalnikih materialne blaginje se uvršča visoko, saj so možnosti zaposlitve v regiji relativno dobre, prav tako pa tudi bivanjske razmere. Prenaseljenost stanovanj je manjša kot v slovenskem povprečju. Pri kazalnikih kakovosti življenja izstopa predvsem glede varnosti in volilne udeležbe. Slabša pa je pri okoljskem kazalniku in izobrazbi zaposlenih, ki sta nekoliko pod slovenskim povprečjem. Pričakovano trajanje življenja je blizu slovenskega povprečja, po dostopnosti pa je v precej slabšem položaju kot druge regije. Od vseh treh komponent regionalne blaginje ima regija še najslabše rezultate pri subjektivni blaginji, predvsem zaradi kazalnika o socialnem kapitalu, kjer je goriška regija med podpovprečnimi regijami. Kljub temu prebivalci goriške regije ocenjujejo zadovoljstvo z življenjem bolje kot v povprečju v Sloveniji. (Pečar, 2017, str. 30.)



Vir: SURS, anketa SILC, FDV, NIJZ, DVK, FGG, preračuni avtorica.

Slika 8.1: Kazalniki blaginje v goriški regiji za leto 2015.

PRILOGA 3: Vprašalnik

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?
1. **SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV**
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?
 - Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?
 - Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?
 - Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?
 - Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?
2. **SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA**
- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?
 - Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine?
3. **SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ**
- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?
 - Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?
4. **SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE**
- katero stopnjo izobrazbe imate?
 - Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?
- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k boljši kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

PRILOGA 4: Intervjuji

INTERVJU 1: Ženska, 68 let – A

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?
68 let. (AŽ1) Ja, od leta 2006, se pravi sem v pokoju že 14 let. (AŽ2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?
Največ. Prej kot bogastvo. Če bom imela zdravje, bom imela vse. (AŽ3) In za zdravjem, denar. (AŽ4)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?
O kako bi rekla, ena srednja reč. Ni preveč dobro, ni preveč slabo. Lahko bi bilo boljše. (AŽ5) Ja, imam kar nekaj problemov z zdravjem. Imam sladkorno, holesterol, pritisk, srce. (AŽ6)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?
Če bi prav po pravici povedala, lahko bi se malo bolj pogledala, drugače pa še kar v redu. (AŽ7) Tablete jemljem vsak dan redno. (AŽ8) Hodim tudi. (AŽ9) Malo bolj da bi gledala pri prehrani, kaj jem. (AŽ10) Da mi ne bi bilo vse preveč dobro. (AŽ11) Potem več telesne aktivnosti (AŽ12), čeprav kar je, je hoja, pač po svoji zmožnosti. (AŽ13) Zdaj če bi mi zdravje pustilo, bi šla večkrat, tako pa grem, kakor gre, kolikor pač upam. (AŽ14) Včasih sem več hodila, tudi v hribe. (AŽ15) Kmalu po upokojitvi sem hodila celo v šolo hujšanja. Tam je bila redna aktivnost. Redno sem se gibala vsak dan in vse se je potem poznalo. Na teži, počutju, na vsem. (AŽ16) Volja. Voljo potrebuješ. (AŽ17) Ko vidiš, da malo shujšaš, če si debel. Če vidiš, da je uspeh, si zadovoljen. Če je negativa, si manj zadovoljen. (AŽ18) Vendar je vse odvisno od zdravja, če upaš. (AŽ19)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?

Samostojna sem še (AŽ20), če pa pride kakšna pomoč, je dobrodošla. (AŽ21) Bolj kot si star, več časa potrebuješ, da narediš delo. (AŽ22) Ne, nimam. (AŽ23) ~~Mi je žal, ker ga nisem šla delat, ampak zdaj sem že prestara za to.~~

- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?

Za kakšne zdravstvene storitve je dolga čakalna doba. (AŽ24) Drugače pa do svojega zdravnika prideš.

Zdravila ti da, pač kar potrebuješ. (AŽ25) ~~Mu poveš kaj te boli.~~ Ja, oba imam v zdravstvenem domu.

(AŽ26) Po telefonu. Pokličem in povem kdaj bi prišla in če je prosto, takrat pridem, če ne, ti pa pove drugo uro. In enako k zobozdravniku. (AŽ27) ~~Odvisno kaj je. Če te kaj boli, če imaš na primer zlomljeno nogo, ne moreš sam priti. Odvisno.~~ Če ne pa lahko prideš s parkirišča, peš, kot jaz. Največkrat me pripeljeta mož ali pa hči. Bi prišla tudi sama, ampak malo bolj s težavo. (AŽ28) Če sem že tam v ambulanti, grem sama iskat zdravila (AŽ29), če ne pa gre moja hči. (AŽ30)

2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?

Ja dajmo reči za preživeti je. Lahko pa bilo boljše. Samo, če ne zmoreš, ne zmoreš. Manjka denar, evri. (AŽ31) Bolj skromno je, ampak nekako se preživi. Ni, ne vem kako na lahko, ampak gre skozi. Gre bolj skromno skozi. (AŽ32) Ne moreš si privoščiti kakšnih potovanj, počitnic v kakšnih hotelih. Ne gre to z mojo pokojnino. (AŽ33) Bolj skromno preživetje, ampak se da preživet. (AŽ34)

- Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine? Pokojnina. (AŽ35) Nič. (AŽ36) ~~Razen, če bi zadel na lotu.~~ Nekaj srednjega, prej ne kot ja. (AŽ37)

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?

Družina, prijatelji, sestre, sorodniki. Staršev nimam več, tako da to ne morem reči. (AŽ38) Moj mož, otroci, vnuki, sestre. Vsi sorodniki. (AŽ39) Največ se vidim z družino. (AŽ40) Niso preveč pogosti. Lahko bi bilo več obiskov. Lahko bi prišel kdo večkrat. Kadar kdo umre si potem rečeš, zakaj ga nisem šel kaj obiskat ali pa zakaj ni prišel on k meni. (AŽ41) Ja, za praznike. Praznike bi najraje preskočila. (AŽ42) S sestrama, prijatelji, svojci. (AŽ43)

- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?
Odvisno za kaj jo potrebujem. Najprej bi vprašala moža in otroke. (AŽ44)

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- Katero stopnjo izobrazbe imate?
Osnovno šolo imam narejeno. (AŽ45) Nisem imela možnosti nadaljevati šolanje, ker sem morala iti delat. (AŽ46)

- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.

▪ Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

Ni slab. Podpiram to. Več znaš, več veljaš. (AŽ47) Vem za Ljudsko univerzo in društvo Most. (AŽ48)

Imajo telovadbo, kvačkanje, klekljanje, kresanje kamnov, tudi računalnik. (AŽ49) Samo vključeni pa nismo nič. (AŽ50) ~~Kaj me ovira?~~ Ne morem reči, da me ne veseli, ker malo me pa le veseli. (AŽ51) Tudi ovire ni, bi šla, časa imam dovolj. (AŽ52) Edino malo trdo glavo imam. Spomin mi peša. Vem in potem pozabim in ne vem, si moram na listek napisat. Kako se reče temu? Demenca. (AŽ53) Saj navadila bi se, ne da se ne bi, samo malo več časa bi potrebovala kakor drugi. Kakšen bi potreboval manj časa, kakšen pa več časa kot jaz. (AŽ54) ~~Spretnost in možgani, da si zapomniš.~~ Enkrat, dvakrat ti povejo, tretjič že krčijo. Kaj boš vedel ali ne!? Se bojiš potem vprašat. (AŽ55) Da bi šel še kakšen, ki ga poznam. (AŽ56) In volja mora biti. Če hočeš, se vse lahko naučiš. (AŽ57)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?
Da se odklopiš, da se pomiriš, da se malo razveseliš (AŽ58), da se malo posmeješ (AŽ59) ~~in tako.~~

- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?
- Gledam televizijo (AŽ60), hodim, grem s prijatelji na kakšno kavo, na kakšen klepet. (AŽ61) Ne, nimam. (AŽ62) V popoldanskem času, največ uro do dve na dan. (AŽ63) Sem že slišala, ampak ne poznam več kot toliko (AŽ64), ker nisem vključena. (AŽ65) Za Društvo upokojujencev vem, da grejo na morje, izlete. (AŽ66) Lahko bi bilo še boljše. (AŽ67) ~~Bi se česa novega lotila.~~ Da je vse "super". (AŽ68) ~~Klekljat znam.~~ Kvačkat bi se naučila, plesat tudi, šla bi na kakšen izlet. (AŽ69) ~~Računalnik bi, samo s tem se še ne ukvarjam.~~ Računalnik bi se rada naučila. Pa da bi znala po telefonu "drsat". (AŽ70) Ampak kaj ko je "trda glava". (AŽ71) Časa je dovolj (AŽ72), veselje do tega bi tudi bilo. (AŽ73) ~~Zdaj kako bi rekla,~~ da bi še kakšen šel, da bi tam sedela skupaj, da mi ne bi bilo dolgčas. (AŽ74)

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?

Da si zdrav, da si srečen, da imaš za jest, za pit, da imaš dovolj denarja, kolikor potrebuješ. (AŽ75) Ja, je tudi pomembno. Jim tudi povem, kako je bilo v starih časih (AŽ76), ampak kaj ko ne poslušajo. (AŽ77) So pomembne. Grem k maši vsako nedeljo. Jaz verjamem, da nekaj je, čeprav drugi pravijo, da ne. Jaz ja. (AŽ78) Marsikaj mi manjka. Zdravje, da bi bilo boljše in denar, da bi si lahko kaj več privoščila. (AŽ79)
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost lastnega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

Če bi prav po pravici povedala, lahko bi bilo malo boljše. (AŽ80) Čim več gibanja za zdravje in zdrava prehrana. (AŽ81) Ampak mislim, da je, kar se tega tiče, kar dovolj. (AŽ82) Kaj imajo Most, kresanje, klekljanje, kvačkanje, druženje, sprehodi, telovadba je tudi. (AŽ83) Lahko bi še kaj, samo ne vem kaj še. (AŽ84)

INTERVJU 2: Ženska, 69 let – B

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?

69 let, kmalu bom 70. (BŽ1) Ja, letos bo že 17 let. (BŽ2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?

Največ. Ko si toliko star, ti pomeni zdravje največ. Več kot kaj drugega. (BŽ3)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?

V redu (BŽ4), edino moje oči, da bi bile boljše in moja noga. (BŽ5)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?

Jaz grem hodit. (BŽ6) Jem vse, ker mi je vse dobro, nisem izbirična. (BŽ7) ~~Veliko bi lahko.~~ Pri prehrani bi lahko malo bolj pogledala (BŽ8), tako kot sem pri zdravi prehrani, ko sem bila v šoli hujšanja. (BŽ9) Sama bi bolj težko to ponovila, lažje je v skupini. (BŽ10) Potrebuješ nekoga, da te motivira, spodbuja. (BŽ11) In da je en red, da ko se dela, narediš tudi ti kar zmoreš. (BŽ12)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate voziški izpit? Če da, ali imate svoj avto?

Vsake toliko časa potrebujem pomoč (BŽ13), drugače bi rekla, da sem samostojna. (BŽ14) Ne, ne, nimam. (BŽ15)
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?

Dolge čakalne vrste so. (BŽ16) K osebnemu še prideš. (BŽ17) Ja, oba imam, tukaj v zdravstvenem domu. (BŽ18) Pokličem po telefonu in se naročim. (BŽ19) ~~Odvisno kam moram iti. Ali greš v zdravstveni dom ali greš v bolnico, odvisno.~~ Zdaj če grem v bolnico, me mora zagotovo nekdo peljati, ker nimam izpita. Po navadi me peljejo moji otroci. Do zdravstvenega doma lahko grem sama, ker je blizu. (BŽ20) Jaz grem sama ponje, saj lekarna je prav zraven zdravstvenega doma. (BŽ21)

2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?Lahko bi bil boljši. Ni ravno veliko denarja v denarnici. Se da preživet. (BŽ22) Da imam osnovne stvari, ki jih potrebujem. Hrano in take reči. (BŽ23)
- Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine? Pokojnina. (BŽ24) Prejemam še majhno vdovsko pokojnino po pokojnem možu. (BŽ25) Dokaj. (BŽ26)

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?Družina, sosedi, prijatelji in sorodniki. (BŽ27) Otroci, vnuki in tudi prijatelji. (BŽ28) Največ se vidim s sestro in z domačimi. (BŽ29) Ni ne vem kaj. Nekaj je no. (BŽ30) Ja, za praznike. Včasih ob vikendih. Ko so kakšni prazniki ni nič prijetno. Saj so že prej nam pravili, da je tako, ampak je res. (BŽ31) Prijatelji morajo biti. Mislim, tudi tvoje starosti, s tistim se najbolj dobiš. Saj se tudi z drugimi, samo s takimi se najbolj ujameš, ker ima vsaka življenjska doba svoje mišljenje. (BŽ32)
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?
Odvisno za kaj. Če je pravi prijatelj, se lahko na njega. Drugače otroci, sestra. (BŽ33)

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- Katero stopnjo izobrazbe imate?
Končala sem samo osnovno šolo. (BŽ34) Potem sem morala »iti s trebuhom za kruhom«. (BŽ35)
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?Se mi zdi v redu, podpiram. (BŽ36) Vem, da je Ljudska univerza in društvo Most. (BŽ37) Ne, nisem (BŽ38), ~~kar sem, sem v Društvo upokojencev. Mene ovira več stvari, najbolj oči.~~ Čas imam (BŽ39), ~~samo preberem težko kaj.~~ Če ne bi imela težav z očmi, bi se vključila. (BŽ40)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?
Rekreacijo, sprostitvev. (BŽ41)
- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?Rada grem v naravo, hodit, na sprehod s psom ali pa sama. Vsake toliko greva tudi s sestro. (BŽ42) Nimam hobija. (BŽ43) Najrajši grem v naravo, da se sprostim. (BŽ44) Hoja. (BŽ45) Približno dve uri na dan. (BŽ46) Odvisno od vremena, če je dež, ne grem. (BŽ47) ~~Ne grem vsak dan.~~ Vključena sem samo v Društvo upokojencev in gremo vsako leto na letovanje. (BŽ48) ~~Mi je všeč hoditi ampak bi rada še kaj poskusila.~~ Da je vse "odlično". (BŽ49) Zanima me (BŽ50), ~~samo ne morem do vsega priti.~~ Televizijo bi gledala (BŽ51), samo kot pravim, slabo vidim. (BŽ52) Klekljala bi še rada. Kvačkat bi tudi rada znala. Tudi balinat bi šla. (BŽ53) Še kakšen tak bi mogel biti, da bi šla skupaj. (BŽ54)

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?
Zdravje, da nisi sam, otroci, da si lahko kaj privoščiš. (BŽ55) Ja, tudi (BŽ56), samo rečejo kaj ste bili? Rečejo to je bilo v starih časih. (BŽ57) Meni so pomembne. Molim. Grem vsake toliko k maši. (BŽ58) Kakor kdaj. Družba mi včasih manjka. Denar. (BŽ59)
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?
Srednje sem zadovoljna, lahko bi bilo še boljše. (BŽ60) Več bi še lahko hodila, za zdravje. (BŽ61) Veliko dejavnosti je, vsega. (BŽ62) Seveda, samo udeležimo se ne. Dosti jih hodi. Na videz jih poznam, samo ne vem kako se kličejo. (BŽ63)

INTERVJU 3: Ženska, 65 let – C

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?
65 let. (CŽ1) Ja, 4 leta in pol. (CŽ2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?
Naj bi bilo na prvem mestu. Ker če ni zdravja, si človek tudi drugih stvari more privoščiti. Zame osebno je na prvem mestu. (CŽ3) Samo recimo po šestdesetem letu se ti razne bolezni in poškodbe pojavijo, na kar ne računaš. (CŽ4) ~~Ne vem koliko lahko na to vplivam.~~
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?
Pritisk imam že kar nekaj let (CŽ5), ~~ampak~~ ga s tabletami dobro kontroliram. (CŽ6) Kar se je pojavilo zdaj, je recimo obraba kolena in kolka, tako da me čaka operacija. (CŽ7) Ne vem, človek po šestdesetem letu ni več tako elastičen, zmogljiv, tako da to me malo moti. (CŽ8) Drugače pa se počutim dobro. (CŽ9)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?
~~Nič kaj posebnega.~~ Telesna aktivnost je dvakrat na teden. Enkrat imam telovadbo, enkrat tako plesno telovadbo. (CŽ10) Prehrana je domača, ne kompliciram, sam da se izogibam preveč maščobam. (CŽ11) ~~Mogoče pojem preveč ogljikovih hidratov. Res ne kompliciram.~~ Mogoče bi lahko bila več telesno aktivna, ker veliko časa preživim za računalnikom. Da bi si vzela vsaj pol ure in šla ven hodit. Dvakrat na teden je premalo. (CŽ12)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?
V glavnem sem samostojna. Za zdaj sem še samostojna. (CŽ13) Ja, imam, je družinski avto. (CŽ14)
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?
Mislim, da se je pri kakšnih zdravnikih izboljšalo, zdaj odkar imajo te vrstomate, da je malo hitreje (CŽ15), ~~čeprav sem pri osebnem zdravniku vseeno čakala eno uro.~~ (CŽ16) Ja, imam oba. (CŽ17) Pokličem po telefonu, tudi elektronsko pošto uporabljam za naročanje. (CŽ18) Do ambulante pridem tudi sama (CŽ19) ~~in~~ prevzamem zdravila v lekarni. (CŽ20)
- 2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA
- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?
Za preživetje ja, mislim skupni dohodki, od moža in mene, ja. (CŽ21) ~~Denarja pa ni nikoli dovolj ne.~~ Mislim, zanimivo je, da dokler imaš plačo, ravno tako vse porabiš. Potem, ko greš v pokoj, se ti zmanjša, ~~ampak ravno tako živiš naprej.~~ Nimam občutka, da bi mi kaj manjkalo, ne. (CŽ22) Ja, je kot je, smo zadovoljni s tem. (CŽ23) Obleka, hrana, stanovanje, mislim vzdrževanje, kurjava. (CŽ24) Kar pa si privoščiš, si gotovo manj kot prej, sigurno manj. (CŽ25) ~~Kakšna gledališka predstava, ne vem, osnovno no, samo da je tisto.~~
- kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?

- Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine? Pokojnina. (CŽ26) Zadnje leto je majhna najemnina. (CŽ27) Moram biti, dosti jih ima dosti manjšo. (CŽ28) Lahko bi bila višja, ampak ne bo. (CŽ29)

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?

V družini je mož. Imam par dobrih prijateljic. Sorodniki tudi, zlasti sestra. Sosedski odnosi so tudi dobri. Tudi ko se srečujemo pri telovadbi, tista skupina, smo povezani. Pa tudi bivše kolegice, sodelavke. (CŽ30) Zdaj odvisno katere. Recimo hči pride vsaj enkrat na teden pa vnuki. Sestra mogoče na štirinajst dni. Ena od prijateljic vsaj enkrat na teden. (CŽ31) ~~Tako da kar normalno.~~ Ne, mi je dovolj tako. (CŽ32)
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?

Recimo je mož, je hči, prijateljica, lahko bi tudi kakšen od sorodnikov, mislim, da bi kamorkoli bi se obrnila, dobila, ja. (CŽ33)

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- katero stopnjo izobrazbe imate?

Višja pedagoška. Kaj je zdaj to, po starem? Šesta stopnja. (CŽ34)
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

Podpiram to. (CŽ35) Tudi sama mislim, da še vedno pridobivam neka znanja, mogoče ne toliko preko kakšne Ljudske univerze (CŽ36) ~~ali kaj drugega,~~ ker karkoli sem hotela, sem imela časovno že nekaj drugega. Recimo sem rekla, da se bom naučila slepo tipkanje, a sem imela ravno tisti dan že druge dejavnosti. (CŽ37) Mogoče bi znala bolje angleško (CŽ38), ~~predvsem pri govornem sporazumevanju,~~ drugače pa se sama dosti po internetu veliko samoizobražujem. (CŽ39) Drugače pa poznam ponudbo programov. (CŽ40) Takoj ko sem šla v pokoj sem gledala kaj bi lahko. (CŽ41) Sem bila pri likovnem ustvarjanju pri Ljudski univerzi, potem lani recimo sem hodila na literarno umetnost na Primorskem. (CŽ42) Letos sem mogoče malo zapustila to, ampak imam še vedno dosti drugega. (CŽ43) Mislim, da je kar bogat ta program, ki ga ponujajo. (CŽ44) Mogoče bi šla kakšno španščino še, predvsem jeziki me zanimajo no. (CŽ45)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?

~~Je bolj tako,~~ da malo svoje možgane poženem (CŽ46), ki me obenem tudi zadovoljuje (CŽ47), ob katerem uživam (CŽ48) in kaj novega odkrijem. (CŽ49)
- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?

Imam ga dosti. (CŽ50) ~~Ne bom rekla, da ga bom dala na prvo mesto, ker ga imam.~~ V glavnem moje delo zdaj v prostem času je vezano veliko na ure pravljič, ki jih izvajam v Lavričevi knjižnici (CŽ51) ~~vsako sredo, tako da jaz potem prebiram te slikanice, izbiram kaj bom imela, izbiram kakšne dejavnosti bomo izvajali v okviru ene pravljičice, tako da v glavnem veliko dejavnosti povezano s tem.~~ Berem dosti. (CŽ52) Delam še vedno kakšne naloge za učence oziroma učiteljice, ki jih objavim tudi na internetu. (CŽ53) Računalnik obvladam. (CŽ54) ~~Veseli me kakšen nov način podajanja nalog.~~ Recimo petje, me še vedno veseli. (CŽ55) Ob nedeljah zvečer na koru pojem. (CŽ56) Recimo, če bi imela možnost ples, bi latinskoameriški ples (CŽ57), ~~ampak moj mož ima bolj dve levi, ampak ples mi je še vedno neuresničljiva želja.~~ Sicer hodim v Novo Gorico na latino-power. To je telovadba s plesnimi koraki. (CŽ58) V skupini nas je zdaj približno petnajst. Smo različne starosti, je tako medgeneracijsko, hodi tudi moja hči. (CŽ59) ~~Samo nekako moraš res imeti rad ta ples. Recimo prijateljica je začela, ji je delalo kar težave, si moraš zapomniti korake, si moraš zapomniti obrate, tako da tudi to je dobro za možgane. In uživam v tem, ko začnemo to salso in čačača je res krasno. Ne vem, jaz sem tako večno nezadovoljen človek, in vedno hočem nekaj več,~~

~~tako da mislim, da bi lahko bil moj prosti čas bolje izkoriščen (CŽ60), da je mogoče preveč sedenja, ne vem, tako bom rekla ena trojka, bi lahko boljše. (CŽ61) Plesala bi, pela še v kakšnem zboru. (CŽ62) Sicer takoj ko sem šla v pokoj, sem se vključila tudi v Ajdo in Večernice (CŽ63), samo so bile vse tam od sedemdeset let naprej stare ženske in se potem nisem počutila dobro v tej skupini. (CŽ64) Raje bi videla, da bi bile članice skupine bolj moje starosti. (CŽ65)~~

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?Mogoče bolj kot osnovne te duhovne potrebe, ker človek nekje še vedno nekaj išče in se v tistem najde in da ga to zadovoljuje, naj bo to ali to literatura ali film. (CŽ66) ~~Rada gledam dobre kriminalne nadaljevanke in berem kriminalke. Na tem področju sem ekspert, poleg drugih knjig.~~ Osnovne potrebe zadovoljujemo, v naši družini ni kakšne revščine. (CŽ67) Ali pa to, da imam ure pravljič, da še vedno nekaj delam v zvezi s svojim poklicem, da posredujem svoje znanje, to mi je v redu, to me spodbuja. (CŽ68)
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?~~Včasih se vprašam a to je to? A ne bo nič več. In takrat postanem zelo žalostna. Ker v bistvu, lahko bi še kaj več, ampak mi mogoče telo ne dopušča, ker ni več tako gibljivo. (CŽ69) Recimo pozabljam kakšne stvari, se težko spomnim. (CŽ70) Recimo to me žalosti. Da pač gre počasi vse nazaj. Zdaj koliko lahko naredim, da to vsaj malo ustavim. Glede na to, da je bila moja mama dementna, se trudim, da pač se še nekaj naučim (CŽ71), da delam, da recimo rešujem na tablici ali pa na telefonu imam premetanko. (CŽ72) ~~Mož ima recimo sudoku.~~ Tako da, tri od pet. (CŽ73) Mogoče, da bi z možem bolj dobila kakšne skupne konjičke, da bi se skupaj tako česa lotila, kaj novega. (CŽ74) Ne vem, mogoče, da bi imeli kaj podobnega tudi v Ajdovščini, kar hodimo v štirih v Novo Gorico, zagotovo bi se jih dobilo vsaj še deset. (CŽ75) ~~Zdaj jaz mislim, da je kar dobro poskrbljeno, če ti hočeš.~~ Recimo v knjižnici tudi organizirajo ustvarjalno pisanje in bralne krožke. (CŽ76) Če hočeš, dobiš. Mislim, da je kar dobro poskrbljeno. (CŽ77) ~~Ljudska univerza ima še,~~ tako da težko, da bi še kaj. (CŽ78) Mogoče edino kakšna taka gledališka skupina. (CŽ79)~~

INTERVJU 4: Ženska, 73 let – D

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?
73 let. (DŽ1) Ja, enih 20 let. (DŽ2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?
Največ in naj mi dolgo služi. (DŽ3)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?Jaz bi rekla, da ni prav odlično, za štiri pa bi bilo. (DŽ4) Nimam nobenih posebnih težav, razen tisto starostno kar pride. Imam pritisk, ki ga dobijo skoraj pri vsakem. (DŽ5)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?Skrbim s hrano (DŽ6) ~~in~~ z gibanjem. (DŽ7) Pri hrani gledam, da nima kakšnih aditivov, da je zdrava. (DŽ8) Kar se tiče mesa, gledam, da živali ne uživajo rastnih hormonov. (DŽ9) Gledam, da imam pridelano sadje in zelenjavo doma, da je bio. (DŽ10) In dosti gibanja. Že s samim delom pri pridelavi in potem pa še razgibanje, da kam greš in se razmigaš. (DŽ11) Mislim, da niti ne, ker jaz si to sproti prilagajam, enkrat več, drugič manj. (DŽ12)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate voziški izpit? Če da, ali imate svoj avto?Sem samostojna. Ne potrebujem pomoči. (DŽ13) ~~Sem tudi tak tip človeka, da če je kaj težjega, si delo poenostavim, da ga zmorem narediti.~~ Imam voziški izpit in avto tudi. (DŽ14)
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?

Kar se tega tiče, mislim, da ni vse najboljše. Lahko bi bilo dosti boljše to urejeno. (DŽ15) Ja, imam oba (DŽ16), vendar ju redko potrebujem, ker se najprej poskušam sama pozdraviti. Pokličem in se naročim. (DŽ17) Do ambulante se pripeljem z avtom. (DŽ18) Zdravila tudi sama prevzamem v lekarni. (DŽ19)

2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?

Jaz, če pogledam ljudi po celem svetu, si moram reči, da z malo dohodka, krasno živim. (DŽ20) Mi zadošča, ker imam tudi samooskrbo, če ne, mi ne bi. (DŽ21) Preživetje je, da dokler si lahko človek kupi osnovne stvari (DŽ22) in plača položnice. (DŽ23)
- Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine?

Prav sam dohodek, ki ga imam, če štejem, je samo pokojnina, drugih dohodkov nimam. To je pokojnina po pokojnem možu, to je vdovska pokojnina. (DŽ24) Jaz bom rekla, da je ena velika pomanjkljivost, ki je v parlamentu ne obravnavajo, pa nas je veliko prejemnikov vdovske pokojnine v Sloveniji. Zakaj znaša vdovska pokojnina 70 % moževe pokojnine, čeprav je plačeval vse prispevke. Zakaj jo vzamejo 30 %? Če bi bil on še živ, bi prejemal celo pokojnino. Če bi imela tistih 30 %, bi se poznalo. (DŽ25) Jaz pridelam veliko zelenjave doma in se pozna, da ne potrebujem iti ponjo v trgovino. (DŽ26) Če bi gledala samo s to mojo pokojnino, ne bi šla nikamor, bi bila doma, ker ne bi imela denarja v žepu. (DŽ27)

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?

Ja, to so tisti, s katerimi se največ družim, ki me cenijo. (DŽ28) Jaz imam dve prijateljici. Ena je pokojna že štiri leta in smo bile povsod skupaj okoli. In ta prijateljica ima dve hčeri. Ena izmed njih me ima za drugo mamo. (DŽ29) ~~Me dostikrat obiše, zmeraj me obdari s kakšnimi dobrotami ali me povabi na pice. Vedno se spomni name. Vsako leto mi za Miklavža namesto daril, pošljejo vabilo k Abramam na Nanos in gremo skupaj na kosilo. Tudi ko je kakšna obletnica ali rojstni dan v družini, vedno me povabijo v svojo sredino.~~ Mislim, da me tudi to drži pri zdravju. (DŽ30) Tako bom rekla, po telefonu me gotovo pokliče vsaka dva dni zagotovo (DŽ31), potem gremo tudi skupaj na kavo ali pico v Ajdovščino in velikokrat me tudi obiše. (DŽ32) Brat me tudi kdaj pokliče in tudi obiše. (DŽ33) Ja, tudi se in marsikdaj. (DŽ34) Takrat naredim to, kar sem tudi drugim svetovala. Moj nasvet je usedi se v avto in se odpelji v Ajdovščino, ki je večje središče in se več dogaja kot v Vipavi. Pojdi v veleblagovnico, kot je Mercator. Tam boš srečal gotovo kakšnega, ki ga poznaš in boš z njim malo spregovoril ali pa šel celo na kakšno kavo in potem greš s prazno glavo nazaj domov. (DŽ35) Če bi si želela pogostejše stike, bi si jih tudi uredila. (DŽ36)
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?

Tako bom rekla, ali mi sin pomaga ali pa mi moja prijateljica. (DŽ37) ~~Ona je pripravljena tudi s postelje vstati, če bi rekla, da se slabo počutim.~~

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- Katero stopnjo izobrazbe imate?

Osnovno šolo imam narejeno. (DŽ38)
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

Se mi zdi v redu in podpiram. (DŽ39) Ja, sem že slišala oziroma poznam Ljudsko univerzo in Univerzo za tretje življenjsko obdobje (DŽ40), vendar nisem v nič vključena. (DŽ41) Jaz se sama zaposlim in tudi časa ne bi imela. (DŽ42) Saj avto imam, tako da dostopno bi bilo, da bi šla (DŽ43), ~~ampak nimam časa.~~

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?

Prosti čas mi pomeni najprej sprostitvev - da imam čas, da si skuham kavo in jo grem v miru spit na balkon in gledam po dolini, da lahko rečem, da sem res v miru. (DŽ44) Prosti čas je tudi, da grem lahko s kom tudi ven na kavo (DŽ45) ali pa da grem tudi h komu na obisk. (DŽ46) In drugo razvedrilo - da če se kje kaj dogaja, si naredim načrt, da dobim prosti čas, da grem tudi tja pogledat. (DŽ47)
- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?

- Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
- Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
- Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
- Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
- Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
- Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?

Konjičkov imam veliko. (DŽ48) Če imam čas, rada kakšne nogavice naštrikam, potem zelo rada primem harmoniko v roke. (DŽ49) ~~To, kar čas dopušča.~~ Tudi kakšno križanko rada rešim. To me zelo zanima. (DŽ50) ~~Tam se kar izgubim.~~ Rada tudi kvize gledam po televiziji. Ali pa tudi potopisne oddaje. (DŽ51) To me sprosti, ker jaz ne bom potovala nikoli. (DŽ52) ~~Vidim zanimivosti sveta, narodov in običajev in zato si rečem, da sem lahko srečna, tudi če ni takega blagostanja, se imam še super, zelo dobro, če gledam, kako živijo ljudje po svetu.~~ Pogledam tudi kakšno politično oddajo (DŽ53) ~~in sem tako na tekočem, kaj se dogaja pri nas in po svetu. In tako gre čas.~~ Po občutku si vzamem prosti čas. (DŽ54) Poznam Univerzo za tretje življenjsko obdobje in društvo Most (DŽ55), vendar nisem v nič vključena (DŽ56), ker kot sem že rekla, nimam časa. (DŽ57) Ja (DŽ58), ker če ne bi, bi kar zamenjala konjiček in bi kaj drugega počela. (DŽ59) To pomeni, da sem zadovoljna s tem, kar počnem. (DŽ60) ~~So še stvari, s katerimi bi se ukvarjala, vendar bi bila potem prepolna glava, tako da kakor je, je v redu.~~ Človek si ne sme preveč stvari naložiti, ker lahko potem pregori. (DŽ61)

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?

Zdravje in da sem materialno preskrbljena. (DŽ62) Kar se tiče vere, imam vero v sebi, ampak nisem pristaš obredov, kdor želi, pa naj hodi. (DŽ63) ~~Jaz bi rekla, da naj ostane, tako kot je. Tako bom rekla. Tudi, če bi kdaj zadela milijon, ga ne bi imela zase. Bi naredila še koga srečnega, ker denar te ne naredi srečnega.~~ Tako da, to, kar imam, stroho imam nad glavo, za preživet imam, zdravje mi še kar dobro služi in ne vidim takih potreb, brez katerih ne morem. Sem zadovoljna s tem, kar imam. (DŽ64)
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

~~Da bi kaj nujno potrebovala, ne potrebujem.~~ Bila sem skromno vzgojena, vendar lačni v življenju nismo bili. Ni sreča, da imaš vsega dosti in vsega v izobilju. (DŽ65) Bom rekla, da imam eno dokaj solidno življenje. (DŽ66) Če bi imela še kakšno boljše idejo in da vem, da bi jo zmogla, ja, bi. Trenutno nimam nobene ideje v glavi. (DŽ67) Nekaj bi morala še narediti, saj nisem še videla, da bi kaj naredila. (DŽ68) ~~Veliko vlaga v novi trg, vendar kaj bom imela jaz oziroma drugi od tega.~~ Trenutno se ničesar ne spomnim. (DŽ69)

INTERVJU 5: Ženska, 79 let – E

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?
V tem mesecu bom imela 80 let. (EŽ1) Sem že v pokoju. Upokojena sem od 95. leta. (EŽ2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?
Zdravje mi pomeni največ od vsega. (EŽ3)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?

Moje zdravstveno stanje na žalost ni dobro. (EŽ4) Imam težave, ker imam cisto na malih možganih že veliko let, ampak najhujše je, ker sem se tolikokrat poškodovala in imam z glavo na prvem mestu najhujše težave. (EŽ5) ~~To sem že veliko bila pri nevrologu in tudi zdaj mi je nevrolog rekel, da bi se me lahko dotaknila Parkinsonova (EŽ6), kar me je zelo prestrašilo in mi je še poslabšalo počutje (EŽ7), ker je to ena groza. To je ugotavljal, ker se mi je desna roka tresla, čeprav se mnogim trese in se mu je zdelo, da se držim malo naprej.~~ Dal mi je zdravila, ki jih bom pila do smrti. (EŽ8) ~~Ker uravnavajo notri eno tekočino oziroma sestavino in potem ta zdravila zavirajo, da bi se ta bolezen mogoče razvila. Dokler sem mislila, da je, ta bolezen, je bilo za umreti, zdaj si mislim, da morda ne bo.~~
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?

Za svoje zdravje skrbim z eno preprosto hrano. Da se preveč ne najedam. (EŽ9) Da ne pijem alkohola. (EŽ10) Zdaj se premalo gibam, ker me vse toliko boli. (EŽ11) Zdaj sem hodila na eno fizioterapijo, ki mi ni

skoraj nič pomagala. (EŽ12) In zdaj, ko mi je prišla vlaga v sobo, sem dobila revmo (EŽ13) in imam zdaj v ponedeljek po dveh letih čakanja, obisk pri revmatologu (EŽ14), ~~če mi bo upal kaj pomagati~~. Več bi se morala gibati (EŽ15), ampak za enkrat je počutje tako, da skoraj mi ne dovoli, da bi, kar si želim, da bi več hodila (EŽ16) ~~in bomo videli zdaj v ponedeljek, ko imam pregled, kaj bo rekel. Ker ta fizioterapija mi ni kaj dosti pomagala~~.

- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?Ja, pri vsakdanjih opravilih sem kar samostojna (EŽ17), edino, kar je, ne morem iztegniti desne roke in zato mi mora vse to sin pomagat (EŽ18), ~~kar je za vzeti iz omare. Potem mi je pomagal tudi dati sušiti cunje, ker ne morem z desno roko. Tako da zdaj si želim, da bi lahko obdelali vrt, to si najbolj želim. Sem zelo samostojna, pomoč pa za enkrat potrebujem fizično~~. Nimam vozniškega izpita (EŽ19) ~~in dobro, da ga nimam, ker tako počutje, kot je zdaj v glavi, bi naredila škodo sebi in drugim~~.
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?Za enkrat so pri specialistih predolge čakalne vrste. Je res prehudo, recimo tega nevrologa sem čakala dve leti, revmatologa zdaj tudi skoraj dve leti. (EŽ20) Imam svojega osebnega zdravnika in zobozdravnika tudi. (EŽ21) ~~Imam veliko srečo, ker veliko mojih učencev je zdravnikov~~. Na pregled se naročim po telefonu. (EŽ22) Do ambulante grem vedno peš. (EŽ23) ~~Za enkrat, k sreči~~. Zdravila tudi prevzamem sama v lekarni. (EŽ24) ~~Tako da, vse sama~~.

2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?Torej dohodek, pokojnino imam ravno tolikšno, da skupaj s sinom ravno greva skozi. (EŽ25) Za skromno preživetje je. (EŽ26) Za enkrat si ne moreva privoščiti, kot sva prej, na obroke, pri teh potovalnih agencijah, šla tudi na morje. (EŽ27) ~~Zdaj za enkrat tega ne moreva, ker morava toliko vlagati v novo stanovanje~~. Preživetje mi pomeni, da bi imela mir (EŽ28) ~~in v miru potem~~ opravljala dela, ki so pač nujna za vsakdanje življenje (EŽ29) ~~in~~ da bi bil moj sin zdrav. To si jaz želim. (EŽ30)
- Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine?Glavni vir dohodkov je starostna pokojnina (EŽ31), drugih dohodkov ni. (EŽ32) S pokojnino pa nisem zadovoljna (EŽ33), ~~ker mi je ravnateljica ocenila nižjo in ker nisem bila iznajdljiva, da bi dala to preveriti, kot drugi dve učiteljici in so jim precej popravili~~.

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?Zdaj bi rekla, ja, sosedje, s katerimi sem zelo zadovoljna. Mi pomenijo neki notranji mir, čutim neko gotovost in varnost, ki je prej nisem imela. (EŽ34) In to, kar hodim na te prireditve v knjižnico in galerije, to so tudi vsi ti ljudje precej prijazni z mano. (EŽ35) Obiskov nimam, ker da odkrito povem, si jih niti ne želim, dokler imam tako v stanovanju. Se počutim, mi je grozno, da kdo pač gleda, kako imam. (EŽ36) Ne čutim se, da bi rekla osamljena, dokler imam sina. (EŽ37) ~~Ker me je bolj strah ljudi, ki so ali pa bi prihajali in so dovoljeni~~. Z mojimi vnuki, še posebej z vnukom, ker čutim, da me skoraj najbolj razume in z vnukinjo. (EŽ38)
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?

Lahko bi se obrnila na hčer in na nekatere sosede. (EŽ39)

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- Katero stopnjo izobrazbe imate?

Imam višjo izobrazbo, višjo pedagoško. (EŽ40)
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

Zelo dobra ideja, to je vrhunska stvar. (EŽ41) Poznam vse. (EŽ42) Od samega začetka sem bila med ustanovitelji teh izobraževalnih skupin v društvu Most. (EŽ43) Bila sem v skupini za nemški jezik, za zgodovino in za umetnostno zgodovino. (EŽ44) Na žalost nimam dobre izkušnje z določeno zavistno osebo tam, zato nimam več tega. (EŽ45) ~~Bolj, ko si star, nimaš več moči, se zoperstavlja in gledati ljudi, ki so ti toliko škodili.~~ Zdaj imam samo skupino svojih učencev lutkarjev iz Vipave (EŽ46), ampak ko bom lahko. Zdaj ne morem niti roke dvigniti. (EŽ47) Vključevala sem se zaradi veselja do različnih znanj (EŽ48) ~~in tudi~~ kar sem že iz učiteljišča prinesla, recimo nemščino in umetnostno zgodovino, na primer, da sem poglabljala (EŽ49), kar me izredno veseli in zanima. (EŽ50)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?

~~Prosti čas mi pomeni, da berem (EŽ51), gledam po televiziji stvari, ki me zanimajo in mi prinašajo znanje. (EŽ52) Recimo, danes sem že slišala po radiu, da so tudi v Sloveniji odkrili prvi primer koronavirusa.~~

- Kako preživljate svoj prosti čas?

- Imate kakšen konjiček?
- Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
- Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
- Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
- Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
- Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
- Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?

Imela sem. Lutkarstvo je bilo moj konjiček. Živela sem s tem. Zdaj pa sem res tako slaba, da čakam, kdaj mi bo boljše, samo to čakam. (EŽ53) ~~Ker nimam obveznosti, tudi tiste malenkosti, ki jih delam, štejem za prosti čas, ker mi ni določena ura, tudi ko kuham kosilo. Ni na tak način, da bi moralo biti točno določeno kdaj, kaj.~~ Poznam. (EŽ54) Se mi zdi, da je res polno možnosti (EŽ55) in bi svetovala vsakemu, kot sem bila jaz nekoč, da res deluje, da se včlani, ker je prečudovito biti (EŽ56), ~~dokler se ti ne zgodi nič hudega, je to izredno pozitivno.~~ Trenutno sem samo pri Večerni zarji v župniji (EŽ57), kjer ni medsebojnega prerivanja in zavisti. (EŽ58) ~~Tudi duhovnik nas je že peljal na nekatere izobraževalne in zelo poučne izlete. Je zelo dejaven. V tistem trenutku nisem bila nikjer drugje in potrebovala sem neki notranji mir. (EŽ59) Vseeno kje, le biti nekje, kjer so ljudje, da se ne bi čisto osamila (EŽ60) in sem zadovoljna, ker ni nobena stvar pretirana tam in duhovnik se vedno prej pripravi in ima vedno kaknega svetnika, ki ga obravnava in kaj sporoča papež. Tako da je polno tudi poučnih stvari. Zdaj za enkrat, kolikor mi zdravje in telesno počutje dopušča (EŽ61), ja. (EŽ62) Si pa želim, da bi se mi zdravstveno stanje poboljšalo, da bi spet začela z vajami z mojo lutkovno skupino iz Vipave. Ampak najprej je zdravje. Kakovostno mi pomeni, da si nekje vključen in da se še naprej izobražuješ in izpopolnjuješ. (EŽ63) Da poskušaš biti na tekočem s stanjem v družbi, v državi (EŽ64), kar zelo sledim in sem zelo razočarana in pretresena ob vseh teh političnih prerivanjih. Me je prav groza.~~

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?

- Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
- Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?

Zdravje, potem vključevanje v skupine, ki ti nudijo več kot samo fizično preživetje, kot samo hrano za jesti, ampak tudi za dušo in možgane. (EŽ65) Duhovne potrebe so izredno pomembne. (EŽ66) Moje potrebe bodo zadovoljene, kar jaz še potrebujem oziroma kar si še želim je samo, da bi ozdravela. Da bi mi zdravje dopuščalo, potem bo vse v redu. (EŽ67)

- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?

- Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
- Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

Ja, kakovost svojega življenja lahko ocenim kot pozitivno, ker ne živim več v strahu. (EŽ68) ~~Preden sva se s sinom preselila, sva živela petnajst let v strahu zaradi sosedov. Tako da tukaj zdaj je to počutje v redu. Moj sin in jaz, da bi prišla nekoliko k zdravju (EŽ69) in da bi bili ti odnosi zdaj s sosedi, da bi bili še naprej dobri. (EŽ70) Recimo, sosed nam zdaj neštetokrat prinese tudi hrano. Človek ne more verjeti. Hočem reči, da bi se to ohranilo, da bi se ne bala. Je bolj pomembno kot sorodstvo, sosedje. Imam pozitivno izkušnjo in čudovito mnenje o našem županu. Občina mi je bila pripravljena pomagati, ko sem potrebovala pomoč, tako da verjamem, da bi tudi drugim. (EŽ71)~~

INTERVJU 6: Moški, 70 let – F

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni? 70 let. (FM1) Ja, 11 let bo letos, odkar sem šel v pokoj. (FM2)
- 1. SKLOP: **ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV**
- Kaj vam osebno pomeni zdravje? Najbolj čez vse je zdravje. Najbolj pomembno je. Če imaš zdravje, imaš vse. (FM3)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni? Za enkrat je kar v redu, samo vsake toliko me kaj zaboli. (FM4) Imam sladkorno, pritisk in malo me bolijo noge. (FM5) Tako da bolj srednje. (FM6)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju? Hodim, delam tudi na svoji kmetiji. (FM7) No, za pošteno povedati, malo premalo skrbim za svoje zdravje. (FM8) Malo majn da bi jedel (FM9), da ne bi jedel vsega s kraja (FM10) in dnevno bi lahko hodil po eno urico, več ne. (FM11)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto? Za enkrat upam vse sam. (FM12) Ja, imam. (FM13)
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga? Dober, bom rekel. (FM14) Seveda. Zdravnika imam v zdravstvenem domu, zobozdravnika (FM15) ~~pa pri Lipi~~. Po telefonu. (FM16) Za enkrat ne potrebujem pomoči, grem sam. Peš ali pa z avtom, če je slabo vreme. Zdaj če je treba iti kam v Šempeter ali pa v Ljubljano, me peljejo drugi, največkrat moja hči. (FM17) Zdravila si pripravim sam, za enkrat. (FM18) V lekarno grem tudi sam (FM19), ali pa gre moja žena. (FM20)
- 2. SKLOP: **MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA**
- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje? Lahko bi bil malo boljši, finančno boljši. (FM21) Za enkrat je dovolj (FM22), ampak da bi živel razkošno, ne. (FM23) Da nisem lačen (FM24), da sem čist (FM25), da upam vse sam. (FM26)
- Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine? Pokojnina. (FM27) Ne, nič. (FM28) ~~Imam kmetijo, ampak od tega ni dobička, je samo delo.~~ Nisem preveč zadovoljen, nekaj srednjega. (FM29)
- 3. SKLOP: **SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ**
- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom? Družino imam. Potem prijatelji, sosedje in sorodniki. (FM30) Najbolj pomembni so mi svojci in prijatelji. (FM31) Največkrat se vidim s sosedom in sorodniki no in z družino. (FM32) Skoraj vsak dan pride kakšen. (FM33) Bom rekel osamljenega, če sem prav sam, če ne, ne. (FM34) Ja, s svojimi bivšimi sodelavci. (FM35) ~~Po navadi, če se vidimo, je to v ambulanti ali pa v trgovini, ampak je bolj na hitro vse skupaj.~~
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete? Če kaj potrebujem, se obrnem na domače, družino, svojce. (FM36)
- 4. SKLOP: **VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE**
- Katero stopnjo izobrazbe imate? Končal sem osnovno šolo. (FM37) Potem pa sem šel takoj delat, da sem kaj zaslužil. (FM38)
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

Proti nisem nobenemu. Naj se uči in kaj naj rečem, dobra ideja se mi zdi. (FM39) Sem že slišal za to društvo Most. (FM40) Nič me ne ovira, samo hodim ne. (FM41) Kakšna družba. Če bi šel še kakšen, bi šel še jaz. (FM42)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?
~~Prosti čas~~, da hodim. (FM43) Rad hodim, da se sprostim. (FM44)
- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?Da se razhodim po Ajdovščini, po mestu (FM45), da grem ven, med ljudi, na obisk, v Snico. (FM46) Pogledam tudi televizijo, ne da ne. (FM47) Nimam nobenega hobija. (FM48) Kakšen dan ga imam cel dan, kakšen dan pa nič, odvisno kako pride, če je delo, je delo, dokler upam. (FM49) Si bi ga vzel tudi sam, samo lahko te tudi drugi zaposlijo, da ga nimaš. (FM50) Ampak največ par ur na dan bi ga imel, več ne, ker potem pride že preveč. (FM51) Sem že slišal. Društvo upokojencev in Most ima tudi (FM52), ampak nisem nič vključen. (FM53) ~~Da bi me prav kaj veselilo~~. Za računalnik nimam več veselja. (FM54) Kakšno balinanje ja. Pojem tudi rad. Tudi harmoniko bi se rad naučil (FM55), ampak je prepozno, imam vseeno 70 let, če bi bil mlajši. (FM56) Če je družba, me veseli. Če bi me kdo nagovarjal k temu, da bi lahko šel z njim. (FM57) Kakor se vzame, bom rekel ja, večinoma ja. Ko grem, ga dobro izkoristim. (FM58) Prav to, da ga dobro izkoristim. (FM59)

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?Najbolj pomembno je zdravje, sej veš kaj je najbolj pomembno – zdravje, in denar, da bi kaj ustvaril, da bi zapustil svojcem, svoji družini. Seveda, družba mora biti. (FM60) Da bi rekel prav pomembne. Kot majhen sem bil veren, saj hodim k maši, ko je potreba, tudi na pogrebe grem. (FM61) Ampak bi še kaj potreboval. Da bi kaj ustvaril, bi potreboval kaj denarja. Denarja je premalo. (FM62)
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?Kaj bi rekel, nekaj srednjega. (FM63) Da bi bil bolj vesel (FM64), da bi hodil s prijatelji okoli (FM65) ~~in tako~~. Lahko bi malo več prispevali kakšno pomoč v storitvi (FM66), da ti pomagajo in svetujejo. (FM67)

INTERVJU 7: Moški, 65 let – G

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?
Imam 65 let. (GM1) Ja, že od 60. leta, tako da 5. leto teče zdaj. (GM2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?
Ko ga imam nič, ko ga nimam vse. (GM3)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?
Mislim, zdaj se počutim "ena a s črtico". Imam pa kar nekaj takih zdravstvenih težav. (GM4) Recimo imam poškodovan sluh (GM5), tako da imam dva slušna aparata. (GM6) Pa kaj imam še? Holesterol in pritisk (GM7), ~~ampak vse pod kontrolo~~. Potem imam KOPB. To je kronična obstruktivna pljučna bolezen. (GM8) ~~To se tako reče~~.
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?
Bolj malo. (GM9) Bolj žena skrbi za moje zdravje. Reče gremo hodit in potem gremo. Žena je medicinska sestra in dobro kuha. Vse ve, kaj mi škodi in kaj ne in tudi ona se drži. (GM10) ~~Jaz malo manj~~. Če se da, gremo kam. Pozimi nekajkrat na teden na sprehod. Poleti gremo v hribe. (GM11) ~~Jaz imam rajši hribe kot morje~~. Hoja, to je. (GM12) Mogoče bi lahko malo te rekreacije. (GM13) Razgibalne vaje. (GM14) Ker

- gibalno postajaš vedno bolj trd in te vaje bi moral več delati. (GM15) ~~Možnosti je ogromno.~~ So te fizioterapevtke, ki ti prav pokažejo kako delati. (GM16) Samo ker sem malo len (GM17) ~~in~~ ker dosti še delam (GM18), se bolj malo trudim zvečer to delati. Bi moral disciplino uvesti v to. (GM19)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?

~~Odvisno katera opravila? V kuhinji nisem samostojen. Kar se tiče kuhanja, pranja, likanja, dela na vrtu – to vse žena dela. Drugače stvari delam vse tako kot prej. Obvladam stvari, ker nisem nehal in me to zanima. Tako da sem samostojen, ne potrebujem nobene pomoči. (GM20) Imam vozniški izpit in avto tudi. (GM21)~~
 - Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?

Mislím, da je soliden, pustimo zdaj tiste čakalne dobe. (GM22) Imam oba, tako da to imam urejeno. (GM23) Naročím se po telefonu, če je kakšen specialistični pregled, pa po internetu. (GM24) Do ambulante se pripeljem (GM25) ~~in~~ grem sam tudi po zdravila, tako da ne potrebujem nobene pomoči. (GM26)

2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?

Dober (GM27), čeprav imam minimalno pokojnino. (GM28) Zraven še delam in se pač da zaslužiti. (GM29) Glejte, mislim te pokojnine, ki so minimalne, je ubogo. (GM30) ~~Če ne bi imel svoje hiše, da bi moral plačevati najemnino, bi bila kar stiska. Če pa konkretno zase govorim, mi zadošča jo za preživetje. (GM31) Osebno preživetje mi pomeni vse. (GM32) Zadovoljen sem bil vedno enako. Življenje je neki dar (GM33) in če si ga sam zgradiš, si ga lahko. Mislím, da vsi tisti, ki smo imeli, bi rekel relativno trdo mladost, a toplo v družini, je to neverjetno dobra naložba za starost, da ti ni težko delati, si skromen, si vaje potrpet in tako. Pač taka smo ta generacija, ki smo dali to skozi. (GM34)~~
- kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine?

Jaz imam pokojnino (GM35), delam pa še kot upokojeni obrtnik preko sina, ki ima svoj s. p. (GM36). Niti se ne vprašam o višini pokojnine (GM37), ~~ker~~ nimam kakšnih potreb, da bi kaj zapravljal, kam hodil in kaj imel. (GM38) Pokojnina je, kot je (GM39), zdaj če bi bilo samo od tega odvisno, bi bila katastrofa, sploh če si sam, če si v dveh je lažje, da imata oba pokojnino. (GM40)

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?

Jaz imam ženo, tri otroke in osem vnukov. Sem zelo vesel, ko pridejo. Je več kot super. Imam prijatelje, s katerimi se srečujemo. (GM41) Moram reči, da imam široko mrežo. (GM42) Jasno žena, otroci, vnuki. Imam dva brata in sestro. Nečaki, prijatelji in glasbeni prijatelji, s katerimi smo godli toliko let. (GM43) Najpogostejše stike imam z ženo, otroki, vnuki, prijatelji in sosedi. (GM44) Zelo pogoste obiske. (GM45) Še nikoli v življenju nisem imel takega občutka. Jaz tudi, ko sem sam, zelo uživam. (GM46) Kar je, je dovolj zame. (GM47)
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?

Tisto kar je v družini, je »itak« mož-žena, a ne. Potem prijatelji. Imam prav enega tistega osebnega, ko si lahko poveš vse. (GM48)

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- katero stopnjo izobrazbe imate?

Zaključeno imam triletno poklicno kovinostrugar. (GM49) ~~To je obdelovalec kovin. In potem še štiriletno samo nimam narejene mature, se pravi triletno poklicno imam končano.~~
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

Odlična ideja. (GM50) Vseživljenjsko učenje je pomembno. (GM51) Vendar to, kar te zanima oziroma te vleče. (GM52) Moraš imeti pozitiven odnos do tega. (GM53) Tako bom rekel, sem že slišal, da obstaja, vem,

da tudi aktivno delajo. (GM54) Ljudska univerza je super. Jaz sem bil tudi svetnik in smo morali pisati razna letna poročila in vem, da delajo super. Sam nimam časa, da bi se s tem ukvarjal. (GM55) Nisem bil nikoli vključen in tudi ne bom. (GM56) Sem bolj, kako bi rekel. Po starem rečejo »samokrač« (GM57), nisem za te skupinske zadeve. (GM58) Tudi nimam časa. (GM59)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?
Prosti čas mi pomeni tisti čas, ki ga hitro zapolnim z delom. (GM60)
- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?

Preživljam ga z delom. (GM61) Z glasbo se ukvarjam, ker me veseli. Malo naporno postane, ker so kitara, mandolina, bendžo in orglice in to zmanjka časa. (GM62) ~~In vsake ne bi rad pozabil igrati. Jaz sem igral v mladosti ne in ne bi rad pozabil. Če hočeš to, moraš vaditi, in če vadiš je potem takoj poldne, in moraš potem še vse drugo narediti.~~ Kolikor si ga »ukradem.« (GM63) Ja, vem za to (GM64), samo nisem nič vključen (GM65), ker nimam časa. (GM66) Zelo (GM67), pomeni mi duhovno zadovoljitev. (GM68) Ne, letenje z zmajem sem opustil (GM69), ~~moraš imet čas za to.~~

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?

Zdravje je logično prvo, če ni zdravja, potem ni nič. (GM70) ~~Tako bom rekel sem iz krščanske oziroma katoliške družine, samo recimo jaz nikoli nisem imel potrebe po religioznosti, sem si vse racionalno razlagal, sem tehnični tip človeka.~~ Jaz si razlagam religiozne potrebe, kot neke potrebe po obredu, jaz tega nimam. Vera je na racionalni ravni bom rekel. (GM71) Kar se pa tiče duhovnih potreb, potreb po umetnosti, glasbi, nimam neke želje po tem. Razen tisto, kar sam delam, da zaigram, kar mi je v veselje, zadovoljstvo. (GM72) Ja, so ja. (GM73)

- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

Jaz ne morem izboljšati. Ker če si zadovoljen sam v sebi, nimaš česa izboljšati. (GM74) ~~Jaz ne potrebujem it na Kanarske.~~ Sam v sebi sem zadovoljen, sem vzpostavil razmerje bivanje-bivajoči, jaz in življenje, neko simbiozo, ki je pomiritev in ne potrebujem drugega. (GM75) ~~Jaz ne potrebujem nič. Jaz še delam, vendar mi ne pomeni prav nič. Mi pomeni zadovoljstvo, da sem nekaj naredil, na primer popravil stroj in sem zadovoljen, da stroj dela.~~ Jaz si mislim, dosti in nič. In od tistega dosti, je že naredila. Kar lahko občina naredi, si mislim, da je že naredila, več pa ne more. (GM76) ~~Več ve človek na osebni, duhovni ravni ampak že zdavnaj prej. Da pride že v starosti opremljen z zrelostjo, tudi z duhovnostjo. Prava duhovnost je, da ne potrebuješ nič. Jaz ne potrebujem nič, sem že zadovoljen v sebi, sam na sebi. Karkoli delam ali nič, sem zadovoljen. To je tisto potem simbioza, bivanje in bivajoči, bivanje, ki je nekaj univerzalnega. Bivanje je nekaj drugega kot bivajoči. Odnos posameznega bitja do življenja mora biti urejen z zrelostjo, z izobrazbo, skozi življenje, da ko pride pred starost, ko točno ve, da za starostjo ne pride nič, pride smrt, odhod. Da je s tem pomirjen in zadovoljen.~~ (GM77) ~~Vsak dan mu je dan.~~

INTERVJU 8: Moški, 70 let – H

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?
V 70. letu sem. (HM1) Ja, 10. leto teče. (HM2)

1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

- Kaj vam osebno pomeni zdravje?
Dokler je človek zdrav, se tega niti ne zaveda. (HM3) Tako da ja, kar, mi dosti pomeni, lahko bi rekel največ. (HM4)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?

- Za enkrat je v redu. (HM5) Išias sem imel lani pa se je treba potem vedno gledati na ta račun. (HM6)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?

Malo hodim, poleti kolesarim, zdaj pa hodim nordijsko hojo. (HM7) Pri prehrani se malo premalo pogledam. Lahko bi še kaj naredil na tem. (HM8) Dobro je, da ima človek pri hrani eno mero. (HM9) Jaz sem tisti, ki mu ni skoraj nič slabo. (HM10)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?

Za enkrat sem še samostojen. (HM11) Tudi, imam vozniki izpit in avto. Sem mobilen. (HM12)
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?

Dober. (HM13) Ja, imam oba. (HM14) Pokličem in mi da uro. (HM15) Do ambulante pridem tudi sam, z avtom. (HM16) Zdravila grem iskat tudi za enkrat sam. (HM17)

2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?

Za enkrat je v redu. No ja, sva dva, z ženo, tako da, se da, ja. (HM18) Ni kakšnih presežkov, ampak se da preživeti. (HM19) Na naš način, normalno, da imaš tisto kar potrebuješ. (HM20)
- Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine?

Pokojnina. (HM21) Ne, nič. (HM22) Nikoli ni dovolj, lahko bi bilo več (HM23), ampak tako je. (HM24)

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?

Družina, sosedje, prijatelji, sorodniki. Z vsemi se v redu razumem. (HM25) Najbolj svojci. (HM26) Doma, smo pač doma. Z domačimi se najbolj vidimo. (HM27) Obiski so bolj takrat, ko morajo biti. Ob rojstnih dnevih. Včasih gremo tudi na kakšen obisk ali pa pridejo k nam. (HM28) Težko bi rekel kako pogosto. (HM29) Za enkrat bi rekel, da ne no. (HM30) Po svoje je kar v redu. Včasih bi si človek zaželel malo več, ampak potem ugotoviš, da je tudi tako v redu. (HM31)
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?

Če kdaj potrebujem kakšen tak pogovor, se že pomenim, s kakšnim prijateljem. Za kakšne globoke stvari, tisto bolj včasih, odvisno od situacije, bolj z družino in sorodniki. (HM32)

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- Katero stopnjo izobrazbe imate?

Srednjo poklicno, po poklicu sem strojni tehnik. (HM33)
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?

Nimam nič proti (HM34), sicer se jaz ne udeležujem tega (HM35), ~~tako da to je to no~~. Ja, poznam. (HM36) V cerkvi pojem v zboru in še v prosvetnem oziroma pri Primorju. Rad pojem. Nekaj človek vidi v tem. (HM37) Sicer zdaj so že leta, ko človek razmišlja, da bo najbrž že dovolj. Mislim, kako bi rekel, da bom komu presedel ali pa si to človek tudi misli, da je kakšnemu odveč oziroma da gledajo potem kakšni češ ta je že star, kaj hodi, kaj nam dviguje povprečje. Jaz osebno, še nisem dobil takega občutka, sem pa v takšni družbi, da se je to že dogajalo. Z leti potem razmišljaš v tej smeri. (HM38) Nekaj znam na računalnik, ampak nisem računalniški tip. Sem tudi včasih šel na kakšen tečaj (HM39), samo sem malo bolj počasen in mi postane potem malo prehitro. Tisto kar je tam normalno, je zame malo prehitro. (HM40) Prevelikih obveznosti si nočem nalagati, zato mi je toliko kot jih imam, dovolj. (HM41)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?

Prosti čas bolj za rekreacijo uporabljam. (HM42)

- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?
- Prosti čas mi je tukaj na vrtu. (HM43) Saj pravim zaradi išiasa se zadnje čase malo bolj gledam. (HM44) Drugače hoja (HM45) in pod noč televizija. Najrajši gledam šport pa tudi politiko. (HM46) Ne, nimam, no razen petja. (HM47) Poznam (HM48), ampak nisem nič vključen. (HM49) Dovolj imam prostega časa, ni kakšnih posebnih obveznosti. (HM60) Ja, verjetno če bi se mi zdelo premalo, bi se še s čim ukvarjal. Tako da se mi zdi dovolj. Sem zadovoljen. (HM51)

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?

Nimam kakšnih posebnih potreb. S tem, da bi šlo nam v redu, otrokom in vsem okoli. To želim sebi in drugim. Da bi se razumeli in prav živeli. (HM52) Jaz sem veren in tudi tako rečeno prakticiram to reč. Tako da, se mi zdijo zelo pomembne. (HM53) Jaz si mislim, da bolj z zgledom kakor z besedami, na en tak način prenašam to na svoje otroke. (HM54) Na splošno sem zadovoljen. (HM55)
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

Sem zadovoljen, ker če ne bi bil, bi mogel gledati, kje bi kaj izboljšal. (HM56) ~~Ne da ne bi moglo biti boljše, ampak lahko bi bilo tudi kaj slabše. Vem, da nismo popolni in da se marsikaj da, ampak zdaj se nič ne spomnim.~~ (HM57) Kar je na razpolago, mene zadovoljuje. (HM58) Še kar je na razpolago ne izkoristim. (HM59)

INTERVJU 9: Moški, 72 let – I

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokojeni?

72 let. (IM1) Ja, 9 let. (IM2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?

Zelo veliko, bi rekel največ. (IM3)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?

Ne preveč dobro. (IM4) Imam par problemov. Muči me ta depresija, s tem se največ ukvarjam. (IM5) Drugače me bolita tudi hrbet in koleno, vendar to niti ne upoštevam. (IM6) Če ne bi bilo depresije, bi boljše živel. (IM7)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?

Da grem hodit, da zjutraj telovadim. Veliko hodim, eno uro do dve dopoldne, popoldne dve, če je le vreme grem ven hodit (IM8), ~~če je dež ne grem.~~ Skrbim premalo (IM9), ~~ker~~ imam preveliko telesno težo. (IM10) ~~Vendar glede na ta zdravila, ki jih imam za depresijo (IM11), se zelo težko shujša.~~ Prehrano gledam, da je čim več solate, piščančjega mesa, take stvari, no. (IM12) ~~Veliko hodim tudi ven jesti. Vsaj ene dvakrat ali trikrat na teden. Mineštro rad pojem. Jaz si je ne znam skuhat.~~ Lahko bi naredil več, da bi se še bolj držal pri prehrani. (IM13) Še znižal te kalorije. (IM14) ~~Zdaj kar se kruha tiče, sem to uredil, ga zdaj zelo malo pojem. Včasih sem ga več pojedel.~~ Alkohola ne pijem, kadim tudi ne. (IM15) Kaj drugega jaz ne vem več kaj bi. (IM16)
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?

Ja, sem samostojen. Ne potrebujem nobene pomoči, ne. (IM17) Ja, imam. Zdaj trenutno nimam avta. (IM18)
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?

- Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
- Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?
Dober, zelo dober, odličen praktično. (IM19) S čakalnimi vrstami nimam problemov. (IM20) Razen za koleno, to je malo daljša čakalna vrsta (IM21), ~~ampak v glavnem nimam problemov s čakalnimi vrstami. Dobim povsod, kolikor pač je določeno.~~ Ja, imam svojega zdravnika, svojega zobozdravnika (IM22) in svojega psihiatra za depresijo. (IM23) Pokličem po telefonu. (IM24) Do ambulante grem peš. Za v Šempeter me prideta največkrat iskat hčeri ali pa grem sam na avtobus. (IM25) Sam grem iskat zdravila v lekarno (IM26) ~~in tudi~~ sam jih uporabljam. Si jih pripravim vnaprej in jih točno ob uri vzamem. (IM27)

2. SKLOP: MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA

- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?
Materialni položaj. Jaz imam majhno pokojnino in s tem se moram preživljati. (IM28) Stanovanje je moje, tako da nimam problemov, pridem skozi. Še ostane mi zmeraj kaj. Mi zadoščajo, 100 %. (IM29) Preživetje mi pomeni, da kolikor se le da dobro, da preživim, ne. Da nimam kakšnih velikih problemov. (IM30)
- Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine?
Pokojnina. (IM31) Prejemam še vdovsko pokojnino po pokojni ženi. Samo to, drugega nimam. (IM32) Nisem zadovoljen. (IM33) Lahko bi več dobil. (IM34) Rad bi šel še v kakšne toplice, vendar ne znese. (IM35)

3. SKLOP: SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ

- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?
Moji hčeri in vnuki normalno, jih imam najraje. In sestra in brat. (IM36) S hčerama se slišimo vsak dan, vidimo se dvakrat do trikrat na teden. (IM37) Sestra me vsak dan pokliče. Enkrat do dvakrat na mesec greva k maši (IM38) ~~na Lozice, od koder prihajam in potem še malo tako naokoli. Se dobro razumeva, res. In brata imam tudi, on pa živi že v mojem domačem kraju.~~ Zdaj je že toliko let, da sem že sam, tako da te osamljenosti ne čutim. (IM39) Malo pogledam televizijo, malo grem ven. Jaz se s knjigami veliko ukvarjam, veliko berem, tako da mi ni. (IM40) Niti ne, imam čisto dovolj to. (IM41)
- Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?
Če kaj potrebujem, se najprej obrnem na svoji hčeri. Oni mi pomagata na vseh področjih, v vsaki situaciji. V zdravstvu mi hči, ki je zdravnica. Tudi glede denarja, bi mi pomagale, če bi potreboval. (IM42) Na druge pa se ne zanašam. Nimam kakšnih drugih stikov. Tukaj imam bolj malo prijateljev. (IM43)

4. SKLOP: VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE

- Katero stopnjo izobrazbe imate?
Jaz imam končano srednjo trgovsko šolo, naprej nisem šel. (IM44) Sem si moral sam vse plačati, ker mi doma niso pustili. Ni denarja za šolo, so rekli. (IM45)
- Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?
Ja, seveda podpiram to. (IM46) Sem tudi hodil na to računalništvo v okviru Ljudske univerze pa mi ni kaj dosti šlo. Poznam te osnove no. Mi je bilo čisto dovolj, ker zdaj niti nočem videti več teh računalnikov, jih imam dovolj. (IM47) ~~Če kaj potrebujem, vprašam hčer, ona mi naredi vse.~~ Ja, poznam (IM48), je dobra ponudba, izredna. Tudi vidim veliko ljudi hodi, tudi starejših in mlajših od mene. (IM49) Spodbudilo me je, da bi sam ustvarjal več doma z računalnikom. Prej nisem znal pošte pošiljati, zdaj je to čisto enostavno. (IM50) Zdaj trenutno nimam nobenega zanimanja, da bi še šel. (IM51)

5. SKLOP: PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

- Kaj vam pomeni prosti čas?
Ga imam veliko, še preveč. (IM52) Pomeni, da nekako gre skozi. (IM53) ~~Če je lepo vreme, ni noben problem, je še prekratek dan, če grem ven hodit.~~ Mene ta hoja sprosti. (IM54) ~~Če pa sem doma, je potem televizija, knjige.~~
- Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?

- Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
- Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
- Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
- Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
- Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?

Če je lepo vreme grem ven hodit (IM55), če je slabo vreme pa gledam televizijo, kakšno knjigo preberem (IM56), grem v knjižnico. (IM57) Nimam nobenega konjička, da bi se s čim posebej ukvarjal. (IM58) Sem seznanjen, je dosti teh stvari, ki bi lahko šel. (IM59) Na primer to ko hodijo v hribe. (IM60) Vendar mi bolj paše da grem sam. Grem kadar hočem, pridem kadar hočem, imam svoj tempo. Ne maram, da me kdo čaka, ker nisem več hitre hoje kot včasih, težko hodim. (IM61) Dvakrat sem bil na temu programu hujšanja. (IM62) ~~Najprej je šlo nekaj kilogramov dol, potem pa spet nazaj gor.~~ K telovadbi sem tudi hodil dolgo časa, za upokoјence pri društvu Most (IM63), vendar mi ni bilo všeč. Ni drugega kot opravljanje in prerekanje, potem pa sem rekel, tega pa ne bom jaz poslušal. (IM64) Tako da zdaj nisem v nič vključen. (IM65) Ja, mislim, da kar, ja. (IM66) To kar počnem, je za kakovostno čisto dovolj, je zadostno zame. (IM67) Zdaj za enkrat ne. To kar imam, mi je dovolj. (IM68)

6. SKLOP: POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA

- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?

Ja da imam zdravje, to je prva, najbolj pomembna. Dostop do zdravja in dobri odnosi s svojimi. (IM69) Duhovne potrebe so pomembne. Jaz sem kar krščansko vzgojen. Tudi molim sam doma, ko imam čas. Grem k maši. Mi je pomembno, no. (IM70) ~~Zdravje ni ne vem kako, bi prej rekel bolj slabo kot dobro no, posebej zadnje čase imam kar hude probleme s to depresijo. En dan je dobro, drugi dan je za umret.~~ Nekaj srednjega sem zadovoljen. (IM71)
- Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?
 - Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
 - Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

Srednje, nisem preveč zadovoljen. Bi lahko bilo boljše, no. (IM72) Dalo bi se verjetno še nekaj na zdravju narediti. Zdaj jaz čakam nova zdravila, da bi dobil in mogoče bo kaj boljše no. (IM73) Jaz mislim, da dajo prav dovolj za to, še preveč, ja. (IM74)

INTERVJU 10: Moški, 65 let – J

- Koliko let imate? Ali ste že v pokoju? Če da, koliko časa ste upokoјeni?

Naslednji mesec bom imel 66 let. (JM1) Ja, 8 let. (JM2)
- 1. SKLOP: ZDRAVJE in DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV
- Kaj vam osebno pomeni zdravje?

Zame je zdravje dobrina. (JM3) Če je človek zdrav, se tudi dobro počuti. (JM4)
- Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje?
 - Imate kakšne zdravstvene težave ali bolezni?

Za enkrat še kar dobro, nimam kaj reči. Se dobro počutim. (JM5) Ne, dobro edino kilogrami so, ampak pomembno je, da se jaz dobro počutim. Če bo šlo tako, bo v redu. (JM6)
- Kako skrbite za svoje zdravje?
 - Kaj bi še lahko storili na tem področju?

Nekaj gibanja je. (JM7) Pri prehrani pa, veliko sadja in zelenjave pojem. (JM8) Lahko bi več gibal (JM9) ~~in izgubil kakšen kilogram. (JM10) Drugo pa, če bo tako, bo v redu. Bomo še 100 ko dočakali.~~
- Kako bi ocenili lastno samostojnost pri vsakdanjih opravilih?
 - Ste samostojni? Potrebujete kakšno pomoč?
 - Imate vozniški izpit? Če da, ali imate svoj avto?

Ne, sem samostojen. (JM11) Imam izpit in avto. (JM12)
- Kakšen je vaš dostop do zdravstvenih storitev, ki jih potrebujete?
 - Ali imate svojega osebnega zdravnika? Kaj pa zobozdravnika?
 - Kako se naročite na pregled? Kako pridete do ambulante? Potrebujete pri tem pomoč?
 - Kako prevzamete svoja zdravila? Vam kdo pri tem pomaga?

Dober. Se mi zdi, da mi je dostopno. (JM13) Ja, oba imam. (JM14) Kar pokličem po telefonu. (JM15) Kakor je, lahko grem peš ali pa z avtom, odvisno tudi kakšno je vreme. (JM16) Zdravila prevzamem sam v lekarni. Ne, ne potrebujem nobene pomoči. (JM17)

2. SKLOP: **MATERIALNI POLOŽAJ in VIR PREŽIVETJA**
- Kako bi na splošno ocenili svoj materialni položaj?
 - Vam dohodek oziroma dohodki zadošča/jo za preživetje?
 - Kaj vam osebno pomeni preživetje?
Dobro, ne bom ravno rekel, da je ravno slabo, samo lahko bi bilo boljše. Meni je malo premalo, kar dobim. (JM18) Za enkrat, ja. (JM19) Da imaš za položnice in take stvari (JM20) ~~in~~ tudi nekaj zase. Da ti vsaj nekaj ostane. Da nimaš samo za državo, da imaš nekaj zase. (JM21)
 - Kateri je vaš glavni vir dohodkov? Imate še kakšne druge dohodke?
 - Prejemate (starostno) pokojnino? Kako zadovoljni ste v višino prejete pokojnine?
Pokojnina. (JM22) Nekaj malega kar prodam svojih izdelkov, ki jih ustvarjam. (JM23) Nisem zadovoljen. (JM24) Dobro, da sva dva, z ženo, če ne z mojo pokojnino ne bi bilo dovolj. Ne vem, če bi bilo dovolj za kavo. (JM25)
3. SKLOP: **SOCIALNE MREŽE in PODPORA IN POMOČ**
- Kako bi opisali vašo socialno mrežo?
 - Kdo so vam osebno pomembne osebe? S kom imate najpogostejše stike?
 - Kako pogosto imate obiske? Se kdaj počutite osamljeni?
 - Bi želeli imeti s kom pogostejše stike? Če da, s kom?
Žena, hči, sin in vnuka. Imam veliko prijateljev, sorodnikov. Tudi sosedje. (JM26) Otroka, vnuka in sorodniki. (JM27) Z otrokoma najbolj. (JM28) Kar pride hči, drugače pridejo tudi drugi, ko je kakšen rojstni dan in tako. (JM29) Ne. Ne vem, mislim, da ne. (JM30) To kar je, mi je dovolj. (JM31)
 - Na koga se lahko obrnete po podporo in pomoč, ko jo potrebujete?
Na ženo in potem sta otroka, če je kaj takega. (JM32)
4. SKLOP: **VSEŽIVLJENJSKO UČENJE in IZOBRAŽEVANJE**
- Katero stopnjo izobrazbe imate?
Osnovno šolo imam narejeno. (JM33)
 - Kakšen je vaš odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero dejavnost vseživljenjskega učenja in izobraževanja? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Kaj vas je spodbudilo k vključitvi? Kaj vas ovira pri vključitvi?
Podpiram. (JM34) Vem, da Ljudska univerza ima dosti programov. (JM35) Nisem v nič vključen. (JM36) Prevoz ni problem (JM37), predvsem čas. (JM38) Te izdelke, ki jih delam (JM39), ~~potem se že s tem izgubim in ne mislim na nič drugega.~~ Se že s tem sprostim. (JM40) Ne potrebujem drugega. (JM41) ~~Potem grem na njivo, na Goče in zmanjka časa.~~
5. SKLOP: **PROSTI ČAS in PROSTOČASNE DEJAVNOSTI**
- Kaj vam pomeni prosti čas?
Prosti čas to je ena sprostitev, vsaj meni. (JM42)
 - Kako preživljate svoj prosti čas?
 - Imate kakšen konjiček?
 - Koliko prostega časa imate (povprečno na dan)?
 - Kakšna je vaša seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina?
 - Ali ste vključeni v katero (organizirano) prostočasno dejavnost? Če da, v katero/e?
 - Kaj vas je k temu spodbudilo? Kaj vas pri tem ovira?
 - Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate svoj prosti čas? Kaj vam osebno pomeni kakovostno preživljanje prostega časa? Prosim, pojasnite svoj odgovor.
 - Bi se radi še s čim ukvarjali v prostem času?
Grem hodit (JM43) ~~in~~ ko prideta otroka in vnuka, da gremo kam. (JM44) ~~Drugače~~ televizija, pogledava z ženo kakšen šport (JM45), včasih računalnik. (JM46) ~~Potem~~ greva z ženo na kavo (JM47) ~~do Gorice ali pa do prijatelja (JM48) v Žablje.~~ Tudi do sosedov grem. (JM49) Ja, aranžerstvo. (JM50) ~~Da bi imel prostor, eno delavnico, bi bil skozi notri in bi ustvarjal, sploh ne bi prišel ven.~~ Dovolj, ravno prav. (JM51) Poznam društvo Most. (JM52) Nisem v nič vključen. (JM53) Imam svoj konjiček in s tem se ukvarjam in sprostim. (JM54) Lahko, da bi še kaj izboljšal, ampak jaz pravim, dokler se počutiš v redu, je to, to. (JM55) Da se počutiš v redu, pri tem kar delaš. (JM56) Da pripomoreš še kaj k svojemu zdravju s tem. (JM57) Mislim, da ne. (JM58)
6. SKLOP: **POTREBE V STAROSTI in KAKOVOST ŽIVLJENJA**
- Katere potrebe bi izpostavili kot vam osebno najpomembnejše?
 - Kako pomembne so za vas duhovne potrebe?
 - Kako bi na splošno ocenili zadovoljenost vaših potreb?

Najprej je zdravje. Če bo zdravje, bo vse. In potem materialni položaj. Odnosi so dobri. (JM59) Ja, so pomembne. (JM60) Za enkrat sem zadovoljen (JM61), ~~razen, kot pravim, pokojnine, da bi bile boljše.~~

– Kako zadovoljni ste s kakovostjo vašega življenja?

- Kako bi lahko izboljšali kakovost svojega življenja?
- Kako bi lahko po vašem mnenju občina Ajdovščina prispevala k višji kakovosti vašega življenja in življenja vaših sovrstnikov?

Če bo tako, bo v redu. (JM62) Edino, da bi bile pokojnine malo boljše, da bi lahko šel tudi malo ven sproščeno, v miru, ne da si obremenjen zaradi denarja. (JM63) Ne vem, mislim, da je kar veliko, ima kar veliko ponudbo različnih programov. (JM64) Da bi mogoče bolj spodbudili dogajanje v Ajdovščini, da bi bilo več medsebojnega druženja in srečevanja. Ne, da ostane veliko ljudi doma. Da se kaj dogaja v občini. (JM65)

PRILOGA 5: Odprto kodiranje

INTERVJU A

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ1	68 let.	zgodnja starost	starost	osnovni podatek
AŽ2	Ja, od leta 2006, se pravi sem v pokoju že 14 let.	v pokoju 14 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ3	Največ. Prej kot bogastvo. Če bom imela zdravje, bom imela vse.	zdravje ji pomeni največ	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja
AŽ4	In za zdravjem, denar.	denar je na drugem mestu	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
AŽ5	O kako bi rekla, ena srednja reč. Ni preveč dobro, ni preveč slabo. Lahko bi bilo boljše.	zdravje ni preveč dobro in tudi ni preveč slabo	srednje zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
AŽ6	Ja, imam kar nekaj problemov z zdravjem. Imam sladkorno, holesterol, pritisk, srce.	sladkorna bolezen holesterol pritisk srce	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
AŽ7	Če bi prav po pravici povedala, lahko bi se malo bolj pogledala, drugače pa še kar v redu.	bolj skrbeti za zdravje	predlog za zdravje	skrb za zdravje
AŽ8	Tablete jemljem vsak dan redno.	redno jemanje tablet	zdravila	skrb za zdravje
AŽ9	Hodim tudi.	hoja	telesna aktivnost	skrb za zdravje
AŽ10	Malo bolj da bi gledala pri prehrani, kaj jem.	bolj pogledati pri prehrani	predlog za zdravje	skrb za zdravje
AŽ11	Da mi ne bi bilo vse preveč dobro.	neizbirčnost	prehrana	skrb za zdravje
AŽ12	Potem več telesne aktivnosti	več telesne aktivnosti	predlog za zdravje	skrb za zdravje
AŽ13	kar je, je hoja, pač po svoji zmožnosti.	hoja po svojih zmožnostih	telesna aktivnost	skrb za zdravje
AŽ14	Zdaj če bi mi zdravje pustilo, bi šla večkrat, tako pa grem, kakor gre, kolikor pač upam.	hoja odvisna od zdravja	vpliv na telesno aktivnost	skrb za zdravje

AŽ15	Včasih sem več hodila, tudi v hribe.	včasih več hodila, tudi v hribe	telesna aktivnost	skrb za zdravje
AŽ16	Kmalu po upokojitvi sem hodila celo v šolo hujšanja. Tam je bila redna aktivnost. Redno sem se gibala vsak dan in vse se je potem poznalo. Na teži, počutju, na vsem.	šola hujšanja po upokojitvi	telesna aktivnost in zdrava prehrana	skrb za zdravje
AŽ17	Volja. Voljo potrebuješ.	volja	spodbuda	skrb za zdravje
AŽ18	Ko vidiš, da malo shujšaš, če si debel. Če vidiš, da je uspeh, si zadovoljen. Če je negativa, si manj zadovoljen.	uspeh in zadovoljstvo	spodbuda	skrb za zdravje
AŽ19	Vendar je vse odvisno od zdravja, če upaš.	zmožnosti odvisne od zdravja	vpliv na telesno aktivnost	skrb za zdravje
AŽ20	Samostojna sem še	samostojna	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
AŽ21	če pa pride kakšna pomoč, je dobrodošla.	dobrodošla pomoč	pomoč	ocena lastne samostojnosti
AŽ22	Bolj kot si star, več časa potrebuješ, da narediš delo.	bolj kot si star, več časa potrebuješ za delo	vpliv na samostojnost	ocena lastne samostojnosti
AŽ23	Ne, nimam.	brez voznškega izpita in avta	nemobilnost	ocena lastne samostojnosti
AŽ24	Za kakšne zdravstvene storitve je dolga čakalna doba.	dolga čakalna doba	čakalna doba	dostop do zdravstvenih storitev
AŽ25	Drugače pa do svojega zdravnika prideš. Zdravila ti da, pač kar potrebuješ.	dostopnost osebnega zdravnika	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
AŽ26	Ja, oba imam v zdravstvenem domu.	ima oba v zdravstvenem domu	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
AŽ27	Po telefonu. Pokličem in povem kdaj bi prišla in če je prosto, takrat pridem, če ne, ti pa pove drugo uro. In enako k zobozdravniku.	sama pokliče po telefonu	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
AŽ28	Če ne pa lahko prideš s parkirišča, peš, kot jaz. Največkrat me pripeljeta mož ali pa hči. Bi prišla tudi sama, ampak malo bolj s težavo.	pride peš s parkirišča prevoz s strani moža in hčere zdravstveno stanje	delno samostojen dostop do zdravnika pomoč pri dostopu do zdravnika vpliv na samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
AŽ29	Če sem že tam v ambulanti, grem sama iskat zdravila	sama po zdravila	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev
AŽ30	če ne pa gre moja hči.	pomoč hčere	pomoč pri prevzemu zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ31	Ja dajmo reči za preživeti je. Lahko pa bilo boljše. Samo, če ne zmoreš, ne zmoreš. Manjka denar, evri.	se da preživeti vendar manjka denar	preživetje	materialni položaj
AŽ32	Bolj skromno je, ampak nekako se preživi. Ni, ne vem kako na lahko, ampak gre skozi. Gre bolj skromno skozi.	živeti skromno	pomen preživetja	materialni položaj
AŽ33	Ne moreš si privoščiti kakšnih potovanj, počitnic v kakšnih hotelih. Ne gre to z mojo pokojnino.	ne more si privoščiti potovanj in počitnic v hotelih	zmožnost ugodja	materialni položaj
AŽ34	Bolj skromno preživetje, ampak se da preživet.	skromno preživetje	preživetje	materialni položaj
AŽ35	Pokojnina.	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
AŽ36	Nič.	ni drugih dohodkov	drugi dohodki	vir preživetja
AŽ37	Nekaj srednjega, prej ne kot ja.	srednje zadovoljna	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ38	Družina, prijatelji, sestra, sorodniki. Staršev nimam več, tako da to ne morem reči.	družina prijatelji sestra sorodniki pokojni starši mož otroci	opis socialne mreže	socialne mreže
AŽ39	Moj mož, otroci, vnuki, sestra. Vsi sorodniki.	mož otroci vnuki sestra sorodniki	pomembne osebe	socialne mreže
AŽ40	Največ se vidim z družino.	družina	najpogostejši stiki	socialne mreže
AŽ41	Niso preveč pogosti. Lahko bi bilo več obiskov. Lahko bi prišel kdo večkrat. Kadar kdo umre si potem rečeš, zakaj ga nisem šel kaj obiskat ali pa zakaj ni prišel on k meni.	redki obiski želja po več obiskih	obiski	socialne mreže
AŽ42	Ja, za praznike. Praznike bi najraje preskočila.	osamljena med prazniki	osamljenost	socialne mreže
AŽ43	S sestrama, prijatelji, svojci.	pogostejši stiki s sestrama, prijatelji in svojci	želja po pogostejših stikih	socialne mreže
AŽ44	Odkvisno za kaj jo potrebujem. Najprej bi vprašala moža in otroke.	mož otroci	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ45	Osnovno šolo imam narejeno.	osnovna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
AŽ46	Nisem imela možnosti nadaljevati šolanje, ker sem morala iti delat.	zaradi preživetja ni imela možnosti nadaljevati šolanje	vpliv na stopnjo izobrazbe	izobrazba
AŽ47	Ni slab. Podpiram to. Več znaš, več veljaš.	podpira	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
AŽ48	Vem za Ljudsko univerzo in društvo Most.	Ljudska univerza društvo Most	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
AŽ49	Imajo telovadbo, kvačkanje, klekljanje, kresanje kamnov, tudi računalnik.	telovadba kvačkanje klekljanje kresanje kamnov računalništvo	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
AŽ50	Samo vključeni pa nismo nič.	ni nič vključena	ne vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
AŽ51	Ne morem reči, da me ne veseli, ker malo me pa le veseli.	veselje	motivacija	spodbuda k vključitvi
AŽ52	Tudi ovire ni, bi šla, časa imam dovolj.	dovolj časa	čas	spodbuda k vključitvi
AŽ53	Edino malo trdo glavo imam. Spomin mi peša. Vem in potem pozabim in ne vem, si moram na listek napisat. Kako se reče temu? Demenca.	pešanje spomina, demenca	spomin	ovira pri vključitvi
AŽ54	Saj navadila bi se, ne da se ne bi, samo malo več časa bi potrebovala kakor drugi. Kakšen bi potreboval manj časa, kakšen pa več časa kot jaz.	prilagojen učni proces	učni proces	ovira pri vključitvi
AŽ55	Enkrat, dvakrat ti povejo, tretjič že krčijo. Kaj boš vedel ali ne!? Se bojiš potem vprašat.	strah pred tem, da bi kričali nanjo zaradi neznanja	strah	ovira pri vključitvi
AŽ56	Da bi šel še kakšen, ki ga poznam.	da bi šel še kakšen znanec	družba	spodbuda k vključitvi
AŽ57	In volja mora biti. Če hočeš, se vse lahko naučiš.	volja	motivacija	spodbuda k vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ58	Da se odklopiš, da se pomiriš	odklop pomiritev	sprostitev	pomen prostega časa
AŽ59	da se malo razveseliš, da se malo posmeješ	da se razveseliš in posmeješ	razvedrilo	pomen prostega časa
AŽ60	Gledam televizijo	gledanje televizije	pasivno	preživljanje prostega časa
AŽ61	hodim, grem s prijatelji na kakšno kavo, na kakšen klepet.	telesna aktivnost kava s prijatelji klepet s prijatelji	aktivno	preživljanje prostega časa

AŽ62	Ne, nimam.	nima konjička	konjiček	preživljanje prostega časa
AŽ63	V popoldanskem času, največ uro do dve na dan.	popoldne, največ ura do dve dnevno	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
AŽ64	Sem že slišala, ampak ne poznam več kot toliko	je že slišala, a ne pozna veliko	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
AŽ65	ker nisem vključena.	ni v nič vključena	ne vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
AŽ66	Za Društvo upokojencev vem, da grejo na morje, izlete.	Društvo upokojencev	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
AŽ67	Lahko bi bilo še boljše.	lahko bi bilo še boljše	srednje zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
AŽ68	Da je vse "super".	super	izpolnjenost vseh pričakovanj in zahtev	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa
AŽ69	Kvačkat bi se naučila, plesati tudi, šla bi na kakšen izlet.	kvačkanje, ples, izlet	želja po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
AŽ70	Računalnik bi se rada naučila. Pa da bi znala po telefonu "drsat".	računalnik, telefon	želja po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
AŽ71	Bi se česa novega lotila. Ampak kaj ko je "trda glava".	»trda glava«	spomin	ovira pri vključitvi
AŽ72	Časa je dovolj	dovolj časa	čas	spodbuda k vključitvi
AŽ73	veselje do tega bi tudi bilo.	veselje	motivacija	spodbuda k vključitvi
AŽ74	da bi še kakšen šel, da bi tam sedela skupaj, da mi ne bi bilo dolgčas.	da bi šel še kdo zraven	družba	spodbuda k vključitvi

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
AŽ75	Da si zdrav, da si srečen, da imaš za jest, za pit, da imaš dovolj denarja, kolikor potrebuješ.	zdravje sreča hrana in pijača denar	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
AŽ76	Ja, je tudi pomembno. Jim tudi povem, kako je bilo v starih časih	pomembno pripovedovati mladim kako je bilo včasih	potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim generacijam	potrebe v starosti
AŽ77	ampak kaj ko ne poslušajo.	nezanimanje mladih za to potrebo	potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim generacijam	potrebe v starosti
AŽ78	So pomembne. Grem k maši vsako nedeljo. Jaz verjamem, da nekaj je, čeprav drugi pravijo, da ne. Jaz ja.	pomembne duhovne potrebe maša vsako nedeljo vera	duhovne potrebe	potrebe v starosti
AŽ79	Marsikaj mi manjka.	pomanjkanje	zadovoljenost potreb v	potrebe v starosti

	Zdravje, da bi bilo boljše in denar, da bi si lahko kaj več privoščila.	boljše zdravje več denarja	starosti	
AŽ80	Če bi prav po pravici povedala, lahko bi bilo malo boljše.	boljša kakovost življenja	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
AŽ81	Čim več gibanja za zdravje in zdrava prehrana.	več gibanja in zdrava prehrana	zdrav način življenja	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
AŽ82	Ampak mislim, da je, kar se tega tiče, kar dovolj.	dovolj programov	zadostna ponudba programov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
AŽ83	Kaj imajo Most, kresanje, klekljanje, kvačkanje, druženje, sprehodi, telovadba je tudi.	društvo Most ima kresanje, klekljanje, kvačkanje, druženje, sprehode in telovadbo	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
AŽ84	Lahko bi še kaj, samo ne vem kaj še.	ne ve kaj bi še lahko	brez idej/predlogov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU B

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
BŽ1	69 let, kmalu bom 70.	zgodnja starost	starost	osnovni podatek
BŽ2	Ja, letos bo že 17 let.	v pokoju 17 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
BŽ3	Največ. Ko si toliko star, ti pomeni zdravje največ. Več kot kaj drugega.	zdravje v starosti ji pomeni največ	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja
BŽ4	V redu	zdravje je v redu	dobro zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
BŽ5	edino moje oči, da bi bile boljše in moja noga.	oči in noga	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
BŽ6	Jaz grem hodit.	hoja	telesna aktivnost	skrb za zdravje
BŽ7	Jem vse, ker mi je vse dobro, nisem izbirčna.	neizbirčnost	prehrana	skrb za zdravje
BŽ8	Pri prehrani bi lahko malo bolj pogledala.	bolj pogledati pri prehrani	predlog za zdravje	skrb za zdravje
BŽ9	tako kot sem pri zdravi prehrani, ko sem bila v šoli hujšanja.	bila v šoli hujšanja, kjer so imeli zdravo prehrano	telesna aktivnost in zdrava prehrana	skrb za zdravje
BŽ10	Sama bi bolj težko to ponovila, lažje je v skupini.	skupinsko delo	spodbuda	skrb za zdravje
BŽ11	Potrebujem nekoga, da te motivira, spodbuja	motivator	spodbuda	skrb za zdravje
BŽ12	In da je en red, da ko se dela, narediš tudi ti kar zmoreš.	red	spodbuda	skrb za zdravje
BŽ13	Vsake toliko časa potrebujem pomoč	občasna pomoč	pomoč	ocena lastne samostojnosti
BŽ14	drugače bi rekla, da sem samostojna.	samostojna	samostojnost	ocena lastne samostojnosti

BŽ15	Ne, ne, nimam.	brez voziškega izpita in avta	nemobilnost	ocena lastne samostojnosti
BŽ16	Dolge čakalne vrste so.	dolge čakalne vrste	čakalna doba	dostop do zdravstvenih storitev
BŽ17	K osebnemu še prideš.	dostopnost osebnega zdravnika	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
BŽ18	Ja, oba imam, tukaj v zdravstvenem domu.	ima oba v zdravstvenem domu	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
BŽ19	Pokličem po telefonu in se naročim.	sama pokliče po telefonu in se naroči	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
BŽ20	Zdaj če grem v bolnico, me mora zagotovo nekdo peljati, ker nimam izpita. Po navadi me peljejo moji otroci. Do zdravstvenega doma lahko grem sama, ker je blizu.	v bolnišnico jo peljejo otroci brez voziškega izpita v zdravstveni dom gre sama, v bolnišnico jo mora nekdo peljati	pomoč pri dostopu do zdravnika vpliv na samostojen dostop do zdravnika delno samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
BŽ21	Jaz grem sama ponje, saj lekarna je prav zraven zdravstvenega doma.	sama po zdravila	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
BŽ22	Lahko bi bil boljši. Ni ravno veliko denarja v denarnici. Se da preživeti.	boljši materialni položaj manjka denar se da preživeti	preživetje	materialni položaj
BŽ23	Da imam osnovne stvari, ki jih potrebujem. Hrano in take reči.	osnovne stvari hrana	pomen preživetja	materialni položaj
BŽ24	Pokojnina.	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
BŽ25	Prejemam še majhno vdovsko pokojnino po pokojnem možu.	vdovska pokojnina	drugi dohodki	vir preživetja
BŽ26	Dokaj.	dokaj zadovoljna	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
BŽ27	Družina, sosedi, prijatelji in sorodniki.	družina sosedi prijatelji sorodniki	opis socialne mreže	socialne mreže
BŽ28	Otroci, vnuki in tudi prijatelji.	otroci vnuki prijatelji	pomembne osebe	socialne mreže
BŽ29	Največ se vidim s sestro in z domačimi.	sestra domači	najpogostejši stiki	socialne mreže
BŽ30	Ni ne vem kaj. Nekaj je no.	redki obiski	obiski	socialne mreže
BŽ31	Ja, za praznike. Včasih ob vikendih. Ko so kakšni prazniki ni nič prijetno. Saj so že prej nam pravili, da je tako,	osamljena med prazniki in občasno ob vikendih	osamljenost	socialne mreže

	ampak je res.			
BŽ32	Prijatelji morajo biti. Mislim, tudi tvoje starosti, s tistim se najbolj dobiš. Saj se tudi z drugimi, samo s takimi se najbolj ujameš, ker ima vsaka življenjska doba svoje mišljenje.	pogostejši stiki s prijatelji podobne starosti	želja po pogostejših stikih	socialne mreže
BŽ33	Odvisno za kaj. Če je pravi prijatelj, se lahko na njega. Drugače otroci, sestra.	pravi prijatelj otroci sestra	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
BŽ34	Končala sem samo osnovno šolo.	osnovna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
BŽ35	Potem sem morala »iti s trebuhom za kruhom«.	zaradi preživetja ni mogla nadaljevati šolanja	vpliv na stopnjo izobrazbe	izobrazba
BŽ36	Se mi zdi v redu, podpiram.	podpira	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
BŽ37	Vem, da je Ljudska univerza in društvo Most.	Ljudska univerza društvo Most	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
BŽ38	Ne, nisem	ni nič vključena	ne vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
BŽ39	Čas imam	čas ima	čas	spodbuda k vključitvi
BŽ40	Če ne bi imela težav z očmi, bi se vključila.	ovira jo slab vid oziroma težave z očmi	zdravstveno stanje	ovira pri vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
BŽ41	Rekreacijo, sprostitiv.	rekreacija sprostitiv	aktivnost oddih	pomen prostega časa
BŽ42	Rada grem v naravo, hodit, na sprehod s psom ali pa sama. Vsake toliko greva tudi s sestro.	telesna aktivnost na sprehod s psom na sprehod s sestro	aktivno	preživljanje prostega časa
BŽ43	Nimam hobija.	nima konjička	konjiček	preživljanje prostega časa
BŽ44	Najrajši grem v naravo, da se sprostim.	gre v naravo se sprostit	sprostitiv	pomen prostega časa
BŽ45	Hoja.	telesna aktivnost	aktivno	preživljanje prostega časa
BŽ46	Približno dve uri na dan.	dve uri dnevno	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
BŽ47	Odvisno od vremena, če je dež, ne grem.	vreme	vpliv na preživljanje prostega časa	preživljanje prostega časa
BŽ48	Vključena sem samo v Društvo upokojencev in gremo vsako leto na letovanje.	vključena v Društvo upokojencev	vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
BŽ49	Da je vse "odlično".	odlično	izpolnjenost vseh pričakovanj in zahtev	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa

BŽ50	Zanima me	zanimanje	motivacija	spodbuda k vključitvi
BŽ51	Televizijo bi gledala	gledanje televizije	želja po drugih pristočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
BŽ52	samo kot pravim, slabo vidim.	slabovidnost	zdravstveno stanje	ovira pri vključitvi
BŽ53	Klekljala bi še rada. Kvačkat bi tudi rada znala. Tudi balinat bi šla.	klekljanje kvačkanje balinanje	želja po drugih pristočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
BŽ54	Še kakšen tak bi mogel biti, da bi šla skupaj.	še kdo bi moral iti skupaj z njo	družba	spodbuda k vključitvi

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
BŽ55	Zdravje, da nisi sam, otroci, da si lahko kaj privoščiš.	zdravje neosamljenost otroci denar	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
BŽ56	Ja, tudi	pomembno pripovedovati mladim o starih časih	potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim generacijam	potrebe v starosti
BŽ57	samo rečejo kaj ste bili? Rečejo to je bilo v starih časih.	nezanimanje mladih za to potrebo	potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim generacijam	potrebe v starosti
BŽ58	Meni so pomembne. Molim. Grem vsake toliko k maši.	pomembne duhovne potrebe molitev maša	duhovne potrebe	potrebe v starosti
BŽ59	Kakor kdaj. Družba mi včasih manjka. Denar.	občasno pomanjkanje družbe pomanjkanje denarja	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
BŽ60	Srednje sem zadovoljna, lahko bi bilo še boljše.	srednje zadovoljna	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
BŽ61	Več bi še lahko hodila, za zdravje.	več gibanja za zdravje	zdrav način življenja	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
BŽ62	Veliko dejavnosti je, vsega.	velika ponudba dejavnosti	zadostna ponudba programov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
BŽ63	Seveda, samo udeležimo se ne. Dosti jih hodi. Na videz jih poznam, samo ne vem kako se kličejo.	lastna neudeležba udeležba drugih	ne/vključenost v programe	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU C

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
CŽ1	65 let.	tretje življenjsko obdobje	starost	osnovni podatek
CŽ2	Ja, 4 leta in pol.	v pokoju 4,5 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
CŽ3	Naj bi bilo na prvem mestu. Ker če ni	zdravje je na prvem mestu	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja

	zdravja, si človek tudi drugih stvari more privoščiti. Zame osebno je na prvem mestu.			
CŽ4	Samo recimo po šestdesetem letu se ti razne bolezni in poškodbe pojavijo, na kar ne računaš.	pojav bolezni in poškodb po 60. letu	starostno pogojene zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
CŽ5	Pritisk imam že kar nekaj let	pritisk	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
CŽ6	ga s tabletami dobro kontroliram.	jemlje tablete	zdravila	skrb za zdravje
CŽ7	Kar se je pojavilo zdaj, je recimo obraba kolena in kolka, tako da me čaka operacija.	obraba kolena in kolka	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
CŽ8	Ne vem, človek po šestdesetem letu ni več tako elastičen, zmogljiv, tako da to me malo moti.	zmanjšana zmogljivost in elastičnost po 60. letu	starostno pogojene zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
CŽ9	Drugače pa se počutim dobro.	dobro počutje	dobro zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
CŽ10	Telesna aktivnost je dvakrat na teden. Enkrat imam telovadbo, enkrat tako plesno telovadbo.	telesna aktivnost dvakrat tedensko	telesna aktivnost	skrb za zdravje
CŽ11	Prehrana je domača, ne kompliciram, sam da se izogibam preveč maščobam.	preprosta domača prehrana s čim manj maščobami	prehrana	skrb za zdravje
CŽ12	Mogoče bi lahko bila več telesno aktivna, ker veliko časa preživim za računalnikom. Da bi si vzela vsaj pol ure in šla ven hodit. Dvakrat na teden je premalo.	bolj telesno aktivna in manj časa za računalnikom	predlog za zdravje	skrb za zdravje
CŽ13	V glavnem sem samostojna. Za zdaj sem še samostojna.	samostojna	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
CŽ14	Ja, imam, je družinski avto.	ima vozniški izpit in avto	mobilnost	ocena lastne samostojnosti
CŽ15	Mislím, da se je pri kakšnih zdravnikih izboljšalo, zdaj odkar imajo te vrstomate, da je malo hitreje	boljši dostop zaradi vrstomatov	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
CŽ16	pri osebem zdravniku vseeno čakala eno uro.	čakanje pri osebem zdravniku	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
CŽ17	Ja, imam oba.	ima oba	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
CŽ18	Pokličem po telefonu, tudi elektronsko pošto uporabljam za naročanje.	pokliče po telefonu uporablja elektronsko pošto za naročanje	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
CŽ19	Do ambulante pridem	sama pride do	samostojen dostop do	dostop do zdravstvenih

	tudi sama	ambulante	zdravnika	storitev
CŽ20	prevzamem zdravila v lekarni.	sama prevzame zdravila	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
CŽ21	Za preživetje ja, mislim skupni dohodki, od moža in mene, ja.	skupni dohodki zadostujejo za preživetje	preživetje	materialni položaj
CŽ22	Nimam občutka, da bi mi kaj manjkalo, ne.	nič ne manjka	preživetje	materialni položaj
CŽ23	Ja, je kot je, smo zadovoljni s tem.	zadovoljni s trenutno situacijo	sprijaznjenost z materialnim položajem	materialni položaj
CŽ24	Obleka, hrana, stanovanje, mislim vzdrževanje, kurjava.	obleka, hrana, stanovanje, kurjava	pomen preživetja	materialni položaj
CŽ25	Kar pa si privoščiš, si gotovo manj kot prej, sigurno manj.	manj si lahko privoščiš kot prej	zmožnost ugodja	materialni položaj
CŽ26	Pokojnina.	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
CŽ27	Zadnje leto je majhna najemnina.	najemnina	drugi dohodki	vir preživetja
CŽ28	Moram biti, dosti jih ima dosti manjšo.	mora biti zadovoljna s pokojnino	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
CŽ29	Lahko bi bila višja, ampak ne bo.	želja po višji pokojnini	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
CŽ30	V družini je mož. Imam par dobrih prijateljc. Sorodniki tudi, zlasti sestra. Sosedski odnosi so tudi dobri. Tudi ko se srečujemo pri telovadbi, tista skupina, smo povezani. Pa tudi bivše kolegice, sodelavke.	družina mož prijateljice sorodniki sestra sosed skupina pri telovadbi bivše sodelavke oziroma kolegice	opis socialne mreže	socialne mreže
CŽ31	Zdaj odvisno katere. Recimo hči pride vsaj enkrat na teden pa vnuki. Sestra mogoče na štirinajst dni. Ena od prijateljic vsaj enkrat na teden.	hči z vnuki pride enkrat tedensko sestra pride vsak drugi teden prijateljica pride enkrat tedensko	obiski	socialne mreže
CŽ32	Ne, mi je dovolj tako.	ima dovolj obiskov	nima želje po pogostejših stikih	socialne mreže
CŽ33	Recimo je mož, je hči, prijateljica, lahko bi tudi kakšen od sorodnikov, mislim, da bi kamorkoli bi se obrnila, dobila, ja.	mož hči sorodniki	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
CŽ34	Višja pedagoška. Kaj je zdaj to, po starem?	višja šola	dosežena izobrazba	izobrazba

	Šesta stopnja.			
CŽ35	Podpiram to.	podpira	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
CŽ36	Tudi sama mislim, da še vedno pridobivam neka znanja, mogoče ne toliko preko kakšne Ljudske univerze	samostojno pridobivanje znanja	vseživljenjsko učenje	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
CŽ37	ker karkoli sem hotela, sem imela časovno že nekaj drugega. Recimo sem rekla, da se bom naučila slepo tipkanje, a sem imela ravno tisti dan že druge dejavnosti.	prekrivanje dejavnosti	čas	ovira pri vključitvi
CŽ38	Mogoče bi znala bolje angleško	želja po boljšem znanju angleščine	motivacija	spodbuda k vključitvi
CŽ39	se sama dosti po internetu veliko samoizobražujem.	samoizobraževanje prek interneta	vseživljenjsko učenje	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
CŽ40	Drugače pa poznam ponudbo programov.	pozna ponudbo programov	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
CŽ41	Takoj ko sem šla v pokoj sem gledala kaj bi lahko.	s programi se je seznanila, ko se je upokojila	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
CŽ42	Sem bila pri likovnem ustvarjanju pri Ljudski univerzi, potem lani recimo sem hodila na literarno umetnost na Primorskem.	pretekla vključenost v likovno ustvarjanje na Ljudski univerzi pretekla vključenost v literarno umetnost na Primorskem	vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
CŽ43	Letos sem mogoče malo zapustila to, ampak imam še vedno dosti drugega.	letos ni vključena	ne vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
CŽ44	Mislim, da je kar bogat ta program, ki ga ponujajo.	bogat program oziroma ponudba	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
CŽ45	Mogoče bi šla kakšno španščino še, predvsem jeziki me zanimajo no.	želja po učenju španščine in zanimanje za jezike	motivacija	spodbuda k vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
CŽ46	da malo svoje možgane poženem	urjenje možganov	učenje	pomen prostega časa
CŽ47	ki me obenem tudi zadovoljuje	zadovoljenost	občutek ugodja	pomen prostega časa
CŽ48	ob katerem uživam	užitek	občutek ugodja	pomen prostega časa
CŽ49	kaj novega odkrijem.	nova odkritja	učenje	pomen prostega časa
CŽ50	Imam ga dosti.	veliko prostega časa	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
CŽ51	V glavnem moje delo zdaj v prostem času je vezano veliko na ure pravljič, ki jih izvajam v Lavričevi knjižnici	priprave na ure pravljič v Lavričevi knjižnici	aktivno	preživljanje prostega časa
CŽ52	Berem dosti.	branje	pasivno	preživljanje prostega časa

CŽ53	Delam še vedno kakšne naloge za učence oziroma učiteljice, ki jih objavim tudi na internetu.	priprava spletnih nalog za učence	aktivno	preživljanje prostega časa
CŽ54	Računalnik obvladam	delo z računalnikom	pasivno	preživljanje prostega časa
CŽ55	Recimo petje, me še vedno veseli.	petje	aktivno	preživljanje prostega časa
CŽ56	Ob nedeljah zvečer na korojsem.	vključena v cerkveni pevski zbor	vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
CŽ57	Recimo, če bi imela možnost ples, bi latinskoameriški ples	ples	želja po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
CŽ58	Sicer hodim v Novo Gorico na latino-power. To je telovadba s plesnimi koraki.	hodi na plesno telovadbo v Novo Gorico	vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
CŽ59	V skupini nas je zdaj približno petnajst. Smo različne starosti, je tako medgeneracijsko, hodi tudi moja hči.	medgeneracijska skupina	družba	spodbuda k vključitvi
CŽ60	bi lahko bil moj prosti čas bolje izkoriščen	boljša izraba prostega časa	srednje zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
CŽ61	tako bom rekla ena trojka, bi lahko boljše.	ocena prostega časa: tri	srednje zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
CŽ62	Plesala bi, pela še v kakšnem zboru.	ples petje v zboru	želja po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
CŽ63	takoj ko sem šla v pokoj, sem se vključila tudi v Ajdo in Večernice	pretekla vključenost v Ajdo in Večernice po upokojitvi	vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
CŽ64	samo so bile vse tam od sedemdeset let naprej stare ženske in se potem nisem počutila dobro v tej skupini.	ni se dobro počutila v skupini, kjer so prevladovale starejše ženske	družba	ovira pri vključitvi
CŽ65	Raje bi videla, da bi bile članice skupine bolj moje starosti.	ženske članice skupine podobne starosti	družba	spodbuda k vključitvi

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
CŽ66	Mogoče bolj kot osnovne te duhovne potrebe, ker človek nekje še vedno nekaj išče in se v tistem najde in da ga to zadovoljuje, naj bo to ali to literatura ali film.	duhovne potrebe bolj pomembne kot osnovne potrebe	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
CŽ67	Osnovne potrebe zadovoljujemo, v naši družini ni kakšne revščine.	osnovne potrebe so zadovoljene	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
CŽ68	Ali pa to, da imam ure pravljič, da še vedno	predajanje znanja mlajšim generacijam	potreba po predajanju znanja mlajšim generacijam	potrebe v starosti

	nekaj delam v zvezi s svojim poklicem, da posredujem svoje znanje, to mi je v redu, to me spodbuja.	dobro vpliva nanjo		
CŽ69	mi mogoče telo ne dopušča, ker ni več tako gibljivo.	zaradi starosti je telo manj gibljivo	vpliv na telesno aktivnost	skrb za zdravje
CŽ70	Recimo pozabljam kakšne stvari, se težko spomnim.	spomin ji peša	starostno pogojene zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
CŽ71	Zdaj koliko lahko naredim, da to vsaj malo ustavim. Glede na to, da je bila moja mama dementna, se trudim, da pač se še nekaj naučim	še vedno se uči	vseživljenjsko učenje	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
CŽ72	da recimo rešujem na tablici ali pa na telefonu imam premetanko.	rešuje miselne igre	miselna aktivnost	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
CŽ73	Tako da, tri od pet.	ocena kakovosti življenja: tri	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
CŽ74	Mogoče, da bi z možem bolj dobila kakšne skupne konjičke, da bi se skupaj tako česa lotila, kaj novega.	novi konjički z možem	konjiček	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
CŽ75	Ne vem, mogoče, da bi imeli kaj podobnega tudi v Ajdovščini, kar hodimo v štirih v Novo Gorico, zagotovo bi se jih dobilo vsaj še deset.	plesna telovadba v Ajdovščini	predlog za občino	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
CŽ76	Recimo v knjižnici tudi organizirajo ustvarjalno pisanje in bralne krožke.	ustvarjalno pisanje in bralni krožki v knjižnici	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
CŽ77	Če hočeš, dobiš. Mislim, da je kar dobro poskrbljeno.	dobra ponudba programov	zadostna ponudba programov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
CŽ78	tako da težko, da bi še kaj.	ne ve kaj bi še lahko	brez idej/predlogov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
CŽ79	Mogoče edino kakšna taka gledališka skupina.	gledališka skupina	predlog za občino	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU D

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
DŽ1	73 let.	zgodnja starost	starost	osnovni podatek
DŽ2	Ja, enih 20 let.	v pokoju 20 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
DŽ3	Največ in naj mi dolgo služi.	zdravje ji pomeni največ	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja
DŽ4	Jaz bi rekla, da ni prav	svoje zdravje je	prav dobro zdravstveno	ocena zdravstvenega

	odlično, za štiri pa bi bilo.	ocenila s štirico	stanje	stanja
DŽ5	Nimam nobenih posebnih težav, razen tisto starostno kar pride. Imam pritisk, ki ga dobijo skoraj pri vsakem.	pritisk	starostno pogojene zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
DŽ6	Skrbim s hrano	hrana	prehrana	skrb za zdravje
DŽ7	z gibanjem.	gibanje	telesna aktivnost	skrb za zdravje
DŽ8	Pri hrani gledam, da nima kakšnih aditivov, da je zdrava.	zdrava prehrana brez aditivov	prehrana	skrb za zdravje
DŽ9	Kar se tiče mesa, gledam, da živali ne uživajo rastnih hormonov.	uživanje mesa živali, ki ne uživajo rastnih hormonov	prehrana	skrb za zdravje
DŽ10	Gledam, da imam pridelano sadje in zelenjavo doma, da je bio.	bio doma pridelano sadje in zelenjava	prehrana	skrb za zdravje
DŽ11	In dosti gibanja. Že s samim delom pri pridelavi in potem pa še razgibavanje, da kam greš in se razmigaš.	veliko gibanja	telesna aktivnost	skrb za zdravje
DŽ12	Mislím, da niti ne, ker jaz si to sproti prilagajam, enkrat več, drugič manj.	nima predlogov kaj bi še lahko počela za zdravje	predlog za zdravje	skrb za zdravje
DŽ13	Sem samostojna. Ne potrebujem pomoči.	samostojna	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
DŽ14	Imam vozníški izpit in avto tudi.	ima vozníški izpit in avto	mobilitnost	ocena lastne samostojnosti
DŽ15	Kar se tega tiče, mislim, da ni vse najboljše. Lahko bi bilo dosti boljše to urejeno.	boljši dostop do zdravnika	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
DŽ16	Ja, imam oba	ima oba	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
DŽ17	Pokličem in se naročím.	pokliče po telefonu in se naroči	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
DŽ18	Do ambulante se pripeljem z avtom.	do zdravnika se pripelje sama	samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
DŽ19	Zdravila tudi sama prevzamem v lekarni.	sama prevzame zdravila v lekarni	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
DŽ20	Jaz, če pogledam ljudi po celem svetu, si moram reči, da z malo dohodka, krasno živim.	z malo dohodka krasno živi v primerjavi z revnimi po svetu	preživetje	materialni položaj
DŽ21	Mi zadoščajo, ker imam tudi samooskrbo, če ne, mi ne bi.	dohodek ji zadošča zaradi samooskrbe	preživetje	materialni položaj
DŽ22	Preživetje je, da dokler si lahko človek kupi osnovne stvari	privoščiti si osnovne stvari	pomen preživetja	materialni položaj

DŽ23	plača položnice.	plačati položnice	pomen preživetja	materialni položaj
DŽ24	Prav sam dohodek, ki ga imam, če štejem, je samo pokojnina, drugih dohodkov nimam. To je pokojnina po pokojnem možu, to je vdovska pokojnina.	vdovska pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
DŽ25	Jaz bom rekla, da je ena velika pomanjkljivost, ki je v parlamentu ne obravnavajo, pa nas je veliko prejemnikov vdovske pokojnine v Sloveniji. Zakaj znaša vdovska pokojnina 70 % moževske pokojnine, čeprav je plačeval vse prispevke. Zakaj jo vzamejo 30 %? Če bi bil on še živ, bi prejemal celo pokojnino. Če bi imela tistih 30 %, bi se poznalo.	opozori na pomanjkljivost v odmeri vdovske pokojnine	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
DŽ26	Jaz pridelam veliko zelenjave doma in se pozna, da ne potrebujem iti ponjo v trgovino.	samooskrba	preživetje	materialni položaj
DŽ27	Če bi gledala samo s to mojo pokojnino, ne bi šla nikamor, bi bila doma, ker ne bi imela denarja v žepu.	samo z njeno pokojnino si ne bi mogla privoščiti iti kam	zmožnost ugodja	materialni položaj

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
DŽ28	Ja, to so tisti, s katerimi se največ družim, ki me cenijo.	osebe, s katerimi se največ družim in jo cenijo	pomembne osebe	socialne mreže
DŽ29	Jaz imam dve prijateljici. Ena je pokojna že štiri leta in smo bile povsod skupaj okoli. In ta prijateljica ima dve hčeri. Ena izmed njih me ima za drugo mamo.	dve prijateljici: pokojna prijateljica in njena hči	opis socialne mreže	socialne mreže
DŽ30	Mislím, da me tudi to drži pri zdravju.	stiki jo ohranjajo pri zdravju	vpliv stikov na zdravje	ocena zdravstvenega stanja
DŽ31	Tako bom rekla, po telefonu me gotovo pokliče vsaka dva dni zagotovo	s prijateljico se slišita vsake dva dni	najpogostejši stiki	socialne mreže
DŽ32	potem gremo tudi skupaj na kavo ali pico v Ajdovščino in velikokrat me tudi obišče.	prijateljica jo velikokrat obišče	obiski	socialne mreže

DŽ33	Brat me tudi kdaj pokliče in tudi obišče.	brat jo včasih pokliče in obišče	najpogostejši stiki	socialne mreže
DŽ34	Ja, tudi se in marsikdaj.	marsikdaj je osamljena	osamljenost	socialne mreže
DŽ35	Takrat naredim to, kar sem tudi drugim svetovala. Moj nasvet je usedi se v avto in se odpelji v Ajdovščino, ki je večje središče in se več dogaja kot v Vipavi. Pojdi v veleblagovnico, kot je Mercator. Tam boš srečal gotovo kakšnega, ki ga poznaš in boš z njim malo spregovoril ali pa šel celo na kakšno kavo in potem greš s prazno glavo nazaj domov.	pojdi v veleblagovnico, kjer je velika možnost da koga srečaš in se z njim pogovoriš	nasvet proti osamljenosti	socialne mreže
DŽ36	Če bi si želela pogostejše stike, bi si jih tudi uredila.	ne želi si več stikov	nima želje po pogostejših stikih	socialne mreže
DŽ37	Tako bom rekla, ali mi sin pomaga ali pa mi moja prijateljica.	sin prijateljica	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
DŽ38	Osnovno šolo imam narejeno.	osnovna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
DŽ39	Se mi zdi v redu in podpiram.	podpira	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
DŽ40	Ja, sem že slišala oziroma poznam Ljudsko univerzo in Univerzo za tretje življenjsko obdobje	Ljudska univerza Univerza za tretje življenjsko obdobje	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
DŽ41	vendar nisem v nič vključena.	ni nič vključena	nevklučenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
DŽ42	Jaz se sama zaposlim in tudi časa ne bi imela	nima časa	čas	ovira pri vključitvi
DŽ43	Saj avto imam, tako da dostopno bi bilo, da bi šla	avto ima	prevoz	spodbuda k vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
DŽ44	Prosti čas mi pomeni najprej sprostitvev - da imam čas, da si skuham kavo in jo grem v miru spit na balkon in gledam po dolini, da lahko rečem, da sem res v miru.	sprostitvev	oddih	pomen prostega časa
DŽ45	Prosti čas je tudi, da	druženje	razvedrilo	pomen prostega časa

	grem lahko s kom tudi ven na kavo			
DŽ46	ali pa da grem tudi h komu na obisk.	obisk	razvedrilo	pomen prostega časa
DŽ47	In drugo razvedrilo - da če se kje kaj dogaja, si naredim načrt, da dobim prosti čas, da grem tudi tja pogledat.	razvedrilo	zabava	pomen prostega časa
DŽ48	Konjičkov imam veliko.	veliko konjičkov	konjiček	preživljanje prostega časa
DŽ49	Če imam čas, rada kakšne nogavice naštrikam, potem zelo rada primem harmoniko v roke.	štrikanje nogavic igranje harmonike	aktivno	preživljanje prostega časa
DŽ50	Tudi kakšno križanko rada rešim. To me zelo zanima.	reševanje križank	pasivno	preživljanje prostega časa
DŽ51	Rada tudi kvize gledam po televiziji. Ali pa tudi potopisne oddaje.	gledanje televizije: kvizi in potopisne oddaje	pasivno	preživljanje prostega časa
DŽ52	To me sprosti, ker jaz ne bom potovala nikoli.	gledanje oddaj jo sprošča	sprostitev	pomen prostega časa
DŽ53	Pogledam tudi kakšno politično oddajo	gledanje televizije: politične oddaje	pasivno	preživljanje prostega časa
DŽ54	Po občutku si vzamem prosti čas.	čas si vzame po občutku	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
DŽ55	Poznam Univerzo za tretje življenjsko obdobje in društvo Most	Univerza za tretje življenjsko obdobje društvo Most	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
DŽ56	vendar nisem v nič vključena	ni v nič vključena	ne vključenost	vključenost v (organizirane) pristočasne dejavnosti
DŽ57	kot sem že rekla, nimam časa.	nima časa	čas	ovira pri vključitvi
DŽ58	Ja	prosti čas preživlja kakovostno	zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
DŽ59	ker če ne bi, bi kar zamenjala konjiček in bi kaj drugega počela.	ne bi zamenjala konjička	nima želje po drugih pristočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
DŽ60	To pomeni, da sem zadovoljna s tem, kar počnem.	zadovoljna s preživljanjem svojega prostega časa	zadovoljstvo	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa
DŽ61	Človek si ne sme preveč stvari naložiti, ker lahko potem pregori.	meni, da se človek ne sme preveč obremeniti s pristočasnimi dejavnostmi, saj lahko to vodi v izgorelost	nasvet za kakovostno preživljanje prostega časa	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
DŽ62	Zdravje in da sem	zdravje	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti

	materialno preskrbljena.	materialna preskrbljenost		
DŽ63	Kar se tiče vere, imam vero v sebi, ampak nisem pristaš obredov, kdor želi, pa naj hodi.	je verna a ne hodi k maši	duhovne potrebe	potrebe v starosti
DŽ64	denar te ne naredi srečnega. Tako da, to, kar imam, streho imam nad glavo, za preživet imam, zdravje mi še kar dobro služi in ne vidim takih potreb, brez katerih ne morem. Sem zadovoljna s tem, kar imam.	zadovoljna je s tem, kar ima	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
DŽ65	Bila sem skromno vzgojena, vendar lačni v življenju nismo bili. Ni sreča, da imaš vsega dosti in vsega v izobilju.	vzgoja za skromnost	vpliv na zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
DŽ66	Bom rekla, da imam eno dokaj solidno življenje.	ima dokaj solidno življenje	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
DŽ67	Če bi imela še kakšno boljšo idejo in da vem, da bi jo zmogla, ja, bi. Trenutno nimam nobene ideje v glavi.	nima ideje kaj bi lahko sama naredila	brez idej/predlogov	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
DŽ68	Nekaj bi morala še narediti, saj nisem še videla, da bi kaj naredila.	občina po njenem mnenju ni še nič naredila v tej smeri	nerazviden prispevek občine	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
DŽ69	Trenutno se ničesar ne spomnim.	ničesar se ne spomni	brez idej/predlogov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU E

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
EŽ1	V tem mesecu bom imela 80 let.	srednja starost	starost	osnovni podatek
EŽ2	Sem že v pokoju. Upokojena sem od 95. leta.	v pokoju 25 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
EŽ3	Zdravje mi pomeni največ od vsega.	zdravje ji pomeni največ	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja
EŽ4	Moje zdravstveno stanje na žalost ni dobro.	zdravstveno stanje ni dobro	slabo zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
EŽ5	Imam težave, ker imam cisto na malih možganih že veliko let, ampak najhujše je, ker sem se tolikokrat	cista na malih možganih težave z glavo	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja

	poškodovala in imam z glavo na prvem mestu najhujše težave.			
EŽ6	zdaj mi je nevrolog rekel, da bi se me lahko dotaknila Parkinsonova	možnost Parkinsonove bolezni	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
EŽ7	kar me je zelo prestrašilo in mi je še poslabšalo počutje	poslabšanje počutja zaradi hipotetične diagnoze	vpliv diagnoze na počutje	ocena zdravstvenega stanja
EŽ8	Dal mi je zdravila, ki jih bom pila do smrti.	zdravilo	zdravila	skrb za zdravje
EŽ9	Za svoje zdravje skrbim z eno preprosto hrano. Da se preveč ne najedam.	preprosta hrana in nenajedanje	prehrana	skrb za zdravje
EŽ10	Da ne pijem alkohola.	ne pije alkohola	nerazvada	skrb za zdravje
EŽ11	Zdaj se premalo gibam, ker me vse toliko boli.	premalo gibanja	telesna aktivnost	skrb za zdravje
EŽ12	Zdaj sem hodila na eno fizioterapijo, ki mi ni skoraj nič pomagala.	fizioterapija ji ni dosti pomagala	fizioterapija	skrb za zdravje
EŽ13	In zdaj, ko mi je prišla vlaga v sobo, sem dobila revmo	revmatizem	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
EŽ14	in imam zdaj v ponedeljek po dveh letih čakanja, obisk pri revmatologu	dve leti čakanja na revmatologa	čakalna doba	dostop do zdravstvenih storitev
EŽ15	Več bi se morala gibati	več gibanja	predlog za zdravje	skrb za zdravje
EŽ16	ampak za enkrat je počutje tako, da skoraj mi ne dovoli, da bi, kar si želim, da bi več hodila	počutje ji ne dopušča več gibanja	vpliv na telesno aktivnost	skrb za zdravje
EŽ17	Ja, pri vsakdanjih opravilih sem kar samostojna	samostojna	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
EŽ18	edino, kar je, ne morem iztegniti desne roke in zato mi mora vse to sin pomagat	pomoč sina	pomoč	ocena lastne samostojnosti
EŽ19	Nimam vozniškega izpita	brez vozniškega izpita in avta	nemobilnost	ocena lastne samostojnosti
EŽ20	Za enkrat so pri specialistih predolge čakalne vrste. Je res prehudo, recimo tega nevrologa sem čakala dve leti, revmatologa zdaj tudi skoraj dve leti.	predolge čakalne vrste pri specialistih na nevrologa čakala dve leti na revmatologa čakala skoraj dve leti	čakalna doba	dostop do zdravstvenih storitev
EŽ21	Imam svojega osebnega zdravnika in zobozdravnika tudi.	ima osebnega zdravnika in zobozdravnika	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
EŽ22	Na pregled se naročim po telefonu.	na pregled se naroči sama po telefonu	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
EŽ23	Do ambulante grem vedno peš.	do ambulante gre peš	samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
EŽ24	Zdravila tudi	zdravila prevzame	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih

	prevzamem sama v lekarni.	sama v lekarni		storitev
--	---------------------------	----------------	--	----------

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
EŽ25	Torej dohodek, pokojnino imam ravno tolikšno, da skupaj s sinom ravno greva skozi.	pokojnina zadostuje, da lahko s sinom preživita	preživetje	materialni položaj
EŽ26	Za skromno preživetje je.	skromno preživetje	preživetje	materialni položaj
EŽ27	Za enkrat si ne moreva privoščiti, kot sva prej, na obroke, pri teh potovalnih agencijah, šla tudi na morje.	s sinom si ne moreta več privoščiti počitnic	zmožnost ugodja	materialni položaj
EŽ28	Preživetje mi pomeni, da bi imela mir	preživetje ji pomeni mir	pomen preživetja	materialni položaj
EŽ29	opravljal dela, ki so pač nujna za vsakdanje življenje	zmožnost opravljanja nujnih del za vsakdanje življenje	pomen preživetja	materialni položaj
EŽ30	da bi bil moj sin zdrav. To si jaz želim.	želi si, da bi bil njen sin zdrav	pomen preživetja	materialni položaj
EŽ31	Glavni vir dohodkov je starostna pokojnina	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
EŽ32	drugih dohodkov ni.	nima drugih dohodkov	drugi dohodki	vir preživetja
EŽ33	S pokojnino pa nisem zadovoljna	nezadovoljna	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
EŽ34	Zdaj bi rekla, ja, sosedje, s katerimi sem zelo zadovoljna. Mi pomenijo neki notranji mir, čutim neko gotovost in varnost, ki je prej nisem imela.	sosedje	opis socialne mreže	socialne mreže
EŽ35	In to, kar hodim na te prireditve v knjižnico in galerije, to so tudi vsi ti ljudje precej prijazni z mano.	ljudje na prireditvah v knjižnici in v galerijah	opis socialne mreže	socialne mreže
EŽ36	Obiskov nimam, ker da odkrito povem, si jih niti ne želim, dokler imam tako v stanovanju. Se počutim, mi je grozno, da kdo pač gleda, kako imam.	nima obiskov zaradi stanja v svojem stanovanju si ne želi obiskov	obiski	socialne mreže
EŽ37	Ne čutim se, da bi rekla osamljena, dokler imam sina.	ne počuti se osamljena, ker ima sina	neosamljenost	socialne mreže
EŽ38	Z mojimi vnuki, še posebej z vnukom, ker čutim, da me skoraj najbolj razume in z	želi si pogosteje videti z vnukom in vnukinjo	želja po pogostejših stikih	socialne mreže

	vnukinjo.			
EŽ39	Lahko bi se obrnila na hčer in na nekatere sosedo.	hči nekateri sosedi	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
EŽ40	Imam višjo izobrazbo, višjo pedagoško.	višja šola	dosežena izobrazba	izobrazba
EŽ41	Zelo dobra ideja, to je vrhunska stvar.	zdi se ji zelo dobra ideja	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
EŽ42	Poznam vse.	pozna ponudbo	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
EŽ43	Od samega začetka sem bila med ustanovitelji teh izobraževalnih skupin v društvu Most.	ena od ustanoviteljic izobraževalnih skupin v društvu Most	vklučenost	vklučenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
EŽ44	Bila sem v skupini za nemški jezik, za zgodovino in za umetnostno zgodovino.	pretekla vklučenost v tri izobraževalne skupine v društvu Most	vklučenost	vklučenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
EŽ45	Na žalost nimam dobre izkušnje z določeno zavistno osebo tam, zato nimam več tega.	negativna izkušnja z določeno osebo v društvu Most	pretekla izkušnja	ovira pri vključitvi
EŽ46	Zdaj imam samo skupino svojih učencev lutkarjev iz Vipave	vodja trenutno neaktivne skupine lutkarjev iz Vipave	vklučenost	vklučenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
EŽ47	ampak ko bom lahko. Zdaj ne morem niti roke dvigniti.	zdravstveno stanje ji trenutno ne dopušča vodenja skupine	zdravstveno stanje	ovira pri vključitvi
EŽ48	Vključevala sem se zaradi veselja do različnih znanj	veselje do znanja	motivacija	spodbuda k vključitvi
EŽ49	kar sem že iz učiteljišča prinesla, recimo nemščino in umetnostno zgodovino, na primer, da sem poglobljala	poglobljanje znanja	motivacija	spodbuda k vključitvi
EŽ50	kar me izredno veseli in zanima.	veselje in zanimanje	motivacija	spodbuda k vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
EŽ51	da berem	branje	pasivno	preživljanje prostega časa
EŽ52	gledam po televiziji stvari, ki me zanimajo in mi prinašajo znanje	gledanje televizije	pasivno	preživljanje prostega časa
EŽ53	Imela sem. Lutkarstvo je bilo moj konjiček. Živela sem s tem. Zdaj pa sem res tako slaba, da čakam, kdaj mi bo boljše, samo to čakam.	lutkarstvo je bil njen konjiček	konjiček	preživljanje prostega časa
EŽ54	Poznam.	pozna ponudbo	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina

EŽ55	Se mi zdi, da je res polno možnosti	zdi se ji, da je pestra ponudba	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
EŽ56	bi svetovala vsakemu, kot sem bila jaz nekoč, da res deluje, da se včlani, ker je prečudovito biti	svetovala drugim, da se vključijo, ker je pozitivna izkušnja	nasvet za vključitev	spodbuda k vključitvi
EŽ57	Trenutno sem samo pri Večerni zarji v župniji	vključena v Večerno zarjo v župniji	vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
EŽ58	kjer ni medsebojnega prerivanja in zavisti.	dobri medosebni odnosi	medosebni odnosi	spodbuda k vključitvi
EŽ59	potrebovala sem neki notranji mir.	potrebovala notranji mir	mir	spodbuda k vključitvi
EŽ60	Vseeno kje, le biti nekje, kjer so ljudje, da se ne bi čisto osamila	neosamljenost	družba	spodbuda k vključitvi
EŽ61	Zdaj za enkrat, kolikor mi zdravje in telesno počutje dopušča	zdravje in počutje	vpliv na preživljanje prostega časa	preživljanje prostega časa
EŽ62	ja.	je zadovoljna	zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
EŽ63	Kakovostno mi pomeni, da si nekje vključen in da se še naprej izobražuješ in izpopolnjuješ.	da si vključen in se naprej izobražuješ ter izpopolnjuješ	vključenost in vseživljenjsko učenje	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa
EŽ64	Da poskušaš biti na tekočem s stanjem v družbi, v državi	da si informiran o stanju v družbi oziroma državi	informiranost	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
EŽ65	Zdravje, potem vključevanje v skupine, ki ti nudijo več kot samo fizično preživetje, kot samo hrano za jesti, ampak tudi za dušo in možgane.	zdravje vključenost skupine, ki ti nahranijo »telo in duha«	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
EŽ66	Duhovne potrebe so izredno pomembne.	izreden pomen pripisuje duhovnim potrebam	duhovne potrebe	potrebe v starosti
EŽ67	Moje potrebe bodo zadovoljene, kar jaz še potrebujem oziroma kar si še želim je samo, da bi ozdravela. Da bi mi zdravje dopuščalo, potem bo vse v redu.	njene potrebe bodo zadovoljene, ko bo zdrava	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
EŽ68	Ja, kakovost svojega življenja lahko ocenim kot pozitivno, ker ne živim več v strahu.	pozitivna kakovost življenja	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
EŽ69	Moj sin in jaz, da bi prišla nekoliko k zdravju	njeno in sinovo zdravje	izboljšati zdravje	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja

EŽ70	da bi bili ti odnosi zdaj s sosedi, da bi bili še naprej dobri.	vzdrževanje dobrih odnosov s sosedi	skrb za dobre medosebne odnose	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
EŽ71	Imam pozitivno izkušnjo in čudovito mnenje o našem županu. Občina mi je bila pripravljena pomagati, ko sem potrebovala pomoč, tako da verjamem, da bi tudi drugim.	pomoč občine	pretekla pozitivna izkušnja	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU F

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
FM1	70 let.	zgodnja starost	starost	osnovni podatek
FM2	Ja, 11 let bo letos, odkar sem šel v pokoj.	v pokoju 11 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
FM3	Najbolj čez vse je zdravje. Najbolj pomembno je. Če imaš zdravje, imaš vse.	zdravje je najbolj pomembno, saj če imaš zdravje, imaš vse	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja
FM4	Za enkrat je kar v redu, samo vsake toliko me kaj zabolj.	zaenkrat v redu, le občasno prisotne bolečine	srednje zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
FM5	Imam sladkorno, pritisk in malo me bolijo noge.	sladkorna bolezen pritisk noge	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
FM6	Tako da bolj srednje.	srednje zdravje	srednje zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
FM7	Hodim, delam tudi na svoji kmetiji.	hoja delo na kmetiji	telesna aktivnost	skrb za zdravje
FM8	No, za pošteno povedati, malo premalo skrbim za svoje zdravje.	večja skrb za zdravje	predlog za zdravje	skrb za zdravje
FM9	Malo majn da bi jedel	manj jesti	predlog za zdravje	skrb za zdravje
FM10	da ne bi jedel vsega s kraja	neizbirčnost	prehrana	skrb za zdravje
FM11	dnevno bi lahko hodil po eno urico, več ne.	več hodil - po eno uro na dan	predlog za zdravje	skrb za zdravje
FM12	Za enkrat upam vse sam.	samostojen	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
FM13	Ja, imam.	ima vozniški izpit in avto	mobilnost	ocena lastne samostojnosti
FM14	Dober, bom rekel. Seveda.	dober dostop	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
FM15	Zdravnika imam v zdravstvenem domu, zobozdravnika	ima oba	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
FM16	Po telefonu.	naroči se po telefonu	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
FM17	Za enkrat ne potrebujem pomoči,	gre sam, peš ali pa z avtom; v Šempeter ali	delno samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev

	grem sam. Peš ali pa z avtom, če je slabo vreme. Zdaj če je treba iti kam v Sempeter ali pa v Ljubljano, me peljejo drugi, največkrat moja hči.	v Ljubljano pa ga peljejo drugi največkrat ga pelje hči oddaljenost	pomoč pri dostopu do zdravnika vpliv na samostojen dostop do zdravnika	
FM18	Zdravila si pripravim sam, za enkrat.	zdravila si pripravi sam	samostojna uporaba zdravil	skrb za zdravje
FM19	V lekarno grem tudi sam	v lekarno gre sam po zdravila	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev
FM20	ali pa gre moja žena.	po zdravila gre njegova žena	pomoč pri prevzemu zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
FM21	Lahko bi bil malo boljši, finančno boljši.	finančni položaj bi lahko bil boljši	preživetje	materialni položaj
FM22	Za enkrat je dovolj	dohodki mu za enkrat zadoščajo za preživetje	preživetje	materialni položaj
FM23	ampak da bi živel razkošno, ne.	ne živi razkošno	zmožnost ugodja	materialni položaj
FM24	Da nisem lačen.	ni lakote	pomen preživetja	materialni položaj
FM25	da sem čist	osebna higiena	pomen preživetja	materialni položaj
FM26	da upam vse sam.	da je samostojen	pomen preživetja	materialni položaj
FM27	Pokojnina.	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
FM28	Ne, nič.	ni drugih dohodkov	drugi dohodki	vir preživetja
FM29	Nisem preveč zadovoljen, nekaj srednjega.	srednje zadovoljen	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
FM30	Družino imam. Potem prijatelji, sosede in sorodniki.	družina prijatelji sosedi sorodniki	opis socialne mreže	socialne mreže
FM31	Najbolj pomembni so mi svojci in prijatelji.	svojci prijatelji	pomembne osebe	socialne mreže
FM32	Največkrat se vidim s sosedom in sorodniki no in z družino.	sosed sorodniki družina	najpogostejši stiki	socialne mreže
FM33	Skoraj vsak dan pride kakšen.	pogosti obiski	obiski	socialne mreže
FM34	Bom rekel osamljenega, če sem prav sam, če ne, ne.	kadar je sam se počuti osamljenega	osamljenost	socialne mreže
FM35	Ja, s svojimi bivšimi sodelavci.	z bivšimi sodelavci	želja po pogostejših stikih	socialne mreže
FM36	Če kaj potrebujem, se obrnem na domače, družino, svojce.	domači družina svojci	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
FM37	Končal sem osnovno šolo.	osnovna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
FM38	Potem pa sem šel takoj	zaradi preživetja ni	vpliv na stopnjo izobrazbe	izobrazba

	delat, da sem kaj zaslužil.	nadaljeval šolanja		
FM39	Proti nisem nobenemu. Naj se uči in kaj naj rečem, dobra ideja se mi zdi.	zdi se mu dobra ideja	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
FM40	Sem že slišal za to društvo Most.	društvo Most	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
FM41	Nič me ne ovira, samo hodim ne.	ne hodi	ne vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
FM42	Kakšna družba. Če bi šel še kakšen, bi šel še jaz.	družba - da bi šel še kdo	družba	spodbuda k vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
FM43	da hodim.	telesna aktivnost	aktivno	preživljanje prostega časa
FM44	Rad hodim, da se sprostim.	hoja ga sprošča	sprostitev	pomen prostega časa
FM45	Da se razhodim po Ajdovščini, po mestu,	sprehod po mestu	aktivno	preživljanje prostega časa
FM46	da grem ven, med ljudi, na obisk, v Snico.	iti v družbo, na obisk, v lokal	aktivno	preživljanje prostega časa
FM47	Pogledam tudi televizijo, ne da ne.	gledanje televizije	pasivno	preživljanje prostega časa
FM48	Nimam nobenega hobija.	nima konjička	konjiček	preživljanje prostega časa
FM49	Kakšen dan ga imam cel dan, kakšen dan pa nič, odvisno kako pride, če je delo, je delo, dokler upam.	količina prostega časa je odvisna od dela oziroma obveznosti	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
FM50	Si bi ga vzel tudi sam, samo lahko te tudi drugi zaposlijo, da ga nimaš.	vpliv drugih na količino prostega časa	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
FM51	Ampak največ par ur na dan bi ga imel, več ne, ker potem pride že preveč.	največ nekaj ur na dan se mu zdi primerna količina prostega časa	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
FM52	Sem že slišal. Društvo upokojencev in Most ima tudi	Društvo upokojencev društvo Most	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
FM53	ampak nisem nič vključen.	ni nič vključen	ne vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
FM54	Za računalnik nimam več veselja.	nima več veselja za računalnik	nemotiviranost	ovira pri vključitvi
FM55	Kakšno balinanje ja. Pojem tudi rad. Tudi harmoniko bi se rad naučil	balinanje petje igranje harmonike	želja po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa
FM56	ampak je prepozno, imam vseeno 70 let, če bi bil mlajši.	če bi bil mlajši, bi se lotil novih prostočasnih dejavnosti	starost	ovira pri vključitvi
FM57	Če je družba, me veseli. Če bi me kdo	družba - oseba, ki bi ga nagovarjala k temu	družba	spodbuda k vključitvi

	nagovarjal k temu, da bi lahko šel z njim.			
FM58	Kakor se vzame, bom rekel ja, večinoma ja. Ko grem, ga dobro izkoristim.	prosti čas preživlja kakovostno, saj ga dobro izkoristi	zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
FM59	Prav to, da ga dobro izkoristim.	dobro izkoriščen čas	zadovoljstvo	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
FM60	Najbolj pomembno je zdravje, sej več kaj je najbolj pomembno – zdravje, in denar, da bi kaj ustvaril, da bi zapustil svojcem, svoji družini. Seveda, družba mora biti.	najbolj pomembno je zdravje denar zapuščina družini družba	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
FM61	Da bi rekel prav pomembne. Kot majhen sem bil veren, saj hodim k maši, ko je potreba, tudi na pogrebe grem.	dokaj pomembne duhovne potrebe po potrebi hodi k maši hodi na pogrebe	duhovne potrebe	potrebe v starosti
FM62	Ampak bi še kaj potreboval. Da bi kaj ustvaril, bi potreboval kaj denarja. Denarja je premalo.	nezadovoljene potrebe pomanjkanje denarja	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
FM63	Kaj bi rekel, nekaj srednjega.	srednja kakovost življenja	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
FM64	Da bi bil bolj vesel	biti bolj vesel	veselje	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
FM65	da bi hodil s prijatelji okoli	druženje s prijatelji	družba	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
FM66	Lahko bi malo več prispevali kakšno pomoč v storitvi	pomoč v storitvi	predlog za občino	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
FM67	da ti pomagajo in svetujejo.	pomoč in svetovanje	predlog za občino	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU G

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
GM1	Imam 65 let.	tretje življenjsko obdobje	starost	osnovni podatek
GM2	Ja, že od 60. leta, tako da 5. leto teče zdaj.	v pokoju 5 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
GM3	Ko ga imam nič, ko ga nimam vse.	ko je zdrav, mu ne pomeni nič ko je bolan, mu pomeni vse	pomembnost zdravja	pomen zdravja
GM4	Mislím, zdaj se	kljub zdravstvenim	zelo dobro zdravstveno	ocena zdravstvenega

	počutim "ena a s črtico". Imam pa kar nekaj takih zdravstvenih težav.	težavam ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot zelo dobro	stanje	stanja
GM5	Recimo imam poškodovan sluh	poškodovan sluh	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
GM6	tako da imam dva slušna aparata.	uporablja slušna aparata	medicinski pripomočki	skrb za zdravje
GM7	Holesterol in pritisk	holesterol pritisk	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
GM8	Potem imam KOPB. To je kronična obstruktivna pljučna bolezen.	kronična obstruktivna pljučna bolezen	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
GM9	Bolj malo.	večja skrb za zdravje	predlog za zdravje	skrb za zdravje
GM10	Bolj žena skrbi za moje zdravje. Reče gremo hodit in potem gremo. Žena je medicinska sestra in dobro kuha. Vse ve, kaj mi škodi in kaj ne in tudi ona se drži.	žena skrb	spodbuda	skrb za zdravje
GM11	Če se da, gremo kam. Pozimi nekajkrat na teden na sprehod. Poleti gremo v hribe.	sprehodi in pohodi	telesna aktivnost	skrb za zdravje
GM12	Hoja, to je.	hoja	telesna aktivnost	skrb za zdravje
GM13	Mogoče bi lahko malo te rekreacije.	rekreacija	predlog za zdravje	skrb za zdravje
GM14	Razgibalne vaje.	razgibavanje	predlog za zdravje	skrb za zdravje
GM15	Ker gibalno postajaš vedno bolj trd in te vaje bi moral več delati.	starostno postaja telo manj gibljivo	vpliv na telesno aktivnost	skrb za zdravje
GM16	So te fizioterapevtke, ki ti prav pokažejo kako delati.	pomoč fizioterapevtk	fizioterapija	skrb za zdravje
GM17	Samo ker sem malo len	lenoba	ovira	skrb za zdravje
GM18	ker dosti še delam, se bolj malo trudim zvečer to delati.	delo	ovira	skrb za zdravje
GM19	Bi moral disciplino uvesti v to.	disciplina	spodbuda	skrb za zdravje
GM20	Tako da sem samostojen, ne potrebujem nobene pomoči.	samostojen	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
GM21	Imam voziški izpit in avto tudi.	ima voziški izpit in avto	mobilnost	ocena lastne samostojnosti
GM22	Mislim, da je soliden, pustimo zdaj tiste čakalne dobe.	soliden dostop, če ne upoštevamo čakalnih dob	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
GM23	Imam oba, tako da to imam urejeno.	ima oba	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
GM24	Naročim se po telefonu,	na pregled se naroči	samostojno naročanje na	dostop do zdravstvenih

	če je kakšen specialistični pregled, pa po internetu.	po telefonu na specialistični pregled se naroči prek spleta	pregled	storitev
GM25	Do ambulante se pripeljem	do ambulante se pripelje sam	samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
GM26	grem sam tudi po zdravila, tako da ne potrebujem nobene pomoči.	po zdravila gre sam	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
GM27	Dober	dober materialni položaj	preživetje	materialni položaj
GM28	čeprav imam minimalno pokojnino.	minimalna pokojnina	preživetje	materialni položaj
GM29	Zraven še delam in se pač da zaslužiti.	dodatni zaslužek z delom	preživetje	materialni položaj
GM30	Glejte, mislim te pokojnine, ki so minimalne, je ubogo.	nezadovoljen	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
GM31	Če pa konkretno zase govorim, mi zadoščajo za preživetje.	dohodki mu zadoščajo za preživetje	preživetje	materialni položaj
GM32	Osebnost preživetje mi pomeni vse.	preživetje mu pomeni vse	pomen preživetja	materialni položaj
GM33	Življenje je neki dar	preživetje mu pomeni življenje	pomen preživetja	materialni položaj
GM34	vsi tisti, ki smo imeli, bi rekel relativno trdo mladost, a toplo v družini, je to neverjetno dobra naložba za starost, da ti ni težko delati, si skromen, si vaje potrpet in tako. Pač taka smo ta generacija, ki smo dali to skozi.	vzgoja za delavnost skromnost, potrpežljivost kot dobra naložba za starost	vpliv na zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
GM35	Jaz imam pokojnino	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
GM36	delam pa še kot upokojeni obrtnik preko sina, ki ima svoj s. p.	dela kot upokojeni obrtnik	drugi dohodki	vir preživetja
GM37	Niti se ne vprašam o višini pokojnine	o višini pokojnine se niti ne vpraša	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
GM38	nimam kakšnih potreb, da bi kaj zapravljaj, kam hodil in kaj imel.	nima potrebe po zapravljanju in razkošju	zmožnost ugodja	materialni položaj
GM39	Pokojnina je, kot je,	pokojnina je kot je	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
GM40	zdaj če bi bilo samo od tega odvisno, bi bila katastrofa, sploh če si sam, če si v dveh je lažje, da imata oba pokojnino.	lažje je preživeti, če imata dva pokojnino	preživetje	materialni položaj

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
GM41	Jaz imam ženo, tri otroke in osem vnukov. Sem zelo vesel, ko pridejo. Je več kot super. Imam prijatelje, s katerimi se srečujemo.	žena otroci vnuki prijatelji	opis socialne mreže	socialne mreže
GM42	Moram reči, da imam široko mrežo.	ima široko socialno mrežo	opis socialne mreže	socialne mreže
GM43	Jasno žena, otroci, vnuki. Imam dva brata in sestro. Nečaki, prijatelji in glasbeni prijatelji, s katerimi smo godli toliko let.	žena otroci vnuki brata sestra nečaki prijatelji glasbeni prijatelji	pomembne osebe	socialne mreže
GM44	Najpogostejše stike imam z ženo, otroki, vnuki, prijatelji in sosedi.	žena otroci vnuki prijatelji sosedi	najpogostejši stiki	socialne mreže
GM45	Zelo pogoste obiske.	zelo pogosti obiski	obiski	socialne mreže
GM46	Še nikoli v življenju nisem imel takega občutka. Jaz tudi, ko sem sam, zelo uživam.	nikoli ni osamljen, tudi ko je sam uživa	neosamljenost	socialne mreže
GM47	Kar je, je dovolj zame.	ima zadostne stike	nima želje po pogostejših stikih	socialne mreže
GM48	Tisto kar je v družini, je »itak« mož-žena, a ne. Potem prijatelji. Imam prav enega tistega osebnega, ko si lahko poveš vse.	žena prijatelji osebni prijatelj	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
GM49	Zaključeno imam triletno poklicno kovinostrugar.	srednja poklicna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
GM50	Odlična ideja.	zdi se mu odlična ideja	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
GM51	Vseživljenjsko učenje je pomembno.	to je pomembno	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
GM52	Vendar to, kar te zanima oziroma te vleče.	zanimanje	motivacija	spodbuda k vključitvi
GM53	Moraš imeti pozitiven odnos do tega.	pozitiven odnos	motivacija	spodbuda k vključitvi
GM54	Tako bom rekel, sem že slišal, da obstaja, vem, da tudi aktivno delajo.	Ljudska univerza	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
GM55	Sam nimam časa, da bi se s tem ukvarjal.	nima časa	čas	ovira pri vključitvi
GM56	Nisem bil nikoli	ni vključen	ne vključenost	vključenost v dejavnosti

	vključen in tudi ne bom.			vseživljenjskega učenja in izobraževanja
GM57	Sem bolj, kako bi rekel. Po starem rečejo »samokrač«	samotar	osebnost	ovira pri vključitvi
GM58	nisem za te skupinske zadeve.	ni za skupinsko delo	skupinsko delo	ovira pri vključitvi
GM59	Tudi nimam časa.	nima časa	čas	ovira pri vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
GM60	Prosti čas mi pomeni tisti čas, ki ga hitro zapolnim z delom.	čas zapolnjen z delom	delo	pomen prostega časa
GM61	Preživljam ga z delom.	prosti čas preživlja z delom	aktivno	preživljanje prostega časa
GM62	Z glasbo se ukvarjam, ker me veseli. Malo naporno postane, ker so kitara, mandolina, bendžo in orglice in to zmanjka časa.	glasba in igranje glasbenih instrumentov	aktivno	preživljanje prostega časa
GM63	Kolikor si ga »ukradem«.	prostega časa je toliko, kolikor si ga vzame	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
GM64	Ja, vem za to	je seznanjen	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
GM65	samo nisem nič vključen	ni v nič vključen	nevklučenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
GM66	ker nimam časa.	nima časa	čas	ovira pri vključitvi
GM67	Zelo	je zelo zadovoljen	zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
GM68	pomeni mi duhovno zadovoljitev.	kakovostno preživljanje prostega časa mu pomeni duhovno zadovoljitev	duhovna zadovoljitev	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa
GM69	Ne, letenje z zmajem sem opustil	ne želi več leteti z zmajem	nima želje po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
GM70	Zdravje je logično prvo, če ni zdravja, potem ni nič.	zdravje je na prvem mestu	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
GM71	Jaz si razlagam religiozne potrebe, kot neke potrebe po obredu, jaz tega nimam. Vera je na racionalni ravni bom rekel.	nima potrebe po obredih vera je na racionalni ravni	duhovne potrebe	potrebe v starosti
GM72	Kar se pa tiče duhovnih potreb, potreb po umetnosti, glasbi, nimam neke želje po tem. Razen tisto, kar sam delam, da zaigram,	nima potrebe po umetnosti in glasbi dela in igra, kar ga veseli in zadovoljuje	duhovne potrebe	potrebe v starosti

	kar mi je v veselje, zadovoljstvo.			
GM73	Ja, so ja.	potrebe so zadovoljene	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
GM74	Jaz ne morem izboljšat. Ker če si zadovoljen sam v sebi, nimaš česa izboljšati.	ne more nič izboljšati, ker je zadovoljen sam s sabo	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
GM75	Sam v sebi sem zadovoljen, sem vzpostavil razmerje bivanje-bivajoči, jaz in življenje, neko simbiozo, ki je pomiritev in ne potrebujem drugega.	vzpostavil je simbiotski odnos s svojim življenjem, kar ga zadovoljuje in pomirja	simbioza z življenjem	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
GM76	Jaz si mislim, dosti in nič. In od tistega dosti, je že naredila. Kar lahko občina naredi, si mislim, da je že naredila, več pa ne more.	občina je že naredila dovolj	zadosten prispevek občine	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
GM77	ko pride pred starost, ko točno ve, da za starostjo ne pride nič, pride smrt, odhod. Da je s tem pomirjen in zadovoljen.	pomirjenost s starostjo in smrtjo zadovoljstvo z življenjem	potreba po doživljanju smisla starosti in polnega življenja	potrebe v starosti

INTERVJU H

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
HM1	V 70. letu sem.	zgodnja starost	starost	osnovni podatek
HM2	Ja, 10. leto teče.	v pokoju 10 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
HM3	Dokler je človek zdrav, se tega niti ne zaveda.	dokler je človek zdrav se ne zaveda pomena zdravja	pomembnost zdravja	pomen zdravja
HM4	Tako da ja, kar, mi dosti pomeni, lahko bi rekel največ.	zdravje mu pomeni največ	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja
HM5	Za enkrat je v redu.	zdravstveno stanje je v redu	dobro zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
HM6	Išias sem imel lani pa se je treba potem vedno gledati na ta račun.	lani je imel išias	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
HM7	Malo hodim, poleti kolesarim, zdaj pa hodim nordijsko hojo.	hoja kolesarjenje nordijska hoja	telesna aktivnost	skrb za zdravje
HM8	Pri prehrani se malo premalo pogledam. Lahko bi še kaj naredil na tem.	bolj pogledati pri prehrani	predlog za zdravje	skrb za zdravje
HM9	Dobro je, da ima človek pri hrani eno mero.	mera pri prehrani	predlog za zdravje	skrb za zdravje

HM10	Jaz sem tisti, ki mu ni skoraj nič slabo.	neizbirčnost	prehrana	skrb za zdravje
HM11	Za enkrat sem še samostojen.	samostojen	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
HM12	Tudi, imam vozniki izpit in avto. Sem mobiln.	ima vozniki izpit in avto	mobilitnost	ocena lastne samostojnosti
HM13	Dober.	dober dostop	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
HM14	Ja, imam oba.	ima oba	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
HM15	Pokličem in mi da uro.	sam pokliče po telefonu in se naroči	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
HM16	Do ambulante pridem tudi sam, z avtom.	do ambulante se pripelje z avtom	samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
HM17	Zdravila grem iskat tudi za enkrat sam.	zdravila gre iskati sam	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
HM18	Za enkrat je v redu. No ja, sva dva, z ženo, tako da, se da, ja.	skupno preživetje	preživetje	materialni položaj
HM19	Ni kakšnih presežkov, ampak se da preživeti.	preživeti se da brez presežkov	zmožnost ugodja	materialni položaj
HM20	Na naš način, normalno, da imaš tisto kar potrebuješ.	da imaš kar potrebuješ	pomen preživetja	materialni položaj
HM21	Pokojnina.	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
HM22	Ne, nič.	ni drugih dohodkov	drugi dohodki	vir preživetja
HM23	Nikoli ni dovolj, lahko bi bilo več	želja po višji pokojnini	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
HM24	ampak tako je.	pokojnina je kot je	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
HM25	Družina, sosedje, prijatelji, sorodniki. Z vsemi se v redu razumem.	družina sosedje prijatelji sorodniki	opis socialne mreže	socialne mreže
HM26	Najbolj svojci.	svojci	pomembne osebe	socialne mreže
HM27	Doma, smo pač doma. Z domačimi se najbolj vidimo.	družina	najpogostejši stiki	socialne mreže
HM28	Obiski so bolj takrat, ko morajo biti. Ob rojstnih dnevih. Včasih gremo tudi na kakšen obisk ali pa pridejo k nam.	obiski ob rojstnih dnevih	obiski	socialne mreže
HM29	Teško bi rekel kako pogosto.	ne more oceniti pogostosti obiskov	obiski	socialne mreže
HM30	Za enkrat bi rekel, da ne no.	za enkrat se ne počuti osamljenega	neosamljenost	socialne mreže
HM31	Po svoje je kar v redu. Včasih bi si človek zaželel malo več, ampak potem ugotoviš, da je tudi tako v redu.	zadovoljen je s stiki	nima želje po pogostejših stikih	socialne mreže

HM32	Če kdaj potrebujem kakšen tak pogovor, se že pomenim, s kakšnim prijateljem. Za kakšne globoke stvari, tisto bolj včasih, odvisno od situacije, bolj z družino in sorodniki.	prijatelj družina sorodniki	socialna mreža	podpora in pomoč
------	--	-----------------------------------	----------------	------------------

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
HM33	Srednjo poklicno, po poklicu sem strojni tehnik.	srednja poklicna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
HM34	Nimam nič proti	podpira	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
HM35	se jaz ne udeležujem tega	ni vključen	ne vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
HM36	Ja, poznam.	pozna ponudbo	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
HM37	V cerkvi pojem v zboru in še v prosvetnem oziroma pri Primorju. Rad pojem. Nekaj človek vidi v tem.	vključen v cerkveni pevski zbor in v pevski zbor Primorje	vključenost	vključenost v (organizirane) prostčasne dejavnosti
HM38	Sicer zdaj so že leta, ko človek razmišlja, da bo najbrž že dovolj. Mislil, kako bi rekel, da bom komu predsedal ali pa si to človek tudi misli, da je kakšnemu odveč oziroma da gledajo potem kakšni češ ta je že star, kaj hodi, kaj nam dviguje povprečje. Jaz osebno, še nisem dobil takega občutka, sem pa v takšni družbi, da se je to že dogajalo. Z leti potem razmišljaš v tej smeri.	prisotnost starizma v družbi	starizem	ovira pri vključitvi
HM39	Nekaj znam na računalnik, ampak nisem računalniški tip. Sem tudi včasih šel na kakšen tečaj	pretekla vključenost v računalniški tečaj	vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
HM40	samo sem malo bolj počasen in mi postane potem malo prehitro. Tisto kar je tam normalno, je zame malo prehitro.	prehiter učni proces	učni proces	ovira pri vključitvi
HM41	Prevelikih obveznosti si nočem nalagati, zato mi je toliko kot jih imam, dovolj.	noče si nalagati obveznosti, ker je zadovoljen s svojo vključenostjo	nima želje po drugih prostčasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
HM42	Prosti čas bolj za rekreacijo uporabljam.	rekreacija	aktivnost	pomen prostega časa
HM43	Prosti čas mi je tukaj na vrtu.	delo na vrtu	aktivno	preživljanje prostega časa
HM44	Saj pravim zaradi išiasa se zadnje čase malo bolj gledam.	išias	vpliv na preživljanje prostega časa	preživljanje prostega časa
HM45	Drugače hoja	telesna aktivnost	aktivno	preživljanje prostega časa
HM46	pod noč televizija. Najrajši gledam šport pa tudi politiko.	gledanje televizije - šport in politika	pasivno	preživljanje prostega časa
HM47	Ne, nimam, no razen petja.	petje	konjiček	preživljanje prostega časa
HM48	Poznam	pozna	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
HM49	ampak nisem nič vključen.	ni v nič vključen	ne vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
HM50	Dovolj imam prostega časa, ni kakšnih posebnih obveznosti.	prostega časa ima dovolj	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
HM51	Ja, verjetno če bi se mi zdelo premalo, bi se še s čim ukvarjal. Tako da se mi zdi dovolj. Sem zadovoljen.	je zadovoljen	zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
HM52	Nimam kakšnih posebnih potreb. S tem, da bi šlo nam v redu, otrokom in vsem okoli. To želim sebi in drugim. Da bi se razumeli in prav živeli.	nima posebnih potreb da bi njemu, njegovim otrokom in drugim šlo dobro v življenju dobri odnosi	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
HM53	Jaz sem veren in tudi tako rečeno prakticiram to reč. Tako da, se mi zdijo zelo pomembne.	vera prakticira vero duhovne potrebe se mu zdijo zelo pomembne	duhovne potrebe	potrebe v starosti
HM54	Jaz si mislim, da bolj z zgledom kakor z besedami, na en tak način prenašam to na svoje otroke.	na svoje otroke vpliva bolj z zgledom kot z besedami	potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim generacijam	potrebe v starosti
HM55	Na splošno sem zadovoljen.	na splošno je zadovoljen	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
HM56	Sem zadovoljen, ker če ne bi bil, bi mogel gledati, kje bi kaj izboljšal.	je zadovoljen	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
HM57	zdaj se nič ne spomnim	nič se ne spomni	brez idej/predlogov	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
HM58	Kar je na razpolago, mene zadovoljuje.	kar je na razpolago, ga zadovoljuje	zadostna ponudba programov	prispevek občine Ajdovščina k boljši

				kakovosti življenja
HM59	Še kar je na razpolago ne izkoristim.	neizkoriščena ponudba	ne/vključenost v programe	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU I

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
IM1	72 let.	zgodnja starost	starost	osnovni podatek
IM2	Ja, 9 let.	v pokoju 9 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
IM3	Zelo veliko, bi rekel največ.	zdravje mu pomeni največ	zdravje je najpomembnejše	pomen zdravja
IM4	Ne preveč dobro.	zdravstveno stanje ni preveč dobro	slabo zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja
IM5	Imam par problemov. Muči me ta depresija, s tem se največ ukvarjam.	depresija	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
IM6	Drugače me bolita tudi hrbet in koleno, vendar to niti ne upoštevam.	hrbet koleno	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
IM7	Če ne bi bilo depresije, bi boljše živel.	depresija	vpliv na kakovost življenja	kakovost življenja
IM8	Da grem hodit, da zjutraj telovadim. Veliko hodim, eno uro do dve dopoldne, popoldne dve, če je le vreme grem ven hodit	hoja telovadba	telesna aktivnost	skrb za zdravje
IM9	Skrbim premalo	bolj skrbeti za zdravje	predlog za zdravje	skrb za zdravje
IM10	imam preveliko telesno težo.	prevelika telesna teža	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
IM11	zdravila, ki jih imam za depresijo	zdravila za depresijo	zdravila	skrb za zdravje
IM12	Prehrano gledam, da je čim več solate, piščančjega mesa, take stvari, no.	zdrava prehrana	prehrana	skrb za zdravje
IM13	Lahko bi naredil več, da bi se še bolj držal pri prehrani.	bolj pogledati pri prehrani	predlog za zdravje	skrb za zdravje
IM14	Še znižal te kalorije.	še bolj znižal vnos kalorij	predlog za zdravje	skrb za zdravje
IM15	Alkohola ne pijem, kadim tudi ne.	ne uživa alkohola ne kadi	nerazvada	skrb za zdravje
IM16	Kaj drugega jaz ne vem več kaj bi.	nima ideje/predloga	predlog za zdravje	skrb za zdravje
IM17	Ja, sem samostojen. Ne potrebujem nobene pomoči, ne.	samostojen	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
IM18	Ja, imam. Zdaj trenutno nimam avta.	ima vozniški izpit, avta nima	delna mobilnost	ocena lastne samostojnosti
IM19	Dober, zelo dober,	zelo dober dostop	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih

	odličen praktično.			storitev
IM20	S čakalnimi vrstami nimam problemov	s čakalnimi vrstami nima težav	čakalna doba	dostop do zdravstvenih storitev
IM21	Razen za koleno, to je malo daljša čakalna vrsta	malo daljša čakalna doba za koleno	čakalna doba	dostop do zdravstvenih storitev
IM22	Ja, imam svojega zdravnika, svojega zobozdravnika	ima oba	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
IM23	svojega psihiatra za depresijo.	psihiater	specialist	dostop do zdravstvenih storitev
IM24	Pokličem po telefonu.	sam pokliče po telefonu	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
IM25	Do ambulante grem peš. Za v Šempeter me prideta največkrat iskat hčeri ali pa grem sam na avtobus.	do ambulante gre peš; v Šempeter ga peljejo ali pa gre na avtobus brez avta največkrat ga peljeta hčeri	delno samostojen dostop do zdravnika vpliv na samostojen dostop do zdravnika pomoč pri dostopu do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
IM26	Sam grem iskat zdravila v lekarno	v lekarno gre sam iskat zdravila	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev
IM27	sam jih uporabljam. Si jih pripravim vnaprej in jih točno ob uri vzamem.	zdravila si pripravi in jemlje sam	samostojna uporaba zdravil	skrb za zdravje

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
IM28	Materialni položaj. Jaz imam majhno pokojnino in s tem se moram preživljati.	preživljati se mora z majhno pokojnino	preživetje	materialni položaj
IM29	Stanovanje je moje, tako da nimam problemov, pridem skozi. Še ostane mi zmeraj kaj. Mi zadoščajo, 100 %.	dohodki mu popolnoma zadoščajo za preživetje	preživetje	materialni položaj
IM30	Preživetje mi pomeni, da kolikor se le da dobro, da preživim, ne. Da nimam kakšnih velikih problemov.	da preživi brez problemov	pomen preživetja	materialni položaj
IM31	Pokojnina.	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
IM32	Prejemam še vdovsko pokojnino po pokojni ženi. Samo to, drugega nimam.	vdovska pokojnina	drugi dohodki	vir preživetja
IM33	Nisem zadovoljen.	nezadovoljen	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
IM34	Lahko bi več dobil.	želja po višji pokojnini	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
IM35	Rad bi šel še v kakšne toplice, vendar ne znese.	ne more si privoščiti toplic	zmožnost ugodja	materialni položaj

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
IM36	Moji hčeri in vnuki normalno, jih imam najraje. In sestra in brat.	hčeri vnuki sestra in brat	pomembne osebe	socialne mreže
IM37	S hčerama se slišimo vsak dan, vidimo se dvakrat do trikrat na teden.	s hčerama se sliši vsak dan; s hčerama se vidi 2-3x tedensko	najpogostejši stiki	socialne mreže
IM38	Sestra me vsak dan pokliče. Enkrat do dvakrat na mesec greva k maši	sestra ga pokliče vsak dan; 1-2x na mesec gresta k maši	najpogostejši stiki	socialne mreže
IM39	Zdaj je že toliko let, da sem že sam, tako da te osamljenosti ne čutim.	po toliko letih ne čuti več osamljenosti	neosamljenost	socialne mreže
IM40	Malo pogledam televizijo, malo grem ven. Jaz se s knjigami veliko ukvarjam, veliko berem, tako da mi ni.	zamoti se s televizijo, hojo in knjigami	nasvet proti osamljenosti	socialne mreže
IM41	Niti ne, imam čisto dovolj to.	zdi se mu, da ima dovolj stikov	nima želje po pogostejših stikih	socialne mreže
IM42	Če kaj potrebujem, se najprej obrnem na svoji hčeri. Oni mi pomagata na vseh področjih, v vsaki situaciji. V zdravstvu mi hči, ki je zdravnica. Tudi glede denarja, bi mi pomagale, če bi potreboval.	hčeri	socialna mreža	podpora in pomoč
IM43	Na druge pa se ne zanašam. Nimam kakšnih drugih stikov. Tukaj imam bolj malo prijateljev.	ima malo prijateljev, vendar se nanje ne zanaša	opis socialne mreže	socialne mreže

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
IM44	Jaz imam končano srednjo trgovsko šolo, naprej nisem šel.	srednja poklicna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
IM45	Sem si moral sam vse plačati, ker mi doma niso pustili. Ni denarja za šolo, so rekli.	zaradi preživetja ni imel možnosti nadaljevati šolanje	vpliv na stopnjo izobrazbe	izobrazba
IM46	Ja, seveda podpiram to.	podpira	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
IM47	Sem tudi hodil na to računalništvo v okviru Ljudske univerze pa mi ni kaj dosti šlo. Poznam te osnove no. Mi je bilo čisto dovolj	pretekla vključenost v Ljudsko univerzo - računalništvo	vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
IM48	Ja, poznam	pozna ponudbo	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina

IM49	je dobra ponudba, izredna. Tudi vidim veliko ljudi hodi, tudi starejših in mlajših od mene.	ponudba se mu zdi dobra in dobro obiskovana	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
IM50	Spodbudilo me je, da bi sam ustvarjal več doma z računalnikom. Prej nisem znal pošte pošiljati, zdaj je to čisto enostavno.	želja po znanju za samostojno delo z računalnikom	motivacija	spodbuda k vključitvi
IM51	Zdaj trenutno nimam nobenega zanimanja, da bi še šel.	nima zanimanja	nemotiviranost	ovira pri vključitvi

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
IM52	Ga imam veliko, še preveč.	prostega časa ima zelo veliko	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
IM53	Pomeni, da nekako gre skozi.	prosti čas mu pomeni, da shaja	preživetje	pomen prostega časa
IM54	Mene ta hoja sprosti.	hoja ga sprošča	sprostitev	pomen prostega časa
IM55	Če je lepo vreme grem ven hodit	telesna aktivnost	aktivno	preživljanje prostega časa
IM56	če je slabo vreme pa gledam televizijo, kakšno knjigo preberem	gledanje televizije in branje knjig	pasivno	preživljanje prostega časa
IM57	grem v knjižnico.	gre v knjižnico	aktivno	preživljanje prostega časa
IM58	Nimam nobenega konjička, da bi se s čim posebej ukvarjal.	nima konjička	konjiček	preživljanje prostega časa
IM59	Sem seznanjen, je dosti teh stvari, ki bi lahko šel.	je seznanjen	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
IM60	Na primer to ko hodijo v hribe.	pohodi (društvo Most)	seznanjenost s programi	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
IM61	Vendar mi bolj paše da grem sam. Grem kadar hočem, pridem kadar hočem, imam svoj tempo. Ne maram, da me kdo čaka, ker nisem več hitre hoje kot včasih, težko hodim.	raje gre sam, ker težko hodi	zdravstveno stanje	ovira pri vključitvi
IM62	Dvakrat sem bil na temu programu hujšanja.	dvakrat bil v šoli hujšanja	telesna aktivnost in zdrava prehrana	skrb za zdravje
IM63	K telovadbi sem tudi hodil dolgo časa, za upokojence pri društvu Most	pretekla vključenost v telovadbo za upokojence pri društvu Most	vključenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
IM64	vendar mi ni bilo všeč. Ni drugega kot opravljanje in prerekanje, potem pa sem rekel, tega pa ne	ni mu bilo všeč zaradi opravljanja in prerekanja v skupini	medosebni odnosi	ovira pri vključitvi

	bom jaz poslušal.			
IM65	Tako da zdaj nisem v nič vključen.	ni v nič vključen	nevklučenost	vključenost v (organizirane) prostočasne dejavnosti
IM66	Ja, mislim, da kar, ja.	je zadovoljen	zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
IM67	To kar počnem, je za kakovostno čisto dovolj, je zadostno zame.	kar počne, mu je dovolj	zadostnost	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa
IM68	Zdaj za enkrat ne. To kar imam, mi je dovolj.	za enkrat ima dovolj prostočasnih dejavnosti	nima želje po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
IM69	Ja da imam zdravje, to je prva, najbolj pomembna. Dostop do zdravja in dobri odnosi s svojimi.	zdravje je na prvem mestu dostop do zdravja dobri odnosi s svojci	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
IM70	Duhovne potrebe so pomembne. Jaz sem kar krščansko vzgojen. Tudi molim sam doma, ko imam čas. Grem k maši. Mi je pomembno, no.	duhovne potrebe so pomembne molitev gre k maši	duhovne potrebe	potrebe v starosti
IM71	Nekaj srednjega sem zadovoljen.	srednje je zadovoljen	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
IM72	Srednje, nisem preveč zadovoljen. Bi lahko bilo boljše, no.	srednje zadovoljen, lahko bi bilo boljše	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
IM73	Dalo bi se verjetno še nekaj na zdravju narediti. Zdaj jaz čakam nova zdravila, da bi dobil in mogoče bo kaj boljše no.	delo na zdravju uporaba novih tablet	izboljšati zdravje	lasten prispevek k boljši kakovosti življenja
IM74	Jaz mislim, da dajo prav dovolj za to, še preveč, ja.	meni, da je dovolj programov	zadostna ponudba programov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

INTERVJU J

STAROST IN ŠTEVILO LET V POKOJU (osnovni podatki)

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
JM1	Naslednji mesec bom imel 66 let.	tretje življenjsko obdobje	starost	osnovni podatek
JM2	Ja, 8 let.	v pokoju 8 let	število let v pokoju	osnovni podatek

ZDRAVJE IN DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
JM3	Zame je zdravje dobrina.	zdravje je dobrina	dobrina	pomen zdravja
JM4	Če je človek zdrav, se tudi dobro počuti.	zdrav človek se dobro počuti	dobro počutje	pomen zdravja
JM5	Za enkrat še kar dobro, nimam kaj reči. Se dobro počutim.	dobro se počuti	dobro zdravstveno stanje	ocena zdravstvenega stanja

JM6	Ne, dobro edino kilogrami so, ampak pomembno je, da se jaz dobro počutim. Če bo šlo tako, bo v redu.	prevelika telesna teža	zdravstvene težave in bolezni	ocena zdravstvenega stanja
JM7	Nekaj gibanja je.	gibanje	telesna aktivnost	skrb za zdravje
JM8	Pri prehrani pa, veliko sadja in zelenjave pojem.	prehrana z veliko sadja in zelenjave	prehrana	skrb za zdravje
JM9	Lahko bi več gibal	več gibanja	predlog za zdravje	skrb za zdravje
JM10	izgubil kakšen kilogram.	izguba telesne teže	predlog za zdravje	skrb za zdravje
JM11	Ne, sem samostojen.	samostojen	samostojnost	ocena lastne samostojnosti
JM12	Imam izpit in avto.	ima vozniški izpit in avto	mobilitnost	ocena lastne samostojnosti
JM13	Dober. Se mi zdi, da mi je dostopno.	dober dostop	dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
JM14	Ja, oba imam.	ima oba	zdravnik in zobozdravnik	dostop do zdravstvenih storitev
JM15	Kar pokličem po telefonu.	naroči se po telefonu	samostojno naročanje na pregled	dostop do zdravstvenih storitev
JM16	Kakor je, lahko grem peš ali pa z avtom, odvisno tudi kakšno je vreme.	k zdravniku gre peš ali z avtom	samostojen dostop do zdravnika	dostop do zdravstvenih storitev
JM17	Zdravila prevzamem sam v lekarni. Ne, ne potrebujem nobene pomoči.	zdravila prevzame sam v lekarni	samostojen prevzem zdravil	dostop do zdravstvenih storitev

MATERIALNI POLOŽAJ IN VIR PREŽIVETJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
JM18	Dobro, ne bom ravno rekel, da je ravno slabo, samo lahko bi bilo boljše. Meni je malo premalo, kar dobim.	dobro preživi kljub nizki pokojnini	preživetje	materialni položaj
JM19	Za enkrat, ja.	dohodki mu zadoščajo za preživetje	preživetje	materialni položaj
JM20	Da imaš za položnice in take stvari	da lahko plačaš položnice	pomen preživetja	materialni položaj
JM21	tudi nekaj zase. Da ti vsaj nekaj ostane. Da nimaš samo za državo, da imaš nekaj zase.	da si lahko kaj privoščiš	pomen preživetja	materialni položaj
JM22	Pokojnina.	starostna pokojnina	glavni vir dohodkov	vir preživetja
JM23	Nekaj malega kar prodam svojih izdelkov, ki jih ustvarjam.	zaslužek od prodanih izdelkov	drugi dohodki	vir preživetja
JM24	Nisem zadovoljen.	nezadovoljen	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
JM25	Dobro, da sva dva, z ženo, če ne z mojo pokojnino ne bi bilo dovolj. Ne vem, če bi	skupno preživetje	preživetje	materialni položaj

	bilo dovolj za kavo.			
--	----------------------	--	--	--

SOCIALNE MREŽE IN PODPORA IN POMOČ

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
JM26	Žena, hči, sin in vnuka. Imam veliko prijateljev, sorodnikov. Tudi sosede.	žena hči sin vnuka prijatelji sorodniki sosed	opis socialne mreže	socialne mreže
JM27	Otroka, vnuka in sorodniki.	otroka vnuka sorodniki	pomembne osebe	socialne mreže
JM28	Z otrokoma najbolj.	otroka	najpogostejši stiki	socialne mreže
JM29	Kar pride hči, drugače pridejo tudi drugi, ko je kakšen rojstni dan in tako.	hči ga obišče obiski ob rojstnih dnevih	obiski	socialne mreže
JM30	Ne. Ne vem, mislim, da ne.	ni osamljen	neosamljenost	socialne mreže
JM31	To kar je, mi je dovolj.	stikov ima dovolj	nima želje po pogostejših stikih	socialne mreže
JM32	Na ženo in potem sta otroka, če je kaj takega.	žena otroka	socialna mreža	podpora in pomoč

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN IZOBRAŽEVANJE

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
JM33	Osnovno šolo imam narejeno.	osnovna šola	dosežena izobrazba	izobrazba
JM34	Podpiram.	podpira	pozitiven odnos	odnos do vseživljenjskega učenja in izobraževanja
JM35	Vem, da Ljudska univerza ima dosti programov.	Ljudska univerza - programi	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
JM36	Nisem v nič vključen.	ni nič vključen	ne vključenost	vključenost v dejavnosti vseživljenjskega učenja in izobraževanja
JM37	Prevoz ni problem	prevoz ni težava	prevoz	spodbuda k vključitvi
JM38	predvsem čas.	čas je težava	čas	ovira pri vključitvi
JM39	Te izdelke, ki jih delam	ustvarjanje izdelkov	aktivno	preživljanje prostega časa
JM40	Se že s tem sprostim.	ustvarjanje ga sprošča	sprostitev	pomen prostega časa
JM41	Ne potrebujem drugega	ne potrebuje drugega	nima želje po drugih prostočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa

PROSTI ČAS IN PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
JM42	Prosti čas to je ena sprostitev, vsaj meni.	sprostitev	oddih	pomen prostega časa
JM43	Grem hodit	telesna aktivnost	aktivno	preživljanje prostega časa
JM44	ko prideta otroka in vnuka, da gremo kam.	izleti z vnukoma	aktivno	preživljanje prostega časa
JM45	televizija, pogledava z ženo kakšen šport	gledanje televizije - šport	pasivno	preživljanje prostega časa
JM46	včasih računalnik.	delo z računalnikom	pasivno	preživljanje prostega časa
JM47	grev z ženo na kavo	na kavo z ženo	aktivno	preživljanje prostega časa
JM48	do prijatelja	obisk prijatelja	aktivno	preživljanje prostega časa
JM49	Tudi do sosedov grem.	obisk sosedov	aktivno	preživljanje prostega časa

JM50	Ja, aranžerstvo.	aranžerstvo je njegov konjiček	konjiček	preživljanje prostega časa
JM51	Dovolj, ravno prav.	dovolj prostega časa	količina prostega časa	preživljanje prostega časa
JM52	Poznam društvo Most.	društvo Most	seznanjenost z organizacijami	seznanjenost s ponudbo v občini Ajdovščina
JM53	Nisem v nič vključen.	ni v nič vključen	ne vključenost	vključenost v (organizirane) pristočasne dejavnosti
JM54	Imam svoj konjiček in s tem se ukvarjam in sprostim.	ima svoj konjiček	konjiček	ovira pri vključitvi
JM55	Lahko, da bi še kaj izboljšal, ampak jaz pravim, dokler se počutiš v redu, je to, to.	pri tem kar počne je zadovoljen	zadovoljstvo	ocena kakovosti lastnega preživljanja prostega časa
JM56	Da se počutiš v redu, pri tem kar delaš.	da se počuti v redu	dobro počutje	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa
JM57	Da pripomoreš še kaj k svojemu zdravju s tem.	da pripomore kaj k svojemu zdravju	dober vpliv na zdravje	pomen kakovostnega preživljanja prostega časa
JM58	Mislím, da ne.	nima želje	nima želje po drugih pristočasnih dejavnostih	preživljanje prostega časa

POTREBE V STAROSTI IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

oznaka	IZJAVA/ENOTA	POJEM/KODA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
JM59	Najprej je zdravje. Če bo zdravje, bo vse. In potem materialni položaj. Odnosi so dobri.	najprej zdravje materialni položaj na drugem mestu dobri odnosi	najpomembnejše potrebe	potrebe v starosti
JM60	Ja, so pomembne.	duhovne potrebe so pomembne	duhovne potrebe	potrebe v starosti
JM61	Za enkrat sem zadovoljen	je zadovoljen	zadovoljenost potreb v starosti	potrebe v starosti
JM62	Če bo tako, bo v redu.	je zadovoljen	zadovoljstvo s kakovostjo življenja	kakovost življenja
JM63	Edino, da bi bile pokojnine malo boljše, da bi lahko šel tudi malo ven sproščeno, v miru, ne da si obremenjen zaradi denarja.	želja po višji pokojnini	zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	vir preživetja
JM64	Ne vem, mislim, da je kar veliko, ima kar veliko ponudbo različnih programov.	meni, da ima veliko ponudbo programov	zadostna ponudba programov	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja
JM65	Da bi mogoče bolj spodbudili dogajanje v Ajdovščini, da bi bilo več medsebojnega druženja in srečevanja. Ne, da ostane veliko ljudi doma. Da se kaj dogaja v občini.	več dogajanja v občini več medsebojnega druženja in srečevanja	predlog za občino	prispevek občine Ajdovščina k boljši kakovosti življenja

PRILOGA 6: Osno kodiranje

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA ZAČETNI SKLOP VPRAŠANJ: Starost in število let v pokoju

KATEGORIJA in PODKATEORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
OSNOVNI PODATEK		
starost	tretje življenjsko obdobje	CŽ1, GM1, JM1
	zgodnja starost	AŽ1, BŽ1, DŽ1, FM1, HM1, IM1
	srednja starost	EŽ1
število let v pokoju	v pokoju 25 let	EŽ2
	v pokoju 20 let	DŽ2
	v pokoju 17 let	BŽ2
	v pokoju 14 let	AŽ2
	v pokoju 11 let	FM2
	v pokoju 10 let	HM2
	v pokoju 9 let	IM2
	v pokoju 8 let	JM2
	v pokoju 5 let	GM2
	v pokoju 4,5 let	CŽ2

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA 1. SKLOP VPRAŠANJ: Zdravje in dostop do zdravstvenih storitev

KATEGORIJA in PODKATEORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
POMEN ZDRAVJA		
zdravje je najpomembnejše	zdravje ji/mu pomeni največ	AŽ3, DŽ3, EŽ3, HM4, IM3
	zdravje v starosti ji pomeni največ	BŽ3
	zdravje je na prvem mestu	CŽ3
	zdravje je najbolj pomembno, saj če imaš zdravje, imaš vse	FM3
pomembnost zdravja	ko je zdrav, mu ne pomeni nič	GM3
	ko je bolan, mu pomeni vse	HM3
dobrina	zdravje je dobrina	JM3
dobro počutje	zdrav človek se dobro počuti	JM4
OCENA ZDRAVSTVENEGA STANJA		
zelo dobro zdravstveno stanje	kljub zdravstvenim težavam ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot zelo dobro	GM4
prav dobro zdravstveno stanje	svoje zdravje je ocenila s štirico	DŽ4
dobro zdravstveno stanje	zdravje je v redu	BŽ4
	zdravstveno stanje je v redu	HM5
	dobro počutje	CŽ9
	dobro se počuti	JM5
srednje zdravstveno stanje	zdravje ni preveč dobro in tudi ni preveč slabo	AŽ5
	zaenkrat v redu, le občasno prisotne bolečine	FM4
	srednje zdravje	FM6
slabo zdravstveno stanje	zdravstveno stanje ni dobro	EŽ4
	zdravstveno stanje ni preveč dobro	IM4
vpliv stikov na zdravje	stiki jo ohranjajo pri zdravju	DŽ30
vpliv diagnoze na počutje	poslabšanje počutja zaradi hipotetične diagnoze	EŽ7
zdravstvene težave in bolezni	prevelika telesna teža	IM10, JM6

	sladkorna bolezen	AŽ6
	holesterol	
	pritisk srce	
	pritisk	CŽ5
	holesterol	GM7
	pritisk	
	sladkorna bolezen	FM5
	pritisk noge	
	oči in noga	BŽ5
	obraba kolena in kolka	CŽ7
	hrbet koleno	IM6
	lani je imel išias	HM6
	revmatizem	EŽ13
	poškodovan sluh	GM5
	kronična obstruktivna pljučna bolezen	GM8
	cista na malih možganih težave z glavo	EŽ5
	možnost Parkinsonove bolezni	EŽ6
	depresija	IM5
starostno pogojene zdravstvene težave in bolezni	pritisk	DŽ5
	spomin ji peša	CŽ70
	pojav bolezni in poškodb po 60. letu	CŽ4
	zmanjšana zmogljivost in elastičnost po 60. letu	CŽ8
SKRB ZA ZDRAVJE		
zdravila	redno jemanje tablet	AŽ8
	jemlje tablete	CŽ6
	zdravilo	EŽ8
	zdravila za depresijo	IM11
samostojna uporaba zdravil	zdravila si pripravi in jemlje sam	IM27
	zdravila si pripravi sam	FM18
medicinski pripomočki	uporablja slušna aparata	GM6
fizioterapija	fizioterapija ji ni dosti pomagala	EŽ12
	pomoč fizioterapevtk	GM16
vpliv na telesno aktivnost	zmožnosti odvisne od zdravja	AŽ19
	hoja odvisna od zdravja	AŽ14
	počutje ji ne dopušča več gibanja	EŽ16
	starostno postaja telo manj gibljivo	GM15
	zaradi starosti je telo manj gibljivo	CŽ69
telesna aktivnost	veliko gibanja	DŽ11
	gibanje	DŽ7, JM7
	hoja	AŽ9, BŽ6, GM12
	hoja po svojih zmožnostih	AŽ13
	hoja delo na kmetiji	FM7
	telesna aktivnost dvakrat tedensko	CŽ10
	hoja	HM7

	kolesarjenje	
	nordijska hoja	
	hoja	IM8
	telovadba	
	premalo gibanja	EŽ11
	sprehodi in pohodi	GM11
	včasih več hodila, tudi v hribe	AŽ15
telesna aktivnost in zdrava prehrana	šola hujšanja po upokojitvi	AŽ16
	dvakrat bil v šoli hujšanja	IM62
	bila v šoli hujšanja, kjer so imeli zdravo prehrano	BŽ9
prehrana	neizbirčnost	AŽ11, BŽ7, FM10, HM10
	zdrava prehrana	IM12
	hrana	DŽ6
	preprosta hrana in nenajedanje	EŽ9
	preprosta domača prehrana s čim manj maščobami	CŽ11
	zdrava prehrana brez aditivov	DŽ8
	uživanje mesa živali, ki ne uživajo rastnih hormonov	DŽ9
	prehrana z veliko sadja in zelenjave	JM8
	bio doma pridelano sadje in zelenjava	DŽ10
nerazvada	ne pije alkohola	EŽ10
	ne uživa alkohola	IM15
	ne kadi	
predlog za zdravje	bolj skrbeti za zdravje	AŽ7, IM9
	večja skrb za zdravje	FM8, GM9
	bolj pogledati pri prehrani	AŽ10, BŽ8, HM8, IM13
	mera pri prehrani	HM9
	manj jesti	FM9
	še bolj znižal vnos kalorij	IM14
	izguba telesne teže	JM10
	več telesne aktivnosti	AŽ12
	več gibanja	EŽ15, JM9
	več hodil - po eno uro na dan	FM11
	bolj telesno aktivna in manj časa za računalnikom	CŽ12
	rekreacija	GM13
	razgibavanje	GM14
	nima ideje/predloga	IM16
	nima predlogov kaj bi še lahko počela za zdravje	DŽ12
spodbuda	ženina skrb	GM10
	motivator	BŽ11
	skupinsko delo	BŽ10
	disciplina	GM19
	red	BŽ12
	volja	AŽ17
	uspeh in zadovoljstvo	AŽ18
ovira	lenoba	GM17
	delo	GM18
OCENA LASTNE SAMOSTOJNOSTI		
samostojnost	samostojna/ samostojen	AŽ20, BŽ14, CŽ13, DŽ13, EŽ17, FM12, GM20, HM11, IM17, JM11
vpliv na samostojnost	bolj kot si star, več časa	AŽ22

	potrebuješ za delo	
pomoč	dobrodošla pomoč	AŽ21
	občasna pomoč	BŽ13
	pomoč sina	EŽ18
mobilnost	ima vozniški izpit in avto	CŽ14, DŽ14, FM13, GM21, HM12, JM12
delna mobilnost	ima vozniški izpit, avta nima	IM18
nemobilnost	brez vozniškega izpita in avta	AŽ23, BŽ15, EŽ19
DOSTOP DO ZDRAVSTVENIH STORITEV		
dostop do zdravnika	dostopnost osebnega zdravnika	AŽ25, BŽ17
	boljši dostop zaradi vrstomatov	CŽ15
	čakanje pri osebnem zdravniku	CŽ16
	boljši dostop do zdravnika	DŽ15
	dober dostop	FM14, HM13, JM13
	zelo dober dostop	IM19
	soliden dostop, če ne upoštevamo čakalnih dob	GM22
čakalna doba	dolga čakalna doba	AŽ24
	dolge čakalne vrste	BŽ16
	predolge čakalne vrste pri specialistih	EŽ20
	dve leti čakanja na revmatologa	EŽ14
	na nevrologa čakala dve leti	EŽ20
	na revmatologa čakala skoraj dve leti	EŽ20
	malo daljša čakalna doba za koleno	IM21
	s čakalnimi vrstami nima težav	IM20
zdravnik in zobozdravnik	ima oba	CŽ17, DŽ16, FM15, GM23, HM14, IM22, JM14
	ima oba v zdravstvenem domu	AŽ26, BŽ18
	ima osebnega zdravnika in zobozdravnika	EŽ21
specialist	psihiater	IM23
samostojno naročanje na pregled	sam/a pokliče po telefonu	AŽ27, IM24
	na pregled se naroči sama po telefonu	EŽ22
	sam/a pokliče po telefonu in se naroči	BŽ19, HM15
	na pregled se naroči po telefonu	GM24
	pokliče po telefonu in se naroči	DŽ17
	naroči se po telefonu	FM16, JM15
	pokliče po telefonu	CŽ18
	uporablja elektronsko pošto za naročanje	CŽ18
	na specialistični pregled se naroči prek spleta	GM24
samostojen dostop do zdravnika	do zdravnika se pripelje sama	DŽ18
	sama pride do ambulante	CŽ19
	do ambulante gre peš	EŽ23

	k zdravniku gre peš ali z avtom	JM16
	do ambulante se pripelje sam	GM25
	do ambulante se pripelje z avtom	HM16
delno samostojen dostop do zdravnika	pride peš s parkirišča	AŽ28
	v zdravstveni dom gre sama, v bolnišnico jo mora nekdo peljati	BŽ20
	gre sam, peš ali pa z avtom; v Šempeter ali v Ljubljano pa ga peljejo drugi	FM17
	do ambulante gre peš; v Šempeter ga peljejo ali pa gre na avtobus	IM25
vpliv na samostojen dostop do zdravnika	zdravstveno stanje	AŽ28
	brez voznškega izpita	BŽ20
	oddaljenost	FM17
	brez avta	IM25
pomoč pri dostopu do zdravnika	prevoz s strani moža in hčere	AŽ28
	v bolnišnico jo peljejo otroci	BŽ20
	največkrat ga pelje hči	FM17
	največkrat ga peljeta hčeri	IM25
samostojen prevzem zdravil	sama po zdravila	AŽ29, BŽ21
	po zdravila gre sam	GM26
	zdravila gre iskati sam	HM17
	sama prevzame zdravila	CŽ20
	sama prevzame zdravila v lekarni	DŽ19
	zdravila prevzame sam/a v lekarni	EŽ24, JM17
	v lekarno gre sam po zdravila	FM19
	v lekarno gre sam iskat zdravila	IM26
pomoč pri prevzemu zdravil	pomoč hčere	AŽ30
	po zdravila gre njegova žena	FM20

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA 2. SKLOP VPRAŠANJ: Materialni položaj in vir preživetja

KATEGORIJA in PODKATEGORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
MATERIALNI POLOŽAJ		
preživetje	se da preživeti	BŽ22
	dohodki mu za enkrat zadoščajo za preživetje	FM22
	dohodki mu zadoščajo za preživetje	GM31, JM19
	dohodki mu popolnoma zadoščajo za preživetje	IM29
	pokojnina zadostuje, da lahko s sinom preživita	EŽ25
	preživljati se mora z majhno pokojnino	IM28
	minimalna pokojnina	GM28
	z malo dohodka krasno živi v primerjavi z revnimi po svetu	DŽ20
	dobro preživi kljub nizki pokojnini	JM18
	dodaten zaslužek z delom	GM29
	dohodek ji zadošča zaradi samooskrbe	DŽ21

	samooskrba	DŽ26
	se da preživeti vendar manjka denar	AŽ31
	manjka denar	BŽ22
	nič ne manjka	CŽ22
	dober materialni položaj	GM27
	boljši materialni položaj	BŽ22
	finančni položaj bi lahko bil boljši	FM21
	skromno preživetje	AŽ34, EŽ26
	skupno preživetje	HM18, JM25
	lažje je preživeti, če imata dva pokojnino	GM40
	skupni dohodki zadostujejo za preživetje	CŽ21
pomen preživetja	živeti skromno	AŽ32
	privoščiti si osnovne stvari	DŽ22
	da imaš kar potrebuješ	HM20
	osnovne stvari hrana	BŽ23
	ni lakote	FM24
	obleka, hrana, stanovanje, kurjava	CŽ24
	osebna higiena	FM25
	plačati položnice	DŽ23
	da lahko plačaš položnice	JM20
	da si lahko kaj privoščiš	JM21
	preživetje mu pomeni vse	GM32
	preživetje mu pomeni življenje	GM33
	preživetje ji pomeni mir	EŽ28
	da preživi brez problemov	IM30
	želi si, da bi bil njen sin zdrav	EŽ30
	da je samostojen	FM26
	zmožnost opravljanja nujnih del za vsakdanje življenje	EŽ29
zmožnost ugodja	ne more si privoščiti potovanj in počitnic v hotelih	AŽ33
	s sinom si ne moreta več privoščiti počitnic	EŽ27
	ne more si privoščiti toplic	IM35
	preživeti se da brez presežkov	HM19
	ne živi razkošno	FM23
	manj si lahko privoščiš kot prej	CŽ25
	samo z njeno pokojnino si ne bi mogla privoščiti iti kam	DŽ27
	nima potrebe po zapravljanju in razkošju	GM38
sprijaznjenost z materialnim položajem	zadovoljni s trenutno situacijo	CŽ23
VIR PREŽIVETJA		
glavni vir dohodkov	starostna pokojnina	AŽ35, BŽ24, CŽ26, EŽ31, FM27, GM35, HM21, IM31, JM22
	vdovska pokojnina	DŽ24
drugi dohodki	najemnina	CŽ27
	zaslužek od prodanih izdelkov	JM23
	dela kot upokojeni obrtnik	GM36
	vdovska pokojnina	BŽ25, IM32

	nima drugih dohodkov	EŽ32
	ni drugih dohodkov	AŽ36, FM28, HM22
zadovoljstvo z višino prejete pokojnine	srednje zadovoljna/zadovoljen	AŽ37, FM29
	dokaj zadovoljna	BŽ26
	nezadovoljna/nezadovoljen	EŽ33, GM30, IM33, JM24
	mora biti zadovoljna s pokojnino	CŽ28
	pokojnina je kot je	GM39, HM24
	o višini pokojnine se niti ne vpraša	GM37
	želja po višji pokojnini	CŽ29, HM23, IM34, JM63
	opozori na pomanjkljivost v odmeri vdovske pokojnine	DŽ25

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA 3. SKLOP VPRAŠANJ: Socialne mreže in podpora in pomoč

KATEGORIJA in PODKATEGORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
SOCIALNE MREŽE		
opis socialne mreže	družina prijatelji sestri sorodniki pokojni starši mož otroci	AŽ38
	družina sosedi prijatelji sorodniki	BŽ27
	družina prijatelji sosedi sorodniki	FM30
	družina sosedi prijatelji sorodniki	HM25
	žena otroci vnuki prijatelji	GM41
	žena hči sin vnuka prijatelji sorodniki sosedi	JM26
	družina mož prijateljice sorodniki sestra sosedi skupina pri telovadbi bivše sodelavke oziroma kolegice	CŽ30
	dve prijateljici: pokojna prijateljica in njena hči	DŽ29
	sosedje	EŽ34
	ljudje na prireditvah v	EŽ35

	knjižnici in v galerijah	
	ima široko socialno mrežo	GM42
	ima malo prijateljev, vendar se nanje ne zanaša	IM43
pomembne osebe	mož otroci vnuki sestri sorodniki	AŽ39
	otroka vnuka sorodniki	JM27
	otroci vnuki prijatelji	BŽ28
	svojci	HM26
	svojci prijatelji	FM31
	hčeri vnuki sestra in brat	IM36
	žena otroci vnuki brata sestra nečaki prijatelji glasbeni prijatelji	GM43
	osebe, s katerimi se največ družijo in jo cenijo	DŽ28
najpogostejši stiki	družina	AŽ40, HM27
	sestra domači	BŽ29
	sose sorodniki družina	FM32
	otroka	JM28
	žena otroci vnuki prijatelji sosedi	GM44
	s prijateljico se slišita vsake dva dni	DŽ31
	s hčerama se sliši vsak dan; s hčerama se vidi 2-3x tedensko	IM37
	sestra ga pokliče vsak dan; 1-2x na mesec gresta k maši	IM38
	brat jo včasih pokliče in obiše	DŽ33
obiski	redki obiski	AŽ41, BŽ30
	pogosti obiski	FM33
	zelo pogosti obiski	GM45
	hči z vnuki pride enkrat tedensko	CŽ31
	hči ga obiše	JM29
	sestra pride vsak drugi teden	CŽ31
	prijateljica pride enkrat	CŽ31

	tedensko	
	prijateljica jo velikokrat obišče	DŽ32
	obiski ob rojstnih dnevih	HM28, JM29
	ne more oceniti pogostosti obiskov	HM29
	želja po več obiskih	AŽ41
	nima obiskov	EŽ36
	zaradi stanja v svojem stanovanju si ne želi obiskov	EŽ36
osamljenost	marsikdaj je osamljena	DŽ34
	kadar je sam se počuti osamljenega	FM34
	osamljena med prazniki	AŽ42
	osamljena med prazniki in občasno ob vikendih	BŽ31
neosamljenost	ne počuti se osamljena, ker ima sina	EŽ37
	po toliko letih ne čuti več osamljenosti	IM39
	za enkrat se ne počuti osamljenega	HM30
	ni osamljen	JM30
	nikoli ni osamljen, tudi ko je sam uživa	GM46
nasvet proti osamljenosti	pojdi v veleblagovnico, kjer je velika možnost da koga srečaš in se z njim pogovoriš	DŽ35
	zamoti se s televizijo, hojo in knjigami	IM40
želja po pogostejših stikih	pogostejši stiki s sestrama, prijatelji in svojci	AŽ43
	pogostejši stiki s prijatelji podobne starosti	BŽ32
	želi si pogosteje videti z vnukom in vnukinjo	EŽ38
	z bivšimi sodelavci	FM35
nima želje po pogostejših stikih	ima dovolj obiskov	CŽ32
	stikov ima dovolj	JM31
	ima zadostne stike	GM47
	zdi se mu, da ima dovolj stikov	IM41
	zadovoljen je s stiki	HM31
	ne želi si več stikov	DŽ36
PODPORA IN POMOČ		
socialna mreža	mož otroci	AŽ44
	žena otroka	JM32
	pravi prijatelj otroci sestra	BŽ33
	domači družina svojci	FM36
	prijatelj družina sorodniki	HM32
	mož	CŽ33

	hči sorodniki	
	žena prijatelji osebni prijatelj	GM48
	sin prijateljica	DŽ37
	hčeri	IM42
	hči nekateri sosedi	EŽ39

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA 4. SKLOP VPRAŠANJ: Vseživljenjsko učenje in izobraževanje

KATEGORIJA in PODKATEORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
IZOBRAZBA		
dosežena izobrazba	osnovna šola	AŽ45, BŽ34, DŽ38, FM37, JM33
	srednja poklicna šola	GM49, HM33, IM44
	višja šola	CŽ34, EŽ40
vpliv na stopnjo izobrazbe	zaradi preživetja ni imel/a možnosti nadaljevati šolanje	AŽ46, IM45
	zaradi preživetja ni mogla nadaljevati šolanja	BŽ35
	zaradi preživetja ni nadaljeval šolanja	FM38
ODNOS DO VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA IN IZOBRAŽEVANJA		
pozitiven odnos	podpira	AŽ47, BŽ36, CŽ35, DŽ39, HM34, IM46, JM34
	zdi se mu dobra ideja	FM39
	zdi se ji zelo dobra ideja	EŽ41
	zdi se mu odlična ideja	GM50
	to je pomembno	GM51
SEZNANJENOST S PONUDBO V OBČINI AJDOVŠČINA		
seznanjenost z organizacijami	Ljudska univerza društvo Most	AŽ48, BŽ37
	Ljudska univerza	GM54
	društvo Most	FM40
	Ljudska univerza Univerza za tretje življenjsko obdobje	DŽ40
	Ljudska univerza - programi	JM35
seznanjenost s programi	društvo Most ima kresanje, klekljanje, kvačkanje, druženje, sprehode in telovadbo	AŽ83
	telovadba kvačkanje klekljanje kresanje kamnov računalništvo	AŽ49
	ustvarjalno pisanje in bralni krožki v knjižnici	CŽ76
	bogat program oziroma ponudba	CŽ44
	ponudba se mu zdi dobra in dobro obiskovana	IM49
	pozna ponudbo	EŽ42, HM36, IM48
	pozna ponudbo programov	CŽ40

	s programi se je seznanila, ko se je upokojila	CŽ41
VKLJUČENOST V DEJAVNOSTI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA IN IZOBRAŽEVANJA		
vključenost	vodja trenutno neaktivne skupine lutkarjev iz Vipave	EŽ46
	pretekla vključenost v Ljudsko univerzo - računalništvo	IM47
	pretekla vključenost v računalniški tečaj	HM39
	pretekla vključenost v likovno ustvarjanje na Ljudski univerzi	CŽ42
	pretekla vključenost v likovno ustvarjanje na Ljudski univerzi	CŽ42
	ena od ustanoviteljic izobraževalnih skupin v društvu Most	EŽ43
	pretekla vključenost v tri izobraževalne skupine v društvu Most	EŽ44
nevklučenost	ni nič vključen/a	AŽ50, BŽ38, DŽ41, JM36
	ne hodi	FM41
	ni vključen	GM56, HM35
	letos ni vključena	CŽ43
SPODBUDE K VKLJUČITVI		
motivacija	pozitiven odnos	GM53
	veselje	AŽ51
	zanimanje	GM52
	veselje in zanimanje	EŽ50
	veselje do znanja	EŽ48
	poglobljanje znanja	EŽ49
	volja	AŽ57
	želja po znanju za samostojno delo z računalnikom	IM50
	želja po boljšem znanju angleščine	CŽ38
želja po učenju španščine in zanimanje za jezike	CŽ45	
čas	dovolj časa	AŽ52
	čas ima	BŽ39
družba	da bi šel še kakšen znanec	AŽ56
	družba - da bi šel še kdo	FM42
prevoz	avto ima	DŽ43
	prevoz ni težava	JM37
OVIRE PRI VKLJUČITVI		
zdravstveno stanje	ovira jo slab vid oziroma težave z očmi	BŽ40
	zdravstveno stanje ji trenutno ne dopušča vodenja skupine	EŽ47
spomin	pešanje spomina, demenca	AŽ53
osebnost	samotar	GM57
skupinsko delo	ni za skupinsko delo	GM58
učni proces	prehiter učni proces	HM40
	prilagojen učni proces	AŽ54

strah	strah pred tem, da bi kričali nanjo zaradi neznanja	AŽ55
čas	prekrivanje dejavnosti	CŽ37
	nima časa	DŽ42, GM55, GM59
	čas je težava	JM38
nemotiviranost	nima zanimanja	IM51
pretekla izkušnja	negativna izkušnja z določeno osebo v društvu Most	EŽ45

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA 5. SKLOP VPRAŠANJ: Prosti čas in prostočasne dejavnosti

KATEGORIJA in PODKATEGORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
POMEN PROSTEGA ČASA		
sprostitev	odklop pomiritev	AŽ58
	gre v naravo se sprostit	BŽ44
	hoja ga sprošča	FM44, IM54
	gledanje oddaj jo sprošča	DŽ52
	ustvarjanje ga sprošča	JM40
oddih	sprostitev	DŽ44, JM42
občutek ugodja	zadovoljenost	CŽ47
	užitek	CŽ48
preživetje	prosti čas mu pomeni, da shaja	IM53
aktivnost	rekreacija	HM42
aktivnost oddih	rekreacija sprostitev	BŽ41
razvedrilo	da se razveseliš in posmeješ	AŽ59
	druženje	DŽ45
	obisk	DŽ46
zabava	razvedrilo	DŽ47
učenje	urjenje možganov	CŽ46
	nova odkritja	CŽ49
delo	čas zapolnjen z delom	GM60
PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA		
pasivno	gledanje televizije	AŽ60, EŽ52, FM47
	gledanje televizije: kvizi in potopisne oddaje	DŽ51
	gledanje televizije - šport	JM45
	gledanje televizije - šport in politika	HM46
	gledanje televizije: politične oddaje	DŽ53
	gledanje televizije in branje knjig	IM56
	branje	CŽ52, EŽ51
	reševanje križank	DŽ50
	delo z računalnikom	CŽ54, JM46
aktivno	telesna aktivnost kava s prijatelji klepet s prijatelji	AŽ61
	obisk prijatelja	JM48
	obisk sosedov	JM49
	iti v družbo, na obisk, v lokal	FM46
	na kavo z ženo	JM47
	telesna aktivnost	BŽ45, FM43, HM45, IM55, JM43
	telesna aktivnost na sprehod s psom na sprehod s sestro	BŽ42
	sprehod po mestu	FM45

	izleti z vnukoma	JM44
	petje	CŽ55
	ustvarjanje izdelkov	JM39
	priprava spletnih nalog za učence	CŽ53
	priprave na ure pravljic v Lavričevi knjižnici	CŽ51
	gre v knjižnico	IM57
	prosti čas preživlja z delom	GM61
	delo na vrtu	HM43
	štrikanje nogavic	DŽ49
	igranje harmonike	
	glasba in igranje glasbenih instrumentov	GM62
konjiček	veliko konjičkov	DŽ48
	petje	HM47
	aranžerstvo je njegov konjiček	JM50
	lutkarstvo je bil njen konjiček	EŽ53
	nima konjička	AŽ62, BŽ43, FM48, IM58
količina prostega časa	dve uri dnevno	BŽ46
	popoldne, največ ura do dve dnevno	AŽ63
	čas si vzame po občutku	DŽ54
	prostega časa je toliko, kolikor si ga vzame	GM63
	količina prostega časa je odvisna od dela oziroma obveznosti	FM49
	vpliv drugih na količino prostega časa	FM50
	največ nekaj ur na dan se mu zdi primerna količina prostega časa	FM51
	prostega časa ima dovolj	HM50
	dovolj prostega časa	JM51
	veliko prostega časa	CŽ50
	prostega časa ima zelo veliko	IM52
želja po drugih prostočasnih dejavnostih	kvačkanje, ples, izlet	AŽ69
	računalnik, telefon	AŽ70
	gledanje televizije	BŽ51
	klekljanje	BŽ53
	kvačkanje	
	balinanje	
	ples	CŽ57
	ples	CŽ62
	petje v zboru	
	balinanje	FM55
	petje	
	igranje harmonike	
nima želje po drugih prostočasnih dejavnostih	ne bi zamenjala konjička	DŽ59
	ne želi več leteti z zmajem	GM69
	noče si nalagati obveznosti, ker je zadovoljen s svojo vključenostjo	HM41
	za enkrat ima dovolj prostočasnih dejavnosti	IM68
	ne potrebuje drugega	JM41
	nima želje	JM58

vpliv na preživljanje prostega časa	vreme	BŽ47
	išias	HM44
	zdravje in počutje	EŽ61
SEZNANJENOST S PONUDBO V OBČINI AJDOVŠČINA		
seznanjenost z organizacijami	Društvo upokojencev	AŽ66
	Društvo upokojencev društvo Most	FM52
	Univerza za tretje življenjsko obdobje društvo Most	DŽ55
	društvo Most	JM52
seznanjenost s programi	pohodi (društvo Most)	IM60
	je že slišala, a ne pozna veliko pozna ponudbo	AŽ64
	je seznanjen	EŽ54
	zdi se ji, da je pestra ponudba	HM48
		GM64, IM59
		EŽ55
VKLJUČENOST V (ORGANIZIRANE) PROSTOČASNE DEJAVNOSTI		
vključenost	vključena v Društvo upokojencev	BŽ48
	vključen v cerkveni pevski zbor in v pevski zbor Primorje	HM37
	vključena v cerkveni pevski zbor	CŽ56
	vključena v Večerno zarjo v župniji	EŽ57
	hodi na plesno telovadbo v Novo Gorico	CŽ58
	pretekla vključenost v telovadbo za upokojence pri društvu Most	IM63
	pretekla vključenost v Ajdo in Večernice po upokojitvi	CŽ63
ne vključenost	ni v nič vključen/a	AŽ65, DŽ56, FM53, GM65, HM49, IM65, JM53
SPODBUDE K VKLJUČITVI		
čas	dovolj časa	AŽ72
motivacija	veselje	AŽ73
	zanimanje	BŽ50
družba	da bi šel še kdo zraven	AŽ74
	še kdo bi moral iti skupaj z njo	BŽ54
	družba - oseba, ki bi ga nagovarjala k temu	FM57
	medgeneracijska skupina	CŽ59
	ženske članice skupine podobne starosti	CŽ65
	neosamljenost	EŽ60
medosebni odnosi	dobri medosebni odnosi	EŽ58
mir	potrebovala notranji mir	EŽ59
nasvet za vključitev	svetovala drugim, da se vključijo, ker je pozitivna izkušnja	EŽ56
OVIRE PRI VKLJUČITVI		
spomin	»trda glava«	AŽ71
zdravstveno stanje	slabovidnost	BŽ52

	raje gre sam, ker težko hodi	IM61
družba	ni se dobro počutila v skupini, kjer so prevladovala starejše ženske	CŽ64
starost	če bi bil mlajši, bi se lotil novih prostočasnih dejavnosti	FM56
starizem	prisotnost starizma v družbi	HM38
čas	nima časa	DŽ57, GM66
medosebni odnosi	ni mu bilo všeč zaradi opravljanja in prerekanja v skupini	IM64
nemotiviranost	nima več veselja za računalnik	FM54
konjiček	ima svoj konjiček	JM54
OCENA KAKOVOSTI LASTNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA		
zadovoljstvo	prosti čas preživlja kakovostno	DŽ58
	je zelo zadovoljen	GM67
	je zadovoljna/zadovoljen	EŽ62, HM51, IM66
	pri tem kar počne je zadovoljen	JM55
	prosti čas preživlja kakovostno, saj ga dobro izkoristi	FM58
srednje zadovoljstvo	lahko bi bilo še boljše	AŽ67
	boljša izraba prostega časa	CŽ60
	ocena prostega časa: tri	CŽ61
POMEN KAKOVOSTNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA		
izpolnjenost vseh pričakovanj in zahtev	super	AŽ68
	odlično	BŽ49
zadostnost	kar počne, mu je dovolj	IM67
zadovoljstvo	zadovoljna s preživljanjem svojega prostega časa	DŽ60
	dobro izkoriščen čas	FM59
dobro počutje	da se počuti v redu	JM56
dober vpliv na zdravje	da pripomore kaj k svojemu zdravju	JM57
duhovna zadovoljitev	kakovostno preživljanje prostega časa mu pomeni duhovno zadovoljitev	GM68
vključenost in vseživljenjsko učenje	da si vključen in se naprej izobražuješ ter izpopolnjuješ	EŽ63
informiranost	da si informiran o stanju v družbi oziroma državi	EŽ64
nasvet za kakovostno preživljanje prostega časa	meni, da se človek ne sme preveč obremeniti s prostočasnimi dejavnostmi, saj lahko to vodi v izgorelost	DŽ61

OSNO KODIRANJE ODGOVOROV NA 6. SKLOP VPRAŠANJ: Potrebe v starosti in kakovost življenja

KATEGORIJA in PODKATEGORIJA	POJEM/KODA	OZNAKA IZJAVE
POTREBE V STAROSTI		
najpomembnejše potrebe	zdravje je na prvem mestu	GM70
	najprej zdravje materialni položaj na drugem mestu	JM59
	dobri odnosi	
	zdravje je na prvem mestu	IM69

	dostop do zdravja dobri odnosi s svojci	
	zdravje sreča hrana in pijača denar	AŽ75
	zdravje neosamljenost otroci denar	BŽ55
	najbolj pomembno je zdravje denar zapuščina družini družba	FM60
	denar je na drugem mestu	AŽ4
	zdravje materialna preskrbljenost	DŽ62
	zdravje vključenost skupine, ki ti nahranijo »telo in duha«	EŽ65
	nima posebnih potreb da bi njemu, njegovim otrokom in drugim šlo dobro v življenju dobri odnosi	HM52
	duhovne potrebe bolj pomembne kot osnovne potrebe	CŽ66
duhovne potrebe	izreden pomen pripisuje duhovnim potrebam	EŽ66
	vera practicira vero duhovne potrebe se mu zdijo zelo pomembne	HM53
	pomembne duhovne potrebe maša vsako nedeljo vera	AŽ78
	pomembne duhovne potrebe molitev maša	BŽ58
	duhovne potrebe so pomembne molitev gre k maši	IM70
	duhovne potrebe so pomembne	JM60
	dokaj pomembne duhovne potrebe po potrebi hodi k maši hodi na pogrebe	FM61
	je verna a ne hodi k maši	DŽ63
	nima potrebe po obredih vera je na racionalni ravni	GM71
	nima potrebe po umetnosti in glasbi	GM72
	delo in igra, kar ga veseli in zadovoljuje	GM72
potreba po predajanju življenjskih izkušenj in	pomembno pripovedovati	AŽ76

spoznanj mlajšim generacijam	mladim kako je bilo včasih	
	pomembno pripovedovati mladim o starih časih	BŽ56
	nezanimanje mladih za to potrebo	AŽ77, BŽ57
	na svoje otroke vpliva bolj z zgledom kot z besedami	HM54
potreba po predajanju znanja mlajšim generacijam	predajanje znanja mlajšim generacijam dobro vpliva nanjo	CŽ68
potreba po doživljanju smisla starosti in polnega življenja	pomirjenost s starostjo in smrtjo	GM77
	zadovoljstvo z življenjem	GM77
zadovoljenost potreb v starosti	nezadovoljene potrebe pomanjkanje denarja	FM62
	pomanjkanje boljše zdravje več denarja	AŽ79
	občasno pomanjkanje družbe pomanjkanje denarja	BŽ59
	njene potrebe bodo zadovoljene, ko bo zdrava	EŽ67
	osnovne potrebe so zadovoljene	CŽ67
	zadovoljna je s tem, kar ima	DŽ64
	srednje je zadovoljen	IM71
	na splošno je zadovoljen	HM55
	je zadovoljen	JM61
	potrebe so zadovoljene	GM73
KAKOVOST ŽIVLJENJA		
vpliv na kakovost življenja	depresija	IM7
zadovoljstvo s kakovostjo življenja	boljša kakovost življenja	AŽ80
	srednje zadovoljen, lahko bi bilo boljše	IM72
	srednja kakovost življenja	FM63
	srednje zadovoljna	BŽ60
	ocena kakovosti življenja: tri	CŽ73
	ima dokaj solidno življenje	DŽ66
	pozitivna kakovost življenja	EŽ68
	je zadovoljen	HM56, JM62
ne more nič izboljšati, ker je zadovoljen sam s sabo	GM74	
vpliv na zadovoljstvo s kakovostjo življenja	vzgoja za skromnost	DŽ65
	vzgoja za delavnost skromnost, potrpežljivost kot dobra naložba za starost	GM34
LASTEN PRISPEVEK K BOLJŠI KAKOVOSTI ŽIVLJENJA		
zdrav način življenja	več gibanja in zdrava prehrana	AŽ81
	več gibanja za zdravje	BŽ61
izboljšati zdravje	delo na zdravju uporaba novih tablet	IM73
	njeno in sinovo zdravje	EŽ69
skrb za dobre medosebne odnose	vzdrževanje dobrih odnosov s sosedi	EŽ70
veselje	biti bolj vesel	FM64
družba	druženje s prijatelji	FM65
vseživljenjsko učenje	še vedno se uči	CŽ71

	samostojno pridobivanje znanja	CŽ36
	samoizobraževanje prek interneta	CŽ39
miselna aktivnost	rešuje miselne igre	CŽ72
konjiček	novi konjički z možem	CŽ74
simbioza z življenjem	vzpostavil je simbiotski odnos s svojim življenjem, kar ga zadovoljuje in pomirja	GM75
brez idej/predlogov	nima ideje kaj bi lahko sama naredila	DŽ67
	nič se ne spomni	HM57
PRISPEVEK OBČINE AJDOVŠČINA K BOLJŠI KAKOVOSTI ŽIVLJENJA		
zadostna ponudba programov	dovolj programov	AŽ82
	meni, da ima veliko ponudbo programov	JM64
	meni, da je dovolj programov	IM74
	dobra ponudba programov	CŽ77
	velika ponudba dejavnosti	BŽ62
	kar je na razpolago, ga zadovoljuje	HM58
ne/vključenost v programe	neizkoriščena ponudba	HM59
	lastna neudeležba udeležba drugih	BŽ63
nerazviden prispevek občine	občina po njenem mnenju ni še nič naredila v tej smeri	DŽ68
pretekla pozitivna izkušnja	pomoč občine	EŽ71
zadosten prispevek občine	občina je že naredila dovolj	GM76
predlog za občino	plesna telovadba v Ajdovščini	CŽ75
	gledališka skupina	CŽ79
	pomoč v storitvi	FM66
	pomoč in svetovanje	FM67
	več dogajanja v občini	JM65
	več medsebojnega druženja in srečevanja	JM65
brez idej/predlogov	ne ve kaj bi še lahko	AŽ84, CŽ78
	ničesar se ne spomni	DŽ69