

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Marko Kovše

MAGISTRSKO DELO
PROCES STARANJA IN POTREBE STARIH LJUDI V OBČINI ZREČE

Zreče, 2020

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

MAGISTRSKO DELO
PROCES STARANJA IN POTREBE STARIH LJUDI V OBČINI ZREČE

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Marko Kovše

Zreče, 2020

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici izr. prof. dr. Jana Mali za vse nasvete, odzivnost, skratka za vso pomoč pri načrtovanju in izdelavi magistrskega dela. Prav tako se iskreno zahvaljujem Sonji Benčini za lekturo magistrskega dela.

Iskreno se zahvaljujem vsem svojim sogovornikom ter sogovornicam v moji raziskavi, ki so bili pripravljeni sodelovati v raziskavi ter vsem drugim, ki so kakorkoli prispevali pri nastanku tega dela.

Velika zahvala gre moji ženi Tamari Kovše za vso razumevanje, pozitivne misli, moralno podporo in skupnega veselja ob mojih uspehih.

Rad bi se zahvalil tudi materi in očetu, ki mi stojita ob strani že vso življenje in sta me tekom študija in življenja podpirala na vse možne načine. Navsezadnje pa velik hvala še eni čudoviti osebi, mojemu botru Tomažu Goršku ob raziskovanju in odkrivanju novih idej, ki so vselej prinašale dobre stvari. Dobri ljudje se ne rodijo ampak v dobre odrastejo. Hvala vsem, za usmeritve, ki so imele velik pomen pri odraščanju v dobrega sebe.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Marko Kovše

Naslov naloge: Proces staranja in potrebe starih ljudi v občini Zreče

Kraj: Zreče

Leto: 2020

Št. strani: 138 Št. slik: 2 Št. grafikonov: /

Št. virov: 83 Št. tabel: 2

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Somentorica: /

Ključne besede: stari ljudje, staranje, potrebe, skupnostna oskrba, socialno delo s starimi ljudmi

Povzetek: V magistrskem delu raziskujem staranje v skupnosti. V teoretičnem delu predstavim starost in staranje, storitve, programe in organizacije, ki pripomorejo h kakovostnejšemu staranju, ter potrebe v starosti. Prav tako opišem pojem socialno delo s starimi ljudmi in opredelim pojem skupnostnega socialnega dela. Izpostavim problematiko staranja celotnega prebivalstva in izpostavim statistične podatke o staranju za občino Zreče. V raziskovalnem delu se osredotočam na potrebe starih ljudi v občini Zreče in raziščem, katere vrste pomoči so na omenjenem območju že na voljo. V tem delu predstavim tudi opravljeno kvalitativno raziskavo, ki temelji na skupinskem intervjuju. Namen raziskave je pridobiti rezultate, ki bodo služili občini Zreče predvsem kot podlaga za načrtovanje koncepta v smeri izboljšanja položaja starih ljudi na omenjenem območju.

Prav tako se bodo s pridobljenimi rezultati lahko izboljšale in okrepile že obstoječe storitve. Raziskava bo predstavljena tudi na eni izmed sej odbora »Starejšim prijazna občina Zreče«. Ugotovil sem, da se načini življenja sogovornikov precej razlikujejo: eni živijo bolj umirjeno, drugi malo manj. Pomoč potrebujejo predvsem pri fizičnih opravilih in spopadanju s sodobno tehnologijo. Prav tako si sogovorniki želijo več druženja z ljudmi in boljšo finančno podporo. Sogovornikom največ pomeni dobro zdravstveno stanje in druženje z ostalimi. Udeleženci raziskave obdobje starosti sprejemajo pozitivno in imajo o starosti dobro mnenje. Glavni težavi, s katerimi se sogovorniki srečujejo, sta slab spanec in težave s financami. V vsakodnevnem življenju se sogovorniki srečujejo z velikimi tveganji, vendar se z njimi preveč ne obremenjujejo, je pa njihov največji strah biti odvisen od pomoči drugih ljudi. Udeleženci imajo dobro socialno mrežo, znotraj katere so vselej deležni pomoči, v največji meri so to njihovi najožji družinski člani ali sosedje

Title: The ageing process and the needs of older people in the municipality of Zreče

Keywords: old people, ageing, needs, community care, social work with older people

Abstract: In my master's thesis, I research community aging. In the theoretical part, I present age and aging, services, programs and organizations that contribute for better aging, and I also present the needs in age period. I also describe the concept of social work with older people and define the concept of community social work. I highlight and represent the issue of aging of the entire population and present the statistics on aging for the municipality of Zreče. In my research work, I am focusing on the needs of the older people in the municipality of Zreče and explore what types of assistance are already available in the area. In this part, I also present my qualitative research based on a group interview. The purpose of the research is to obtain results that will serve the municipality of Zreče primarily as a basis for planning a concept in the direction of improving the situation of older people in this area. The results will also be able to improve and strengthen existing services. The research will also be presented at one of the meetings of the committee "Older people friendly municipality of Zreče". I have found that the lifestyles of the interlocutors are quite different: some live more calmly, others a little less. They need help especially with physical tasks and coping with modern technology. The interlocutors also want more socializing with people and better financial support. The most important thing for the interlocutors is good health and socializing with others. Participants accept the age period positively and have a good opinion of age. The main problems that the interlocutors face are poor sleep and financial problems. In everyday life, the interlocutors face risks all the time, but they do not burden themselves too much with them, and their greatest fear is to depend on the help of other people. Participants have a good social network, within which they always receive help, mostly from their closest family members or neighbors.

KAZALO VSEBINE

1.	TEORETSKI UVOD.....	2
1.1	STAROST IN STARANJE.....	2
1.2	STORITVE, PROGRAMI IN ORGANIZACIJE ZA POMOČ STARIM LJUDEM....	7
1.3	DOLGOTRAJNA OSKRBA	11
1.4	POTREBE V STAROSTI	13
1.5	SKUPNOSTNO SOCIALNO DELO.....	18
1.6	SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI.....	20
1.7	SOCIALNA OMREŽJA V STAROSTI	26
2.	FORMULACIJA PROBLEMA	29
3.	METODOLOGIJA.....	32
3.1	VRSTA RAZISKAVE, MODEL RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE	32
3.2	MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	33
3.3	OPREDELITEV ENOT RAZISKOVANJA - POPULACIJA, VZOREC	34
3.4	ZBIRANJE PODATKOV	36
3.5	NAČRT OBDELAVE GRADIVA	36
3.6	PRIMER UREDITVE POJMOV	37
4.	REZULTATI.....	41
4.1	VSAKDANJE ŽIVLJENJE	41
4.2	VREDNOTENJE STAROSTI	42
4.3	SOCIALNA OMREŽJA IN DRUŽENJE.....	42
4.4	OCENA OKOLJA, V KATEREM ŽIVIJO	43
4.5	TVEGANJA, S KATERIMI SE SOOČAJO.....	43
4.6	ZDRAVSTVENO STANJE STARIH LJUDI	44
4.7	ŽELJE IN POTREBE STARIH LJUDI	44
5.	RAZPRAVA	46
6.	SKLEPI	50
7.	PREDLOGI	52
8.	UPORABLJENA LITERATURA	54
9.	PRILOGE	61
	PRILOGA A: ORGANIZACIJE IN PROGRAMI ZA STARE LJUDI, KI DELUJEJO V OBČINI ZREČE V OKVIRU ZDRAVSTVA IN SOCIALE.....	61
	PRILOGA B: VPRAŠALNIK	64

PRILOGA C: INTERVJUJI.....	66
PRILOGA Č: ODPRTO KODIRANJE	80
PRILOGA D: OSNO KODIRANJE	116

KAZALO SLIK

Slika 1: Prikaz deleža prebivalcev po starostnih skupinah v Občini Zreče, v letu 2020	34
Slika 2: Prikaz naraščanja št.prebivalcev v dveh starostnih obdobjih v Občini Zreče.....	35

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razvrstitev intervjuvanih oseb po osnovnih kategorijah	35
Tabela 2: Odprto kodiranje	38

1. TEORETSKI UVOD

1.1 STAROST IN STARANJE

Pogled v zgodovino nam pove, da naj bi pred 10.000 leti na Zemlji živel okoli 5 milijonov ljudi. Zares veliko število. Približno osem tisoč let pozneje se je številka prebivalstva povzpela na 200 milijonov, v času industrijske revolucije pa smo dosegli prvo milijardo. Sto let pozneje je številka še narasla, bilo nas je še dvakrat več; v nadaljnjih 60 letih pa je številka naraščala vse do danes, ko je številka prerasla 7 milijard ljudi. Znanstveniki ocenjujejo, da naj bi se ta številka v naslednjih 200 letih podvojila. Na eni strani smo soočeni z naraščanjem števila prebivalcev, na drugi strani, vzporedno s tem pa z upadom rodnosti, kar problematiko staranja dodatno potencira. V ospredje lahko postavimo dve dejstvi, in sicer na eni strani daljšanje življenjske dobe, na drugi strani pa upad rodnosti (Imperl, 2012, str. 24).

Starajo se ne samo ljudje, ampak gre za staranje celotnega ljudstva. Prebivalci stare Evrope doživljajo to, da po eni strani živijo dlje, po drugi pa imajo manj otrok. Kar zaznamuje demografsko gibanje, je umiranje in ne več rojevanje (Schirmacher, 2007, str. 14).

Evropa se s temi problemi v vsej svoji zgodovini srečuje prvič. Delež prebivalcev, starejših od 65 let, ki se je v letu 2010 povzpela na 16,5 %, se bo do leta 2060 povzpela na 31,6 %; delež prebivalcev, starih osemdeset let in več, pa se bo iz zdajšnjih 3,9 % do leta 2060 povzpela na 12,7 %. Ogromni izzivi so pred celotnim svetovnim prebivalstvom, ne samo pred Evropo. Rodnost je nizka, večja se delež starejših v družbi, razmerje med delujočimi, ki prispevajo k vzdržnosti in ohranjanju kakovostnega življenja vsem odvisnim družbam, pa se zmanjšuje (Imperl, 2012, str. 24–25).

V Sloveniji se prav tako soočamo z intenzivnim staranjem prebivalstva. Delež starejših od 65 let v zadnjih desetih letih počasi narašča, in sicer se je z 12,9 % v letu 1997 povzpela na 15,9 % v letu 2007 in 17,1 % v letu 2013. Čeprav je ta delež v Sloveniji še vedno pod evropskim povprečjem, pa napovedi kažejo na intenzivnejše staranje v prihodnosti (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015).

Danes je pri nas vsak peti prebivalec starejši od 65 let. Če se bo takšna dinamika nadaljevala, bo delež starejših od 65 let leta 2030 predstavljal 25 odstotkov prebivalstva, do leta 2050 pa bo vsak tretji prebivalec Slovenije starejši od 65 let. Po podatkih Sursa je bila lani povprečna slovenska starost 43,3 leta (Valjavec, 2019).

Z demografskimi spremembami oziroma spreminjanjem števila mladih in starih ljudi se prav tako spreminja odnos družbe do njih. Ko so bili stari ljudje v manjšem deležu, so bili spoštovani zaradi znanja in izkušenj, ki so jih lahko prenašali na potomce. V današnjem času pa je zaradi velikega števila starih ljudi ravno obratno. V ospredju so mladi, ker jih je malo in so bolj izobraženi. Ne glede na vse pa imajo stari ljudje pomembno vlogo. Vplivajo lahko na mnoga področja, poleg tega pa v številnih primerih olajšajo družinske obveznosti svojih otrok (Šircelj, 2009, str. 18–22).

Staranje v sodobnih časih ni nov pojem, vendar je postal resničnost v zadnjih petdesetih letih. Gre za normalno fiziološko dogajanje, ki ga je deležno vsako živo bitje že z rojstvom. Ob koncu pubertetnega obdobja se novogradnja in razgradnja telesa uravnotežita, sta v ravnovesju, zatem pa vstopa v ospredje staranje. Gre za proces, na katerega nimamo vpliva, lahko pa vplivamo na to, da poteka zdravo in normalno. Vse to pripomore h kakovostnejši starosti (Resman, 2005, str.18).

Če je starost neko življenjsko obdobje, pa je staranje proces, ki bi moral biti sprejet tako s strani posameznika kot s strani družbe. Staranje poteka vse življenje, največji pomen pa ima v starosti. Prizadevanje za kakovostno in dejavno življenje starejših ljudi, vključenost v družino in družbo, enakopraven status in možnost zadovoljevanja psihosocialnih potreb so pomembne smernice, ki omogočajo dostojno staranje (Macuh, 2019, str. 328–329).

Tudi Kristančič (2005, str. 15–40) pravi, da se človek stara od rojstva vse do smrti. Po njenem mnenju so za vsako življenjsko obdobje posameznika značilne določene potrebe in zmožnosti, ki jih vsak po svoje zadovoljuje v mejah svojih sposobnosti. Lahko bi rekli, da govorimo o novi filozofiji staranja. Ker delež starejših ljudi narašča, večinoma govorimo samo o njihovem ekonomskem položaju, kjer so predstavljeni kot breme družbe. Pozornost je treba nameniti tudi socialni, psihološki in družbeni plati, kar vpliva na kakovost življenja vseh nas. Podobno pravi tudi Brezovar (2017, str. 9–10), ki povezuje starost s tekom časa. Pravi, da čas sicer teče za vse enako, a vendar je kronološka starost tista, ki različno vpliva na vsakega izmed nas. Starosti ne gre razumeti le kot pozno obdobje v življenju posameznika, temveč gre za obdobje od rojstva do smrti.

Ramovš (2003, str. 131) navaja Lukas (1994), ki pravi, da starost lahko predstavlja tudi peščena ura: človeku odtekajo leta v nepovrnljivo preteklost, v prihodnosti pa mu ostaja na razpolago vedno manj življenjskih možnosti. Vendar je to samo polovica resnice. Druga polovica je v dejstvu, da se je v človeku do starosti nabralo ogromno bogatih izkušenj in spoznanj, opravljenih dejanj, doživetij, ki mu jih nihče več ne more vzeti ali uničiti, pokvariti.

»Staranje je kompleksen pojav. Jedrnato ga lahko opredelimo kot biološki, kulturni, ekonomski, socialni in fenomenološki pojav« (Dragoš 2000, str. 293).

V nasprotju z zgoraj navedenim pojmom starosti pa Grün (2010, str 13–14) pravi, da »staranje ni zgolj samo pojav, ki bi nas prizadeval na zunaj. V sebi staranje nosi tudi smisel, in v kolikor je moč posameznika takšna, da ta smisel prepozna, bo tako lahko dobro in boljše sprejemal svoje staranje. Tisti, ki je živel zavestno in je posodo svojega življenja napolnil do roba, je oseba, ki se lahko dobro stara. V starosti niso sposobni resničnega življenja tisti, ki življenja že v mladosti niso živeli resnično. Smisel staranja obstaja v tem, da sprejemamo pešanje telesnih in duhovnih moči ter da pogled usmerimo navznoter. Bogastvo bi moralo bivati v človeški duši« (Grün, 2010, str. 13–14).

»Kdor v starosti uvidi in spozna skrivnost življenja ter v pogledu na celoto življenja le tega razume, postane moder. Prva naloga starosti in prvi cilj je ostati in postati moder« (Grün, 2010, str. 14).

V delu besedila, ki sledi, bomo govorili o teorijah oziroma oblikah staranja, ki obstajajo, oziroma se med prebrano literaturo največkrat pojavljajo.

Staranje je naravno dogajanje vsega na svetu: vse stvari na svetu nastanejo, trajajo in nato preminejo. Pri živih bitjih je staranje še posebno vidno: človek denimo zavestno doživlja svoje staranje in prav tako staranje drugih, to je razvoj med spočetjem in smrtjo. Ramovš (2014, str. 20) navaja tri oblike staranja, in sicer: časovno ali kronološko staranje, funkcionalno ali organsko staranje ter doživljajsko staranje. »Časovno ali kronološko staranje razlaga, da je človek vsak dan starejši za štiriindvajset ur. Naša starost je jasno razvidna iz rojstnega lista in nanjo ne moremo vplivati. Velik vpliv imamo na funkcionalno ali organsko staranje, kjer lahko z zdravim načinom življenja vsaj delno pozitivno vplivamo na potek funkcionalnega oz. organskega stanja. Za kakovostno življenje in sožitje pa je predvsem pomembno doživljajsko staranje, kjer je v ospredju predvsem način, kako doživljamo svojo starost« (Ramovš, 2014, str. 20–21).

Tudi Hojnik Zupanc (1999, str. 3) definira različne oblike staranja (ki so precej podobne zgoraj naštetim), in sicer pravi, da staranje delimo na:

- »kronološko starost«, ki je določena z rojstnim datumom,
- »biološko starost«, ki se navezuje na starost telesa in pravilno delovanje telesnih funkcij,
- »doživljajsko starost«, ki nam pove, kako se počutimo, in je posledica osebnih in socialnih dejavnikov.

Obstaja več definicij in raznih delitev življenja na različna obdobja v življenju.

Kristančič (2005, str. 26) omenja naslednja:

- prvo je obdobje od rojstva do 30 let,
- drugo je obdobje od 31 do 65 let,
- tretje pa je obdobje od 66 in 96 let in več.

»Govoriti o tretjem življenjskem obdobju pomeni govoriti o bolečem prehodu, ki ga lahko primerjamo tudi s prehodom v mladost. S prehodom v tretje življenjsko obdobje čakajo človeka predvsem travmatični dogodki in stres, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev, smrt enega od zakoncev ipd. Pogosto nastopijo tudi finančne težave, osamljenost in sprememba prebivališča, kajti vse več starih ljudi odhaja v domove, kjer so življenjske razmere drugačne, kot so jih bili vajeni« (Pečjak, 1998, str. 13).

Čeprav menimo, da nam je popolnoma jasno, kaj je starost in kdaj nastopi tretje življenjsko obdobje, pa so merila vse prej kot enotna. Koledarski mejniki so dogovorjeni iz praktičnih razlogov, npr. za določanje upokojitve. V resnici je staranje proces z nekaterimi pospeški in zastoji (Pečjak, 1998, str. 15).

O staranju obstajajo različne teorije, pojavljajo pa se predvsem tri: biološke, psihološke in sociološke teorije staranja. Spremembe, ki so posledice starosti in staranja na molekularni in celični ravni, razlagajo biološke teorije. Veliko različnih teorij skuša najti odgovor na vprašanje, zakaj se človeško telo sploh stara. S tem se ukvarjajo stohastične teorije, ki proučujejo domnevne posledice vplivov iz okolja na sam proces staranja; razvojno genetične, ki proučujejo posledice vplive hormonov, imunskega sistema; teorije o celičnih spremembah, ki obravnavajo staranje iz vidika staranja človeških celic; evolucijske, s katerimi razlagamo izvor staranja; in nevropsihološke, ki sam proces staranja obravnavajo s proučevanjem nevrodegenerativnih sprememb možganov (Mali, 2007a, str. 47–48).

Podobne teorije kot jih našteva Mali (2007a) našteje tudi Pečjak (1998, str. 32–33), ki pravi, da je »bioloških teorij staranja sicer nekaj čez sto. Ena najbolj znanih je teorija nošnje in trganja, ki primerja telo z obleko, ki se z nošnjo trga, ali avtomobilom, katerega deli se obrabljajo in izrabljajo. Amputacije napak najboljše razlagajo celularne teorije, ki se osredotočajo na delovanje celic. Vsaka nova celica naj bi bila kopija prejšnje, vendar nastajajo tudi napake, kar lahko povzroča mutacije DNA tiste, ki je nosilna celica in 'ukazuje', kako naj določen organizem deluje«. Omenjene so tudi teorije prostih radikalov, ki vidijo glavni razlog staranja v elektronih, teorije programiranja, ki razlagajo o programiranosti starostnih

sprememb, ter teorija genske ure, pri kateri DNA znotraj celice uravnava proces staranja in smrti (Pečjak, 1998).

Sama starostna meja se bo verjetno pomikala naprej, nekako pa smo se zadovoljili z magično številko 65., ki je nekako označena kot vstop v starost. Povsem verjetno je, da bodo mejo glede na življenjsko dobo starih ljudi in spreminjajoče se značilnosti prebivalstva v razvitih državah kmalu pomaknili k 75. letu (Kastenbaum, 1985, str. 15).

Staranje populacije za slovensko družbo zagotovo prinaša nove izzive, med katerimi zagotovo izstopa vprašanje, kako zagotoviti kakovostno staranje v Sloveniji (Filipovič Hrast, 2011). Kakovost življenja je vsekakor zelo 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. 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 (Rapoša Tajnšek, 2007, str. 7–24).

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).

Staranje je zgolj ena izmed postaj v življenju posameznika in je vsekakor lahko pestra, zanimiva, aktivna. Nikakor se ne moremo več strinjati s tem, da s starostjo prihajajo zgolj tegobe, bolezni, pesimizem in statičnost. Staranje ni samo hiranje in onemoglost posameznika, temveč je lahko zelo pestro, v določenih primerih še bolj celovito kot prejšnja obdobja življenja posameznika. K temu lahko največ pripomore vsak posameznik z redno aktivnostjo, ostali pa moramo pristopati z različnimi informacijami, ki jih star človek v tem obdobju življenja potrebuje.

Z namenom celovitega spoprijemanja z izzivi, ki jih prinašajo demografske spremembe, je Vlada Republike Slovenije sprejela tudi Strategijo dolgožive družbe (Bednaš in Kajzer, 2017). Slednja je oblikovana na konceptu aktivnega staranja. Poudarja se 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. Usmeritve izhajajo tudi iz zavedanja, da so človekove pravice enake za vse ljudi ne glede na starost (Bednaš in Kajzer, 2017, str. 5).

Eden izmed ključnih problemov, ki se kaže dalj časa in zavira razvoj skrbi za stare ljudi, je po mnenju Mali (2011) pomanjkanje skupnostnih oblik skrbi, pretirana institucionalizacija,

skratka tog sistem oblik skrbi, ki ne odgovarja na potrebe starih ljudi kot izrazito heterogene skupine prebivalcev.

Slovenija je pred eno izmed najzahtevnejših nalog v vsej svoji zgodovini. Zadnji dve desetletji se rojeva za polovico manj otrok, kot se jih je med letoma 1945 in 1980. V prihajajočih desetletjih bo tako starih ljudi dvakrat več kot sedaj, delovno aktivne populacije pa bo za polovico manj. To so demografski problemi, ki jih je treba rešiti za preživetje našega naroda (Ramovš, 2012 str. 7).

Nasploh se manjši narodi, med njimi tudi Slovenci, glede na posledice dosedanjega in trenutnega prebivalstvenega razvoja pri nas sprašujemo, ali bo narod kot tak sploh preživel (Vertot, 2008, str. 9). Macuh (2017, str. 46) pravi, »da je staranje proces posameznika v življenju, ki je neizogiben. Življenjska doba se dviguje, slovenska družba pa se bo morala sprijazniti z dejstvom, da so stari ljudje v zrelih letih svojega življenja še vedno vitalni, polni energije in predvsem polni modrin ter znanja«.

1.2 STORITVE, PROGRAMI IN ORGANIZACIJE ZA POMOČ STARIM LJUDEM

V literaturi je moč najti veliko različnih definicij, ki opredeljujejo pojem kakovosti življenja starih ljudi in v tem okviru opisujejo spekter obstoječih oblik pomoči za stare ljudi. Vsak izmed avtorjev, ki so se s tem ukvarjali, ima svoj pogled, svojo definicijo za obrazložitev tega pojma. Kakovostno življenje je tisto, kjer posameznik zadovoljuje tako materialne kot nematerialne potrebe ter mu je obenem omogočena možnost izbire in odločanja med ponujenimi pogoji za njihovo zadovoljitev.

Kakovostno staranje se začne z osnovno materialno preskrbljenostjo, nikakor pa se pri njej ne konča (Ramovš, 2014).

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

Osnova kakovostnega staranja je materialna preskrbljenost. Nasploh v življenju imajo prednost temeljne telesne in materialne potrebe po hrani, obleki, toplem stanovanju, čistoči,

razvedrilu, po stalnem dostopu do informacij, po samostojnosti ter po delu oziroma aktivnosti. V vsej evropski civilizaciji je danes materialna preskrbljenost za stara leta tako dobra kot še nikoli prej. Glavni vir materialne preskrbljenosti so pokojnine, lastno delo, prihranki in drugo imetje. V primeru pomanjkanja le-teh pa so tudi z zakonom zagotovljene socialne dajatve države in občine ter razne oblike pomoči humanitarnih organizacij (Ramovš, 2014).

Ramovš (2014, str. 36–37) pravi, da je drugi steber kakovostnega staranja zdravje. Tik ob materialni preskrbljenosti stoji zdravje in ta dva stebra se med seboj podpirata. Zdravje je gotovo ena največjih vrednot v življenju, sploh v obdobju starosti, saj se v tem obdobju človeku hitro pridruži ta in ona bolezen ali poškodba. Na stara leta je še posebej treba dobro skrbeti zase, sploh od sredine življenja naprej. Pred očmi je torej treba imeti najmanj štiri različne vidike zdravja, in sicer: telesno, duševno, duhovno in sožitno ali socialno zdravje (Ramovš, 2014). Starega človeka je potrebno upoštevati z vsemi njegovimi razsežnostmi, kar je prvi pogoj za kakovostno staranje. Te razsežnosti razumemo kot:

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

Drugi pogoj pa je upoštevanje dejstva, da je vsak človek poglavje zase, je edinstven in enkraten. Posledično težko govorimo o enotni, natančni definiciji kakovostne starosti. Za kakovostno starost mora vsak poskrbeti zase in se temu primerno pripravljati, ko je še v srednjih letih. Šele po sprejemu starosti se človek lahko trudi za njeno kakovost. Samo na ta način jo lahko doživlja vredno in smiselno; da se od ostalih življenjskih obdobjih razlikuje le po določenih življenjskih nalogah in ni nič manj aktivno. Za kakovostno starost pa sta potrebna tudi velika mera medčloveške solidarnosti in zdravje, ki je eno izmed temeljnih vrednot starosti. Le-ta pa se tesno povezuje z materialno varnostjo (Ramovš, 2003, str. 49).

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

- starostna pokojnina, ki je program za materialno preskrbo v tretjem življenjskem obdobju,

- organizacije in programi za samostojne stare ljudi,
- pomoč na domu in drugi programi za delno samostojne,
- domovi za stare in drugi programi za popolno oskrbo,
- programi za pomoč v obdobju umiranja in žalovanja,
- programi in organizacije za razvoj gerontologije in ozaveščanja ljudi o kakovostni starosti,
- krajevni medgeneracijski centri (Ramovš, 2003, str. 279–282).

Med programe za popolno oskrbo v starosti Ramovš umešča domove za stare ljudi, oskrbniške družine, dnevno varstvo in hišne skupnosti. Pri sami razlagi omenjenih programov poudarja pomembnost upoštevanja nekaterih zahtev, in sicer:

- čim bolj zgodaj je treba starega človeka duševno pripraviti nanjo,
- novo stanovanjsko okolje oblikovati tako, da je čim bolj podobno prejšnjemu,
- organizirati pomoč tako, da jo nudijo v večini iste osebe,
- priprava bližnjih, svojcev na preselitev in pozneje na pomembnost vzdrževanja tesnih odnosov (Mali, 2007b).

Domovi za starejše:

V Sloveniji so domovi za starejše državni in zasebni. V institucionalnem varstvu bodo starejši z lastno aktivnostjo dosegali kakovosten nivo življenja, ki bo hkrati primerljiv z drugimi. V kolikor si posameznik ali družine zaradi različnih razlogov socialne varnosti ne morejo zagotoviti sami, so upravičeni do določenih pravic iz socialnega varstva (Macuh, 2017, str. 94–95). Ramovš (2003, str. 314) piše o dogajanju v tujini, kjer so se za najbolj primerne lastnike domov izkazala civilna združenja, ki resnično skrbijo za kakovostno starost. Pri nas pa ta niso zaživela, ampak vstopajo v ospredje privatniki.

Oskrbniške družine:

Po mnenju Ramovša (2003, str. 316–317) so oskrbniške družine za stare ljudi posrečena možnost, ko je človek star, in ne zmore bivati doma. Tako je nastanjen v tuji družini, ki se bolj ali manj poklicno oziroma službeno posveča oskrbi starih ljudi. V kolikor to možnost oskrbe primerjamo z možnostjo bivanja v domovih za stare, je vidna bistvena razlika v tem, da tukaj ne gre za strogo obliko institucionalnega varstva, ampak je ta oblika varstva, oskrbe starim ljudem bolj prijazna, manj stresna in bolj podobna njegovemu primarnemu okolju (Macuh, 2017, str. 95).

Dnevno varstvo:

Dnevno varstvo je namenjeno starim ljudem, ki so sicer v domači oskrbi, a vendar zaradi zasedenosti družinskih članov tekom dneva niso sposobni živeti sami. Za ta vmesni čas družina starega človeka odpelje v dnevni center, kjer je zanj poskrbljeno (Macuh, 2017, str. 95). Dnevno varstvo doma je za stare ljudi tudi nekakšna priprava za poznejši odhod v dom za stare (Ramovš, 2003, str. 317).

Hišne skupnosti:

V hišnih skupnostih je pravzaprav združenih več oblik pomoči, obenem pa imajo tudi to značilnost, da so podobne varovanim stanovanjem, ki ponujajo vse vrste pomoči, zdravstveno pomoč, socialno, tehnično ipd. Končni cilj organizacije je, da star človek čim bolj in čim dlje ostane samostojen (Macuh, 2017, str. 96). Ramovš (2003, str. 318) pravi, da »se zaposleni v hišnih skupnostih ne delijo, kot je to navada v klasičnih ustanovah, na osebje za čiščenje, kuhanje in strežbo ter osnovno nego, ampak opravljajo celovito oskrbo hišne gospodinje, ki imajo potrebno usposobljenost za kvalitetno nego starejših ljudi, ki potrebujejo zahtevno nego. Toda v ospredju je medčloveško sožitje in ne nega«.

Menim, da so vloga tradicionalne družine in same tradicionalne vrednote izginile v času prehoda v industrijsko družbo. V preteklosti so primarna družina in bližnje sorodstvo bolj ostajali doma v domačem okolju – bodisi zaradi dela na kmetijah ali pa zato, ker jih širni svet ni zanimal. Primarna družina je v preteklosti vselej poskrbela za svoje družinske člane. Zaradi razvoja industrij in velikih mest pa se je ta pomoč s strani družinskih članov precej zmanjšala, v veliki meri zaradi obveznosti ostalih družinskih članov, zaradi česar so stari ljudje postavljeni na stranski tir in so potrebni pomoči.

V *Prilogi A* predstavljam organizacije in specifične programe za stare ljudi, ki v okviru zdravstva in sociale delujejo v občini Zreče. Poleg Centra za socialno delo Celje – enota Slovenske Konjice na območju Zreč delujejo še: Zdravstveni dom Zreče, Lekarna Zreče Medgeneracijski center Zreče, Rdeči Križ Zreče, pomoč družini na domu v okviru izvajanja oskrbe na domu s strani Lambrechtovega doma Slovenske Konjice, izvajanje programa PROSTOFER, izvajanje programov »Starejšim prijazna občina Zreče« in »Občina po meri invalidov«.

1.3 DOLGOTRAJNA OSKRBA

Pojem dolgotrajne oskrbe v Sloveniji ni enotno in sistemsko urejen. Dolgotrajna oskrba je sicer opredeljena kot sistem, skupek ukrepov, storitev, ki so namenjene osebam, ki so zaradi bolezni, starostne oslabelosti in slabšega zdravstvenega stanja, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja, izgube intelektualnih sposobnosti dlje časa ali tudi trajno močno odvisne od pomoči druge osebe pri opravljanju osnovnih življenjskih opravil in podpornih dnevnih opravil (Republika Slovenija, 2020).

Domikuš (2010, str. 6) pravi, da je področje dolgotrajne oskrbe po posameznih državah različno definirano. Skupno izhodišče je, da gre pri dolgotrajni oskrbi za dalj časa trajajoče zagotavljanje storitve in podpore osebam, ki so zaradi različnih razlogov odvisne od tuje pomoči. Odvisnost pomeni »stanje, ko oseba zaradi izgube ali odsotnosti telesne, psihične ali intelektualne samostojnosti potrebuje pomoč pri opravljanju temeljnih in podpornih življenjskih opravil« (Domikuš, 2010, str. 6).

Ravno zaradi demografskih sprememb se povečuje delež ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno pomoč in skrb. Na drugi strani pa smo priča zmanjšanju deleža tistih, ki so na voljo za nudenje pomoči. Dolgotrajna oskrba naj bi prinesla veliko novosti na področju socialne varnosti ter spremembe pri organizaciji oskrbe v skupnosti in v procesih pomoči. Glavni premik, ki je značilen za dolgotrajno oskrbo, je v upravičenosti do storitev. Človekova diagnoza, njegov status nista več pomembna dejavnika, temveč so to posameznikove objektivne in subjektivne potrebe po pomoči. Tudi financiranje je drugačno. Sredstva naj bi prejeli uporabniki, ki bi sami financirali storitve. Posledično bi se s takšnim načinom uporabnikom omogočilo večjo neodvisnost in sodelovanje v skupnosti. Prednost je tudi v tem, da je paket izvajanih storitev prilagojen uporabniku glede na njegove potrebe in želje (Flaker idr., 2008, str. 19–24).

Več ljudi je čedalje bolj izpostavljeno tveganju, da pozna leta svojega življenja preživi v odvisnosti od drugih ali ob stalni ali občasni pomoči druge osebe. To tveganje je močno povezano z zagotavljanjem človeških in finančnih virov, primerno organizacijo in koordinacijo pomoči. Skupek vsega pa posega v prostor socialnega in zdravstvenega varstva, načrtovanja in urejanja prostora ter številnih tehničnih disciplin. Vprašanje, ki se najbolj pojavlja, pa je zagotavljanje primernih finančnih virov in finančne vzdržnosti sistemov dolgotrajne oskrbe, ki jo bo vsekakor treba zagotoviti ob upoštevanju, da se delež starih ljudi večja še hitreje kot v preteklosti (Domikuš, 2010, str. 5).

Za sam sistem dolgotrajne oskrbe in dezinstitutionalizacije je zelo pomembna metoda osebnega načrtovanja in izvajanja storitev. Na podlagi raziskovanja življenjskega sveta uporabnika se načrtujejo in uporabljajo obstoječa sredstva posameznika, ki so mu v danem trenutku na voljo, in tista, ki jih mora še pridobiti za uspešno doseganje ciljev. Zagotavljanje pomoči in opore posamezniku je glavna naloga. Metoda vsebuje značilnosti vzpostavljanja odnosa, analize tveganja, krepitev moči, zapisovanje, pogovarjanje, ter terensko in timsko delo. Končni izdelek je osebni načrt, za katerega je treba pridobiti potrditev. V fazi izvajanja samega sklenjenega načrta pa so ukrepi, storitve in aktivnosti tisti, ki omogočijo doseganje zelenega cilja. Temu pravimo osebni paket storitev (Flaker, Mali, Rafaelič in Ratajc, 2013, str. 19–28).

Predlogi sistemskih ukrepov na področju dolgotrajne oskrbe gredo predvsem v smeri:

- vzpostavitve enotne vstopne točke z namenom, da se čim bolj centralizirajo vse potrebne informacije s področja zdravstva in socialnega varstva. Teži se k temu, da je postopek čim bolj preprost;
- uvedbe enotne ocene upravičenosti z namenom, da se poenoti način ocenjevanja in da posledično upravičenci s primerljivimi potrebami dostopajo do primerljivih pravic;
- potrebe po uvedbi novih storitev, da bi prav vsi upravičenci tako na domu kot v instituciji lahko dostopali do primerljivih storitev;
- vzpostavljanja učinkovitega nadzora v povezavi s kakovostjo izvedenih storitev in varnosti nujenih storitev;
- višjega deleža sofinanciranja iz javnih sredstev, kar bi pomenilo manjši prispevek uporabnika storitev dolgotrajne oskrbe (Republika Slovenija, 2020).

Vzpostavitev novih sistemov oskrbe je zagotovo soočena s pomanjkanjem sredstev. Vsekakor pa bi bila potrebna tudi reorganizacija načinov zbiranja in njihovega razdeljevanja. Potrebovali bi več skupnostnih oblik oskrbe in boljšo stanovanjsko oskrbo. Ovira oziroma dvom, ki se velikokrat pojavlja pri strokovnjakih, pa je tudi nezaupanje do uporabnikov v smislu neustrezne porabe sredstev in posluževanja storitev, ki jih v drugi vrsti ne potrebujejo (Flake idr., 2008, str. 25).

1.4 POTREBE V STAROSTI

Ramovš (2011, str. 4) pravi, da so potrebe samodejni vzgibi vsakega živega organizma, ki ga nekako nagibajo, motivirajo in usmerjajo v tako vedenje in sobivanje z okoljem, da se ohranja pri življenju in zdravo razvija. Govoriti o potrebah tretje generacije pomeni imeti pred očmi vse človeške potrebe v vseh šestih razsežnostih: telesne, duševne, duhovne, socialno-sožitne, razvojne in bivanjske ali eksistencialne. Gre za nujne motivacijske sile, ki so potrebne za razvoj. Grebenc (2005, str. 19) povzema psihologa Maslowa, ki je razvil teorijo o hierarhiji potreb. Človeške potrebe je predstavil v petstopenjski piramidi. Na dno je uvrstil fiziološke potrebe (po hrani, pijači, bivališču, spanju) kot potrebe, ki so nujne za preživetje. Tem potrebam sledijo potrebe po varnosti. Na sredini lestvice so potrebe po ljubezni in pripadnosti, sledi potreba po spoštovanju in potreba po samouresničevanju. Več avtorjev (Flaker idr. 2008) pa govori o novi potrebi, ki je prej nekako nismo zaznali, in sicer potrebi po dolgotrajni oskrbi. Ta se kaže po eni strani kot potreba po novem stebru socialne varnosti, po drugi strani pa po drugačnem organiziranju odgovorov na potrebe ljudi. Z demografskimi spremembami se je število ljudi, ki zaradi bolezenskih težav, dolgotrajne stiske, oslabelosti ali hendikepa potrebujejo dolgotrajno pomoč ali več podpore s strani drugih ljudi. Temu botruje napredek medicine, saj več ljudi preživi nesreče ali hude bolezni in poškodbe ter potrebuje oskrbo (Flaker idr. 2008). Flaker idr. (2008, str. 387–388) predstavljajo osem kategorij potreb dolgotrajne oskrbe, ki naj bi zajemale celoten življenjski svet posameznika:

- namesto hospitalizacije in institucionalizacije: Pomoč, ki jo oseba dobiva v instituciji, lahko prejema tudi na domu. Človek zaradi bivanja v domačem okolju vzdržuje stike z ljudmi, ki mu veliko pomenijo, in ima še vedno moč svobodnega odločanja o načinu življenja.
- stanovanje: To ni zgolj prostor za bivanje, ampak je zelo pomembno iz socialnega vidika. Stanovanje omogoča druženje, shranjevanje raznih potrebščin in zasebnost. Pri ljudeh, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, se pogosto pojavljata dve situaciji. Tisti, ki odidejo v institucijo, stanovanje pogosto izgubijo in s tem veliko reči, ki so bile tam shranjene. Ne morejo se več vrniti nazaj. Po drugi strani pa se pojavljajo problemi povezani z njegovim vzdrževanjem. Kako vzdrževati stanovanjsko razmerje in poskrbeti za varno življenje v njem.
- delo in denar: Potreba po delu in denarju je prisotna v vseh obdobjih našega življenja, saj si z njima organiziramo življenje. Ta potreba nam pomaga pri oblikovanju identitete, pridobivanju socialne mreže, in je vsekakor zelo pomembna iz finančnega

vidika. Zaradi dela se počutimo koristni, s plačilom pa dobivamo družbene statuse. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, pa do naštetega težko dostopajo.

- vsakdanje življenje: V vsakdanje življenje so vključene rutine, potrebe po skrbi zase in potrebe, ki jih imamo v prostem času. Da lahko te potrebe zadovoljimo, so potrebne spretnosti za vsakdanje življenje, ki pa jih ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, nimajo. Prosti čas je izrednega pomena, saj takrat opravimo stvari, ki jih v delovnem času ne zmoremo. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, imajo običajno malo prostega časa, saj ga porabijo za čakanje na pomoč. Ta ni urejena glede na življenjski ritem posameznika, temveč na organizacijo določenih strokovnjakov, ki v tovrstnih službah delajo.
- nelagodje v interakciji: Vsi ljudje smo nenehno v interakciji, saj med seboj sodelujemo in vplivamo drug na drugega. Vsak dan delamo interakcijske prekrške, a jih podzavestno popravimo in pozabimo. Ljudje, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, jih verjetno doživijo več, poleg tega pa jih ne popravljajo, zato obe osebi v odnosu doživljata nelagodje v interakcijah. V tem primeru je najboljša rešitev popravljanja prekrškov. Stari ljudje povzročajo drugima dvema generacijama nelagodja, zato je potrebno medgeneracijsko sodelovanje in sožitje.
- stiki in družabnost: Ti nam omogočajo, da se zavedamo samega sebe. S pomočjo njih oblikujemo svojo identiteto in ugotavljamo, kakšen je naš položaj v družbi. Ljudje, ki imajo potrebo po dolgotrajni oskrbi, imajo šibke stike in majhne socialne mreže. Največ stikov imajo z družinskimi člani. Stiki so zelo pomembni ne glede na to, ali se dogajajo s formalnimi ali neformalnimi osebami.
- institucionalna kariera: Posameznik je lahko večkrat hospitaliziran in ostane v instituciji kar nekaj časa, kar lahko njegovo življenje zelo zaznamuje. Ljudje, ki so v institucijah, si želijo pristnih stikov z zaposlenimi, tukaj pa se pojavi težava, saj zaposleni nimajo veliko časa.
- neumeščenost in pripadnost: To lahko razumemo kot potrebo po odvisnosti od drugih, po drugi strani pa kot potrebo po lastni samostojnosti. Pogosto se zgodi, da so ravno svojci tisti, ki ovirajo posameznikovo neodvisnost, hkrati pa potrebujejo del njihove pomoči, zato je predvsem pomembno družinske člane razbremenjevati. Kadar so v institucijah, težje skrbijo drug za drugega in se ne počutijo toliko pripadne drug drugemu.

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
- osebnostne – *biti*.

Ramovš (2003) med kompleksnimi in najrazličnejšimi človekovimi potrebami za starost navaja naslednje:

- potreba po materialni preskrbljenosti: Star človek je odvisen predvsem od finančnega stanja, s katerim razpolaga, njegova materialna preskrbljenost pa je v celoti odvisna od osebnega premoženja posameznika ter njegove pokojnine (Ramovš, 2003, str. 93);
- potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine: Krepitev in ohranjanje delovne svežine telesa je temeljna človeška potreba, ki ji je treba namenjati veliko pozornosti skozi celo življenje. Tako mora tudi vsak star človek skrbeti za svoje zdravje. Vsakodnevno koristno delo dviga samozavest starostnika. V tretjem življenjskem obdobju je treba prisluhniti telesu in videti, kaj je zanj najbolj primerno, se gibati, uživati zmerno, zdravo prehrano ter poiskati ravnovesje med delom, razvedrilom in počitkom (Ramovš, 2003, str. 95);
- potreba po medčloveškem odnosu: Po mnenju Ramovša (2003) gre za najbolj akutno nesnovno socialno potrebo v starostnem obdobju. Zelo pomembni so medčloveški odnosi, v katerih si ljudje medsebojno pomagajo in razumejo drug drugega, kar odraža odnos, ki kaže na prijetnost, toplino in domačnost. Zelo pomembna je tudi družina (Ramovš, 2003, str. 99–105);
- potreba po predajanju življenjskih izkušenj: Gre za temeljno potrebo po predajanju življenjskih izkušenj mlajšim generacijam. Izkušnje starih ljudi iz preteklosti, ki so v veliki meri povezane z delom, orodji in drugačnim načinom življenja, hitro zastarijo in postanejo nepomembne ob napredku tehnologije, zato so tovrstne izkušnje večkrat obravnavane kot nekoristne (Ramovš, 2003, str. 106–110);
- potreba po doživljanju smisla starosti: Pomembno je, da star človek sprejme starost s prepričanjem, da je to obdobje prav tako smiselno obdobje življenja kot mladost in srednja leta. To pomeni, da sprejme posebno obdobje življenja, kjer ima svoje posebnosti in naloge, na drugi strani pa tudi določene omejitve in težave (Ramovš, 2003, str. 111–112).

Na videz stari ljudje v Sloveniji živijo dobro in so spoštovani s strani mlajših generacij, njihova mnenja pa so upoštevana. Pa temu ni tako. V sodobni Sloveniji imajo ostareli vedno večji občutek ogroženosti in odrinjenosti. Mlajše generacije se jih bojijo (Kožuh Novak in Žiberna, 2007). S samim vstopom v tretje življenjsko obdobje morda v določenem trenutku usahne človekova potreba po učenju in novih izkušnjah, kar pa seveda ne drži vedno. Prav tako ne drži to, da učenje za starega človeka nima smisla. Treba jih je motivirati, da se v tem časovnem obdobju otresejo vseh predsodkov, ki so jih deležni, in so dodobra aktivni, delovni in ustvarjalni. Možnosti in programov za tovrstno učenje je veliko (Macuh, 2017, str. 92).

V Sloveniji obstaja kar nekaj dejavnosti in aktivnosti, ki bi dale dodatni pomen starim ljudem v tretjem življenjskem obdobju. Mnoge organizacije poleg izobraževalnih programov organizirajo tudi prostočasne dejavnosti za stare ljudi, 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, kjer 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 starih ljudi, na njihovo dejavnost in razvoj znanja, spretnosti, vrednosti, modrosti ter smiselnosti življenja. Res je da 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 (Ličen in Štefanič, 2009, str. 47 po Greaves in Farbus, 2006; Lunežnik, Hoffman in Ličen, 2018).

Izobraževanje bi lahko po drugi strani razumeli kot orodje za vzpostavljanje socialnih mrež starih ljudi, ki lahko omogočajo različne oblike socialne opore in druženja. 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 (Filipovič Hrast idr., 2014, str. 145 po Cappeliez idr., 2008). 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 (Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019). Na odločitev za vključitev v izobraževanje in vseživljenjsko učenje poleg starizmov vpliva veliko dejavnikov in ovir, ki so lahko subjektivne ali objektivne narave (Macuh, 2017, str. 71).

Van der Kamp (1996, str. 565–570 v Jelenc Krašovec in Kump, 2009, str. 24–26) jih razvrsti v tri skupine. To so:

- sociološki (izobraževanje v mladosti),
- psihološki (ovire za izobraževanje) in
- ekonomski dejavniki (stroški izobraževanja kot ovira).

Radovan (2012, str. 71) 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 ter osebno zadovoljstvo in sreča (Macuh, str. 89 2017).

Starejši se vključujejo v izobraževanje, ki poteka blizu njihovega doma – v skupnosti, kjer živijo. Tudi izsledki raziskave kažejo, da je najpogostejše 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, dobro počutje, socialno vključenost in zdravje, kar je eden izmed vidikov kakovosti življenja posameznikov, družin in skupnosti (Dobnikar, Lampret, Ličen in Štefanič, 2019). Na drugi strani pa zaradi predsodkov do starih ljudi, lahko govorimo o ageizmu. Stuart-Hamilton (2006) ageizem opredeli kot iracionalne predsodke do starejših in/ali staranja, Pečjak (1998) pa ageizem prevaja kot diskriminacijo starostnih skupin. Po Dragoš (2003, str. 300) je »ageizem diskriminacija na podlagi razločitve

med bolj ali in manj starim (ostarelim/mladim; še-nekoristnim/koristnim/že-koristnim), ki je take vrste, da nekomu škodi, drugemu pa koristi».

1.5 SKUPNOSTNO SOCIALNO DELO

Pojem skupnost je v preteklosti pomenil povezano skupino ljudi, živečih na določenem območju oziroma regiji. Članom iste skupnosti so bile zagotovljene razne oblike pomoči, ki so bolj ali manj poskrbele za potrebe vsakega izmed njih. V zadnjem času je pojem skupnost bolj odrinjen in pozabljen pojem, saj v ospredje prihaja pojem skupina. Samih definicij in razlag skupnosti je zelo veliko. Nekateri jasno ločujejo med skupino in skupnostjo, spet drugi pa pojma uporabljajo sinonimno in ju enačijo. Skupnost je:

- kompleksen sistem, na kar kaže analitična nedoločljivost in celovitost, ki je več kot vsota njegovih sestavnih delov,
- avtopoetski sistem, kar pomeni, da se nenehno ustvarja in obnavlja, proizvaja.
- netrivialnen sistem, kar pomeni, da ga ne moremo raziskati kot trivialne sisteme,
- evlucijski sistem in
- sistem strukture oziroma procesa (Jeriček, 2004, str. 37–41).

Precej podobno kot Jeričkova skupnost poimenuje Žnidarec Demšar (2005, str. 1–2), ki pravi da so interakcije, združevanje in sodelovanje z drugimi poglavitne lastnosti ter tako kot hrana, zavetje in dom nujno potrebne. Takoj ko ljudje zadovoljijo primarne biološke potrebe in potrebo po varnosti, se pojavi potreba po združevanju in sodelovanju, kar pomeni medsebojno odvisnost in oblikovanje skupnosti. Strinja se, da se je pojem uporabljal na različne načine v različnih kontekstih in da obstaja veliko definicij pojma skupnosti. Če definiramo skupnost s strukturalne perspektive, lahko povzamemo, da je skupnost mediatorska struktura med posameznikom in državo. Da pa gre pri skupnosti za usodno, kohezivno, trajno obliko povezovanja, v kateri so vezi osnovane na vzajemnosti, nagradah, skupni usodi, medsebojnih odnosih in obvezah, ki izhajajo iz tesne povezanosti in pripadnosti, pa razlaga socialno-psihološka perspektiva (Žnidarec Demšar, 2005, str. 2–3).

Ramovš (2012, str. 59) pravi, da je dober primer skupnostnega socialnega dela s starimi ljudmi eden izmed novjših programov, in sicer program organiziran v skupnosti – krajevna medgeneracijska središča. Ta omogočajo razvoj medgeneracijske solidarnosti, aktivno in zdravo staranje tretje generacije ter oskrbo vseh, ki jo potrebujejo bodisi zaradi bolezni ali oslabelosti.

Če pogledamo v zgodovino, so socialni delavci vedno delovali v kontekstu skupnosti – skupnostno (Žnidarec Demšar, 2005, str. 5).

Skupnostno orientirana praksa socialnega dela je usmerjena v različne skupnosti, tako v lokalno kot funkcionalno skupnost, in zahteva tako neformalno kot formalno pomoč. Zaznamovana je z idejo, da je skrb za ljudi skupna naloga profesionalcev na področju organizirane pomoči in tudi samih članov skupnosti (Žnidarec Demšar, 2004, str. 35). Koncept skupnega življenjskega okolja predstavlja izhodišče za skupnostni pristop v praksi socialnega dela, ki obravnava potrebe ljudi, posameznih uporabnikov, in sicer v kontekstu življenjske situacije v skupnosti (Rapoša Tajnšek, 1993, str. 140).

Gordon (2000, str. 72) pravi, da je cilj skupnostnega socialnega dela zagotovitev podpore lokalnim skupinam in pomoč pri razvijanju socialnih podpornih mrež znotraj skupnosti. Skupnostno socialno delo vzpodbuja medsebojno obliko pomoči in poskuša vpreči skupnostne vire za njihove lastne potrebe, seveda ob primerni podpori (Pečerič, 2010, str. 24). Žnidarec Demšar (2005, str. 8) po Dunham (1970) pravi, da skupnostno socialno delo zajema naslednje značilnosti:

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

Na tej točki je smiselno omeniti glavne razlike med skupnostnim pristopom in skupnostnim delom. Prvi se v socialnem delu kaže kot prizadevanje za reševanje problemov posameznikov skozi medsebojno pomoč v življenjskem okolju oziroma v skupnosti, medtem ko skupnostno delo temelji predvsem na razvijanju organizacijskih oblik, ki omogočajo samopomoč in dobrodelnost v skupnosti (Pečnik, 2017, str. 30).

Skupnost torej predstavlja širše okolje, v katerem star človek biva. Temelj skupnosti je običajno prostorska bližina. Vendar pa skupnost ni opredeljena le geografsko oziroma s prostorom, ampak so za njena razumevanja ključna tudi omrežja in interakcije v tem prostoru. Skupnost določata prostorska in psihična bližina in zanjo sta izrazito značilna kohezivnost in konsenz. V povezavi z oskrbo skupnost razumemo kot prostorsko oziroma geografsko opredelitev območja, na katerem se starim izvaja oskrba; v večini primerov gre za jasno zamejena območja na podlagi meja med kraji oz. občinami. Večja navezanost starejših na skupnost raziskovalci povezujejo s tem, da poznani prostor predstavlja možnost obujanja

spominov, reinterpretacije življenjskih prostorov. Prostor je pomemben del identitete posameznika, kar je še zlasti pomembno za stare. V nekaterih primerih pa se stari želijo predstaviti in ne želijo ostati v poznani skupnosti, gredo drugam, kjer so skupnosti bolj prilagojene njihovim potrebam in nudijo širši nabor storitev. Vse več je tudi trenda, da se skupnosti prilagajajo v smislu prostorske ureditve starejšim in da se organizirajo različni programi, ki težijo k temu (Filipovič Hrast idr., 2014, str. 12–13).

1.6 SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI

Socialno delo s starimi ljudmi je specifično področje socialnega dela. Številni avtorji socialno delo s starimi povezujejo z gerontologijo.

V slovenskem prostoru je do pred kratkim prevladovalo dokaj nepovezano znanje, ki se tiče socialnega dela s starimi ljudmi. Konceptualna zmeda in tekmovanje za prevlado posamezne vede na področju oskrbe starih ljudi sta bila posledica nedefiniranega razmerja med gerontologijo in socialnim delom (Mali, 2013, str. 59).

Področje socialnega dela s starimi ljudmi postaja vedno bolj raznovrstno. Posledično socialni delavci čedalje bolj razumejo raznovrstnost, heterogenost in drugačnost vsakdanjega življenja starih ljudi in z njimi povezane specifične probleme, ki nastajajo zaradi starejšega obdobja življenja in tudi zaradi družbene konstrukcije staranja. Socialni delavci si prizadevajo poiskati in mobilizirati vire, moči starih ljudi in niso usmerjeni na njihovo šibkost (Mali, 2008, str. 63). Mali (2008, str. 64) prav tako navaja potrebna znanja in spretnosti, ki naj bi jih imel socialni delavec za delo s starimi ljudmi. Gre za znanja o samem procesu staranja, socialni politiki, o različnih pristopih in metodah ter spretnosti, kot so sposobno komuniciranje, ustrezno presojanje, sposobnost sodelovanja v multidisciplinarnih timih in povezovanju različnih generacij. V tem kontekstu socialne delavke in delavci zbiramo življenjske zgodbe ljudi, njihove pripovedi, saj za intervencijo in pomoč posamezniku potrebujemo znanje in vedenje o socialni realnosti posameznika (Mali, 2015, str. 26).

Čačinovič Vogrinčič (2003, str. 201) navaja, da jezik socialnega dela omogoča, da vzpostavimo in vzdržujemo kontekst socialnega dela. Ima posebnost, da mora ostati razumljiv, ne glede na uporabnika. Mora biti razumljiv, da bo lahko uporabljen tudi s strani enakopravnih sogovornikov v kontekstu socialnega dela, ki obenem prav tako postajajo soodgovorni za kontekst socialnega dela. Stopimo lahko do vseh drugih strok, jih povabimo in ponudimo svoj delež pri soustvarjanju. Pomembno je, da tudi druge stroke prispevajo k jeziku socialnega dela. Nov jezik in novi koncepti pomenijo odkrivanje, soustvarjanje,

sodelovanje, spreminjanje in timsko delo ter krepijo moč in podpirajo strokovnjake, da opuščamo besede, ki izključujejo. Socialno delo je vabilo na pogled skozi okno drugega in pogled skozi lastno okno.

Poslanstvo socialnega dela s starimi ljudmi temelji na opogumljanju, povečevanju zmožnosti in sposobnosti starih ljudi za soočanje s težavami in premagovanje stiske. Pri tem je treba upoštevati načela, med katere sodijo zagotavljanje okolja, ki človeka ne bo omejevalo, etičnost, spoštovanje etničnih razlik, sistemska perspektiva in postavljanje ustreznih ciljev. Vidi se specifičnost socialnega dela, saj ta načela temeljijo na celostnem razumevanju človeka in njegovih potreb. Star človek je partner v procesu pomoči, zato mora biti v ospredje postavljena njegova pravica do možnosti izbire pomoči, poudarek mora biti na aktivni vlogi pri iskanju in soustvarjanju rešitev (Mali, 2012). Milošević Arnold (2000, str. 253) pravi, da »ne glede na področje prakse, kjer delajo, imajo socialni delavci ključno vlogo pri tem, da omogočijo ljudem dostop do različnih oblik pomoči, storitev in dajatev, ki jih potrebujejo«. Socialni delavci smo v veliki meri povezovalci med uporabniki in obstoječimi oblikami pomoči. V prvi vrsti uporabnika spodbujamo, da postane zavzet za iskanje rešitev, nato pa mu ponujamo spekter različnih pomoči in ga ozaveščamo, kaj vse v praksi obstaja, da bi uporabniku pomagalo pri doseganju želenih ciljev.

Po Mali (2008, str. 70–76) je znanih sedem konceptov socialnega dela s starimi ljudmi. Prvi koncept je koncept *partnerstva*. Socialni delavec in uporabnik morata pri samem reševanju in definiranju problema enakopravno sodelovati. Naloga strokovnjaka je ta, da verjame v uporabnikov uspeh in da je za to seveda sposoben. Strokovnjak verjame, da lahko uporabnik sam kontrolira svoje življenje in opravlja razne družbene vloge. Če bi stari ljudje bili obravnavani kot partnerji (predvsem avtorizirane osebe in organi), bi njihovo življenje tudi v tretjem življenjskem obdobju potekalo dobro in bi bilo kakovostno, saj bi imeli občutek pripadnosti in zadoščenja, ker bi si verjetno mislili, da so v svojem življenju naredili dovolj in da je sedaj čas, da si malo odpočijejo. Drugi koncept socialnega dela s starimi ljudmi je koncept *perspektive moči*, ki daje socialnemu delavcu navodilo, da se ne usmerja več toliko v sam problem, ampak se usmerja v rešitev, reševanje problema. Usmerja se k možnostim in iskanju nove rešitve. Naslednji koncept je koncept *zagovorništva*. Zagovorništvo predstavlja splošno usmeritev, ki se zavzema za zaščito temeljnih pravic in dostojanstva ljudi, za destigmatizacijo in za družbeno emancipacijo obrobni družbenih skupin. Samo zagovorništvo je opredeljeno kot dejavnost, ki lahko vključuje skupino ljudi ali pa samo eno osebo, ki se zavzema(jo) za uresničitev potreb in želja. Bori(jo) se za skupen cilj, da bi si pridobil(i) dostop do storitev, ki jih potrebuje(jo). Naslednji koncept socialnega dela s starimi

ljudmi je *antidiskriminacijska usmeritev*. Ta koncept temelji na ravnanju proti predsodkom in proti negativnemu odnosu do ljudi na podlagi njihovih značilnosti, kot so rasa, spol, religija, etnična pripadnost, starost idr. Naslednji koncept je *skupina za samopomoč*. Glavni namen je zmanjševanje izolacije starih ljudi, širjenje njihovih socialnih omrežij ter premagovanje osamljenosti in medgeneracijske nepovezanosti (Mali, 2008). Gre za razmeroma mlad pojav, pri čemer so ljudje združeni med seboj na specifičen način glede na podobne težave, stiske, na podlagi katerih udeleženi omogočajo bolj konstruktivno sprejemanje s svojo tematiko (Klemenčič Rozman, 2015).

Mali (2002, str. 317–318) pravi, da so prevladujoči stereotipi ali predsodki o starosti in starih ljudeh v glavnem vezani na pet lastnosti, in sicer: vsi starejši so si med seboj podobni, senilni, konservativni, neproduktivni in izkoriščevalski. Pri ljudeh sta se v podzavesti nekako usidrili dve iracionalni stališči – dve skupini stereotipov, kot pravi Ramovš (2003). Prva skupina stereotipov zaničuje starost in je slepa za njene dobre možnosti. O njej govorijo: »Starost je grda, nemočna ... Stari ljudje so sitni, skopi ... Bolje je biti pijan kakor star ...« (Ramovš 2003, str. 27). Druga skupina stereotipov pa naivno idealizira starost in je slepa za težave, ki jih prinaša s sabo: »Kljub letom vse zmorem, vse je mogoče, zame ni omejitev, bolezni, smrti, osamljenosti« (Ramovš, 2003, str. 27).

Ramovš (2003) nadaljuje, da obe vrsti stereotipov onemogočata kakovostno staranje in sožitje med generacijami, ker vsaka zase zavajata človeka, da ne vidi celotne resničnosti.

Mali (2015) prav tako razmišlja o tem, da imamo pri prepoznavanju in odpravljanju stereotipov socialni delavci pomembno vlogo, in sicer socialni delavci s konkretnimi metodami dela odpravljajo predsodke do starih ljudi kot zgolj zajedavcev družbene blaginje in opozarjajo na morebitne nove oblike sožitja različnih starostnih skupin v družbi. Ob čedalje močnejšem zavedanju povečevanja starejšega prebivalstva postajajo vprašanja solidarnosti in sožitja ljudi v sodobni družbi čedalje bolj aktualna. Zanimivo je, da smo šele s podaljševanjem življenjske dobe človeštva postali pozorni na vzpostavljanje in ohranjanje solidarnosti, enega ključnih fenomenov človeške civilizacije. Ne glede na razloge, ki so nas pripeljali do zavedanja pomena medčloveške solidarnosti, je pomembno, da razvijamo različne oblike solidarnosti in z njimi skrbimo za obstoj naše civilizacije (Mali, 2015, str. 27).

Naslednji koncept socialnega dela s starimi so *socialna omrežja*. Stari ljudje so zelo odvisni od tuje pomoči, zato je dobro socialno omrežje zanje še kako pomembno. Socialno omrežje je tisto, iz katerega star človek dobi pomoč tako formalno (pomoč strokovnjakov, različnih institucij) kot neformalno (družina, svojci). Zadnji koncept socialnega dela s starimi ljudmi pa je koncept *skupnostne oskrbe*. Glavni cilj skupnostne oskrbe je povečanje kvalitete življenja v

skupnosti in vzpostavljanje raznih vrst fleksibilnih mrež pomoči, ki so na voljo uporabnikom v njihovem potencialnem okolju. To je tudi glavni potencial za razvoj institucionalnega varstva (Mali, 2008). Skupnost je za starejše bolj pomembna kot za ostale starostne skupine. Njihova večja navezanost na skupnost izhaja iz daljšega bivanja v njej, več prostega časa za preživljanje v njej in manjše mobilnosti. Zato ne preseneča dejstvo, da se stari ljudje želijo postarati v svoji skupnosti, saj z dobrim poznavanjem okolja ne glede na slabšo fizično moč tega dobro obvladujejo (Filipovič Hrast idr., 2014, str. 11–12).

Mali (2015) navaja, da socialni delavci potrebujemo veliko specifičnega znanja, da znamo v danem trenutno oceniti situacijo, v kateri se je znašel star človek. Gre za specifično znanje, ki je drugačno od drugih področij socialnega dela. Ocenjujejo se psihične, emocionalne, kognitivne in socialne zmožnosti starega človeka, kjer preverjamo zmožnost samooskrbe, iščemo vire moči v njemu samem, in možne ovire v njegovem podpornem okolju. V tem je socialno delo s starimi ljudmi drugačno od socialnega dela z ljudmi, ki spadajo v druge starostne skupine. V ospredju so zahteve po drugačnih vrednotah, znanju in praktični usposobljenosti socialnih delavcev. Po drugi strani pa lahko socialni delavci zaradi močne družbene konstrukcije starosti in prevladujočih predsodkov do staranja in starih ljudi ravnaajo v nasprotju z etičnimi normami stroke, kar postavlja pred socialno delo etične, vprašanja in probleme (Mali, 2015, str. 24–25).

Za uspešno socialno delo s starimi ljudmi potrebujemo spretnosti za ravnanje, s katerimi vstopamo v spremembe, ki jih starost prinaša tako v medsebojne odnose starega človeka kot tudi oseb iz njegovega socialnega okolja. Na takšen način pa potem zastopamo in krepimo individualne interese starega človeka v teh odnosih (McDonald, 2010, str. 34).

Veliko socialnih delavcev pa zgoraj opisane metode dela vidi še po drugi plati. Nemalokrat se namreč zgodi, da delo z družino in svojci starega človeka ni mogoče. Velikokrat se srečajo s situacijo, ko star človek nima nikogar. Veliko starih ljudi nima podpore s strani bližnjih v skupnosti, nekateri pa so lahko tako stari, da so preživeli svoje družine in otroke, zato je težko poiskati pomoč s strani bližnjih (Marshall in Dixon, 1996).

Socialno delo je prešlo skozi različne faze in je zajemalo različne vloge. Od vloge »pomoči«, ki jo je imelo sprva, do ostalih vlog, kot so vzpodbujanje in razvijanje zavedanja ljudi o njihovih vrednostih, razumevanju človeka kot o živem bitju, ki v sebi nosi velikanske vrednosti in potencialne, ter ohranjanje dejavnosti socialnih in drugih strokovnih služb. Razumevanje, ki se je razvilo v moderni teoriji socialnega dela, postavlja socialnega delavca/delavko v središče aktivnosti za vključevanje vseh članov za življenje v skupnosti. Socialni delavec/delavka je delavec v povezavi s svojimi uporabniki, država pa mora

zagotavljati pogoje za nemoten in ugoden razvoj svojih članov s pomočjo drugih strokovnjakov (Dervišbegović, 2002).

Na razvoj socialnega dela je imela velik vpliv gerontologija. Ko se je stroka socialnih delavcev šele razvijala, so se ti izogibali delu s starimi ljudmi, saj se jih je povezovalo z revščino, umrljivostjo, zanemarjenostjo ipd. V drugi polovici prejšnjega stoletja so se pričele razvijati posebne, starim ljudem prilagojene storitve. Zaradi pozitivnega družbenega pogleda na staranje se je socialna stroka bolj razvijala in postala vse bolj raznovrstna. Skozi čas so socialni delavci pridobivali vse več izkušenj pri delu s starimi ljudmi, spreminjali so se načini in pristopi do dela. Ti so postajali bolj učinkoviti pri poseganju v življenjske položaje starih ljudi (Milošević Arnold, 1999).

Na prehodu iz 20. v 21. stoletje so vprašanja, vezana na stare ljudi, postala glavna politična in družbena tema v povezavi z vzpostavljanjem nove solidarnosti v družbi, medgeneracijskim sodelovanjem in sožitjem. Težišče socialnega dela se je pričelo vse bolj usmerjati na delo s starejšo populacijo. Dejstvo je, da se vsi staramo in smo potencialni uporabniki služb in storitev, ki jih zagotavljajo socialni delavci. Slednjega se pri delu z drugimi starostnimi skupinami uporabnikov v socialnem delu mogoče zavedamo manj, a zato ni nič manj pomembno (Mali, 2015).

Mali (2008, str. 65) navaja Kosikinen (1997), ki pravi, da potrebuje socialni delavec za delo s starimi veliko specifičnega znanja, ki se razlikuje od drugih področij socialnega dela. Potrebno je znanje o procesu staranja, socialni politiki do starih ljudi, različnih metodah in pristopih ter ostale strokovne spretnosti, kot so sposobnost komuniciranja, presojanja, povezovanja različnih generacij, sodelovanja v multidisciplinarnih timih idr.

Socialni delavec ocenjuje psihične, emocionalne, kognitivne in socialne zmožnosti starega človeka, preverja zmožnost samooskrbe, išče različne vire moči tako v starem človeku kot v njegovem okolju ter možne ovire v ljudeh, ki so v podporo. Stari ljudje postavljajo zahteve po drugačnih vrednotah, znanju in praktični usposobljenosti socialnih delavcev. Po drugi strani pa lahko socialni delavci zaradi močne družbene konstrukcije starosti in prevladujočih predsodkov do staranja in starih ljudi ravnajo v nasprotju z etičnimi normami stroke, kar postavlja pred socialno delo etične dileme, vprašanja in probleme (Mali, 2015). Osredotočenost na specifičnost življenjskega sveta starega človeka, da bi skupaj z njim odkrili, raziskali in spoznali družbeni, kulturni in socialni kontekst je bistvo socialnega dela s starimi ljudmi. V sodobnem socialnem delu govorimo o raziskovanju življenjskega sveta uporabnika, kjer je raziskovanje usmerjeno v načrtovanje rešitev, v odkrivanje in mobilizacijo virov ter potencialov, ki so del sveta uporabnika. Poudarek je na skupnem iskanju in

soustvarjanju rešitev in ciljev, ki jih ob pomoči socialne delavke želi doseči uporabnik (Mali, 2013, str. 64).

V sistemu socialnega varstva deluje veliko strok: poleg socialnega dela še pravo, upravne vede, organizacijske vede, sociologija, politologija, psihologija, pedagogika, andragogika, gerontologija, adiktologija, medicina, delovna terapija, fizioterapija in druge. Socialno delo je med mlajšimi vedami. V socialnem varstvu ima socialno delo največ zadolžitev in nalog, glede svoje identitete in položaja med drugimi vedami pa ni dospelo do zrele identitete. V praksi socialnega varstva praviloma socialni delavci pri sodelovanju s pravniki, zdravniki, psihologi itd. vede in nevede zavzamejo nižji položaj. Perspektiva socialnodelavske znanosti in stroke je vmesni prostor med posameznikom in družbo, kjer se v konkretnih človeških skupinah in skupnostih dogajajo sreča in stiske ljudi, njihova ustvarjalnost in nazadovanje (Ramovš, 2003).

Za uspešno izvedeno socialno delo s starimi ljudmi potrebujemo spretnosti za ravnanje, s katerimi lažje vstopamo v spremembe, ki jih starost prinaša v medsebojne odnose starega človeka in oseb iz njegovega socialnega okolja, ter s katerimi zastopamo in krepimo individualne interese posameznega starega človeka v teh odnosih (McDonald, 2010, str. 34).

Dinamičnost socialnega dela se potemtakem ne kaže zgolj v odzivu na družbene spremembe, temveč tudi znotraj socialnega dela obstaja dinamika med teorijo in metodiko. Govoriti o socialnemu s starimi ljudmi pomeni govoriti o specializaciji v različnih kulturnih obdobjih, na globalni ravni pa je specializaciji skupna le usmerjenost na starejšo populacijo (Mali, 2013, str. 66).

1.7 SOCIALNA OMREŽJA V STAROSTI

Človek je po svojem bistvu družabno bitje. Medčloveške povezave so zanj nekaj temeljnega, nekaj, kar nujno potrebuje za preživetje – tako kot na telesnem področju nujno rabi hrano in zrak. Vse od rojstva do smrti potrebuje tako vpletenost v bolj površinska razmerja z mnogimi ljudmi kot tudi globoko povezanost z nekaj ljudmi v osebnih medčloveških odnosih (Ramovš, 2003, str. 153). Pojem socialna mreža pomeni človekovo povezanost z drugimi ljudmi in je ena od bistvenih potreb in lastnosti, ki se izraža v osebnih medčloveških odnosih. Poleg izražanja v osebnih medčloveških odnosih se povezanost izraža tudi v stvarnih delovnih in drugih razmerjih. Medčloveška razmerja in odnosi so za človeka v resnici kot nekakšna mreža. Socialne mreže imajo zanj naslednje vloge:

- pomagajo mu, da uspeva, zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje;
- v življenju postavljajo pravila igre za družbeno sožitje;
- človekovo vedenje in ravnanje »sejejo« v družbeno sprejemljive in nesprejemljive vloge,
- varujejo ga pred pomanjkanjem in nevarnostmi, s svojimi omejitvami pa mu povzročajo tudi nevšečnosti,
- v težavah mu pomagajo, da ne propade (Ramovš, b. d.)

Medsebojni vplivi staranja in socialne mreže so za starega človeka pomembni. Način, na katerega si vsak posameznik izbira prijatelje in druge osebe, s katerimi se družijo, in na kakšen način to počne, se odraža v njihovem povratnem vplivu na posameznega človeka. Če želimo razumeti socialne vidike staranja, moramo razumeti in poznati obseg socialnih vezi, njihovih potencialov, kakovosti in užitkov. Na učinek sodelovanja in medsebojnega vplivanja v socialni mreži delujejo različne okoliščine (Dragoš, 2000).

Gerontološko socialno delo je prevzelo pojem mreže iz sistemske teorije. Prav tako je oblikovalo koncept socialnih mrež in socialnega dela z njimi. Delo s socialnimi mrežami deluje kot odgovor na prenehanje enovite tradicionalne družbe ter na nastop novih kompleksnih modernih in postmodernih družb. Z oporo enemu samemu vidiku posameznika lahko pomagamo njegovi celoti. Sodobna kompleksna družba je sestavljena iz številnih fragmentov z različnimi vrednotnimi usmeritvami, načinom življenja in stališči, med katere je človek vpet. Način, da lahko posamezniku pomagamo kar najbolj, pa je ta, da delamo z njegovimi glavnimi socialnimi mrežami, ki so:

- naravne socialne mreže (družina, sosedstvo, sorodstvo, prijateljstvo, delovna tovarišija),

- umetno oblikovane socialne mreže za krajši čas ali za zelo parcialne vidike življenja (npr. skupine za samopomoč, terapevtske skupine),
- trajnejše in bolj celostne socialne mreže za socialno urejanje (prevzgojni zavodi, komune),
- nadomestne socialne mreže ob izpadu kake bistvene socialne funkcije iz naravnih socialnih mrež (rejniške in oskrbniške družine, domovi za stare ljudi) (Ramovš, b. d.).

Dragoš (2000, str. 304) je zapisal, da empirične raziskave kažejo, da so socialne mreže večinoma varovalni dejavnik in da pomembno vplivajo na staranje. Učinki so zelo povezani z zdravstvenim stanjem starih ljudi, obolenji in nižjo smrtnostjo.

Drži pa, da socialne mreže velikokrat tudi niso varovalni dejavnik za vse v enaki meri, saj je učinek odvisen tudi od drugih faktorjev, kot so npr. fizična kondicija starega človeka, spol, veliko pa tudi materialno stanje starega človeka (Mali, 2008, str. 75).

Staranje vpliva na socialne mreže in na izbiro ljudi, s katerimi se družimo, in na kakšen način to počnemo. Še bolj pomembno pa je, da velja tudi obratno. Socialne mreže vplivajo na staranje, kar pomeni, da ne moremo razumeti socialnih vidikov staranja, če na drugi strani ne poznamo obsega socialnih vezi, potencialov, kvalitet in učinkov (Dragoš, 200, str. 293).

Na prvem mestu socialne mreže je vsekakor družina in po besedah Ramovša (2003), je družino vedno potrebno bolj poudarjati in se vračati nazaj k njej. Družina pomeni pomembno postavko k primarni bivanjski varnosti (Hojnik Zupanc, 1999).

Posamezniki z dobrimi družinskimi odnosi imajo v veliki meri boljše urejeno pomoč na domu ali v instituciji v primerjavi s tistimi, ki družine nimajo ali pa imajo neurejene medsebojne odnose (Hojnik Zupanc, 1999).

Omrežja socialne opore so vir, na katerega se posameznik opre, kadar potrebuje oporo. Vrste socialne opore lahko uvrščamo v štiri večje skupine:

- instrumentalna ali materialna opora, ki se nanaša na pomoč v materialnem smislu (posojanje denarja, posojanje orodja ipd.),
- informacijska opora, ki se nanaša na informacije, ki jih uporabnik ob večji spremembi potrebuje,
- emocionalna opora, pod katero spada pomoč ob večjih ali manjših življenjskih stiskah (smrt bližnjega, ločitev, težave v družini),
- druženje, ki predstavlja socialno oporo v obliki neformalnega občasnega druženja (izleti, obiskovanje, obdarovanje ipd.) (Zajec, 2006 str. 16).

Predvsem so pomemben del omrežja staremu človeku tisti ljudje, ki so plačani za pomoč. Velikokrat so ravno te osebe večinski ali v nekaterih primerih edini stik uporabnika z zunanjim okoljem oziroma svetom (Flaker idr., 2008, str. 262).

Hlebec (2003, str. 171–172) pravi, da tipično omrežje starega človeka običajno sestavlja od 5 do 7 oseb, ki so običajno člani družine. Sledijo drugi sorodniki in nekateri prijatelji ali sosedge. Hkrati navaja pet tipov omrežja, ki se med sabo razlikujejo po več stvareh. Prvi tip takšnega omrežja je »*sorodstveno oziroma družinsko omrežje*«: tukaj gre za bivanje družinskih članov v istem gospodinjstvu ali neposredni bližini. Družina sama poskrbi za večino potreb posameznika ob pomoči prijateljev ali sosedov. Omrežja so majhna in štejejo do štiri člane, običajno gre za ovdovele posameznike, ki so starejši od 80 let in so slabšega zdravstvenega stanja. Drugi tip omrežja, ki ga navaja Hlebec (2003), je »*omrežje, integrirano v bivalno okolje*«: značilnost tega tipa omrežja je tesna povezanost z družino, prijatelji in sosedi, ki so med seboj geografsko malo oddaljeni. Posledica takšnega tipa omrežja je dolgotrajno bivanje v isti skupnosti in aktivnem udejstvovanju v njej (tudi religiozne ali prostovoljne organizacije). Ta omrežja so večja, nekje do 8 članov, stari ljudje pa štejejo 65–74 let. Tretji tip omrežij je: »*samostojno, samozadostno odprto omrežje*«, kjer je tipična povezanost z enim od sorodnikom, ki je lahko tudi geografsko oddaljen. Posameznik se v tem tipu omrežja še najbolj zanese na sosede, vendar je njegovo življenje predvsem omejeno na gospodinjstvo in je izolirano. Običajno gre za samske osebe, ki živijo same in nimajo otrok. Četrty tip omrežja je »*oporno omrežje širšega bivalnega okolja*«, kjer gre za aktivno povezanost z geografsko oddaljenimi sorodniki (običajno otroci) in bližnjimi prijatelji, tudi sosedi. Tak tip omrežja se pogosto razvije pri selitvi ob upokojitvi. Tipična je odsotnost posameznikov, ki pa so sicer geografsko blizu. Ti stari ljudje imajo velika omrežja, osem in več članov. Pri petem tipu, ki ga Hlebec (2003) poimenuje omrežje z »*zaprtro zasebnostjo*«, pa je značilno, da ga razvijajo neodvisni pari ali odvisne stare osebe, ki živijo zelo izolirano. Sorodniki, če sploh obstajajo, so geografsko zelo oddaljeni, ostalih stikov s prijatelji ali sosedi pa ni. Gre za majhna omrežja, ki jih sestavljajo največ do štirje člani (Hlebec, 2003, str. 171–172).

Med zgoraj naštetimi tipi omrežij se v skupnosti najpogosteje pojavljata prvi in drugi tip omrežja. Na področjih s hitrimi spremembami kot so recimo selitve pa je moč pričakovati večje število zadnjih dveh tipov omrežij starih ljudi (Hlebec, 2003, str. 172).

Dragoš (2000, str. 313) pravi, da se »socialno delo osredotoča na socialne mreže in na nosilce in vire pomoči, ki jih je mogoče znotraj njih aktivirati oziroma kombinirati. To je osrednje

področje naše profesije, kar pa ne pomeni, da smo lahko zato brezбриžni do širših družbenih vprašanj, kot je recimo socialna politika, socialna enakost ali feminizem«.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Občina Zreče me je povabila v častni odbor »Starejšim prijazna občina Zreče«, da svoje znanje, ki sem ga pridobil tekom študija, s strani stroke predstavim v občini Zreče. Da bom ostalim članom odbora predstavil preverljive podatke o starih ljudeh v občini Zreče, sem se odločil načrtovati raziskavo. Tudi v svojem službenem času sem kot zaposleni socialni delavec v Lambrechtovem domu v Slovenskih Konjicah močno povezan s prebivalci Zreč in njihove okolice, zato sem se odločil, da s svojim strokovnim znanjem prikažem vpogled na staranje ljudi v občini Zreče. Glede na delež naraščanja starih ljudi v občini Zreče sem se spraševal o potrebah, ki jih ima starajoča se populacija.

Med opravljanjem pripravništva kot socialni delavec v Lambrechtovem domu Slovenske Konjice sem uvidel, da delež starih ljudi narašča, veliko teh pa si želi ostati v domačem kraju tako dolgo, kolikor bi bilo le možno. Ker veliko starih ljudi v tretjem življenjskem obdobju nima nikogar, da bi zanje skrbel, so bližnji prezaposleni ali pa nimajo stikov z njimi, so stari ljudje nekako prisiljeni, da se odločijo za institucionalno varstvo. Tekom pripravništva sem opazil, da so potrebe teh ljudi večje od kapacitet, ki jih nudi Lambrechtov dom, zato se v okviru tega izvaja tudi pomoč na domu za vse tri občine in sicer občino Slovenske Konjice, občino Vitanje in občino Zreče. Osredotočil se bom na potrebe starih ljudi v občini Zreče.

Kljub vsemu menim, da so v teh občinah potrebe starih ljudi dobro zadovoljene. Poleg Lambrechtovega doma in pomoči na domu, je v Zrečah še medgeneracijski center, kjer so vrata odprta vsem, tako mlajšim kot starejšim. Združenje Rdečega križa Zreče velikokrat organizira razne dogodke, ki so namenjeni starejši populaciji. Ampak glede na naraščanje deleža prebivalcev starih ljudi v občini Zreče predpostavljam, da se njihove potrebe večajo.

Z raziskovanjem potreb v skupnosti določenega dela prebivalstva sem želel dobiti čim bolj jasno sliko realnih in konkretnih potreb starih ljudi v občini Zreče. Zanima me predvsem, kaj potrebuje star človek, da bi lahko ostal v svojem življenjskem okolju, in kakšne so težave, s katerimi se vsak dan sooča. Zanimalo me je, kaj počne tekom dneva in kaj bi rad počel, pa zaradi takšnih ali drugačnih razlogov ne more. Zanimalo me je, kakšna so njihove socialne mreže in katere so tiste oblike pomoči, ki se jih poslužujejo.

Problematika moje raziskave je vezana na potrebe starih ljudi pri vsakdanjem življenju oziroma njihovo nezadovoljevanje. Glavni namen raziskovanja je raziskovanje potreb starih ljudi v občini Zreče.

Institucionalno varstvo se čedalje bolj razvija, vseeno pa je moč opazovati stare ljudi, ki enostavno ne morejo več skrbeti zase, a živijo doma. Stari ljudje, ki ne morejo več skrbeti zase, se po navadi odločajo za institucionalno varstvo, kjer se pojavi težava. Kapacitetna prenasičenost domskega varstva praktično onemogoča sprejem uporabnikov iz okolja v trenutku, ko bi bilo to za njih najbolj primerno. Namestitev v dom je nemogoča iz danes na jutri. Nekateri si pomagajo s pomočjo na domu, ali pa zanje skrbijo sorodniki. Znano je, da so izvajalci pomoči na domu prav tako preobremenjeni in tako stari ljudje v Sloveniji še vedno ostajajo brez kakovostne in sistematične podpore (Hlebec, 2009, str. 10).

Ne glede na to, da velika večina starih ljudi še vedno biva v domačem okolju, kjer pomoč prejemajo s strani najbližjih, starostnik vseeno potrebuje različne deleže oblik družbeno organiziranih oblik storitev (Imperl 2012, str. 27).

Trend oskrbe starih ljudi gre v smeri omogočanja, da se postarajo doma v skupnosti. Skupnost predstavlja širše okolje, v katerem star človek živi. Lahko bi rekli, da je temelj skupnosti prostorska bližina, vendar pa ta ni opredeljena zgolj geografsko oziroma s prostorom, ampak so zanjo ključna tudi omrežja in interakcije v tem prostoru. Navezanost starih ljudi na njihovo domače okolje izhaja iz daljšega bivanja v tej skupnosti, kjer so preživljali svoj prosti čas, zato ne moremo biti preveč presenečeni nad tem, da se velika večina starih ljudi želi postarati v svojem okolju. Čeprav je lahko njihovo zdravstveno stanje slabo, oziroma njihove moči pešajo, pa prav tako zaradi večletnega fizičnega poznavanja in privajenosti na ta prostor svoje okolje dobro obvladujejo (Filipovič Hrast idr., 2014).

Da star človek lahko živi v skupnosti, ki je je varen, se mora slednja prilagoditi potrebam posameznika. Zanimarimo delež tistih, ki so v domačem okolju nesamostojno gibljivi, saj se jim nega v okviru pomoči na domu lahko nekako zagotovi, kaj pa ostali ljudem? Kdo jim pomaga pri stvareh , ki nas kot ljudstvo delajo humane? Kdo pomaga nesamostojno gibljivim ljudem? Da bi izvedel, katere so tiste stvari, ki jih potrebujejo stare osebe v občini Zreče, sem se odločil temu nameniti raziskavo.

Njen cilj je odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Katere so aktivnosti v vsakdanjem življenju starih ljudi?
- Kako stari ljudje vrednotijo starost?
- Kakšen je odnos družbe do njih in njegov vpliv na socialne mreže?

- V kakšnem okolju živijo?
- Kaj zanje predstavlja tveganje?
- Kakšno je zdravje starih ljudi?
- Kakšne so želje in potrebe starih ljudi v občini?

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

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

Raziskava je eksplorativna oziroma poizvedovalna, saj sem z njo spoznaval in odkrival probleme, ki jih imajo stari ljudje. Ob tem je za te vrste raziskave značilno, da ni treba zbirati kvantitativnih podatkov, ampak so besedni opisi dovolj. Ne bo mi treba proučiti celotne populacije ali reprezentativnega vzorca, saj je mogoča usmeritev na manjše število primerov (Mesec, Rape in Rihter, 2009, str. 80).

S spraševanjem sem zbiral novo in neposredno izkustveno gradivo, zato je raziskava tudi empirična (Mesec, Rape in Rihter, 2009, str. 84).

Podobno raziskavo je v okviru diplomske naloge z naslovom »Potrebe starih ljudi na podeželju v slovenski Istri« v preteklosti že izvedla Peroša (2008). V diplomski nalogi se je osredotočila na aktivnosti, vrednote, materialno preskrbljenost, medčloveške odnose in potrebe, ki jih izražajo stari ljudje, da bi čim dlje kakovostno živeli v svojem domačem okolju. Podatke je pridobila z delno standardiziranimi intervjuji na podlagi vzorčenja šestih starih ljudi, ki bivajo na podeželju v slovenski Istri. Ugotovila je, da stari ljudje v veliki meri potrebujejo pomoč s strani drugih. Njihove potrebe so bile v veliki meri vezane na organiziranje življenja na vaseh in dejavnosti, ki so jih ljudje izražali kot potrebo po druženju. Potreba po druženju je bila večkrat izpostavljena, saj so stari ljudje menili, da so se v preteklosti bolj družili. Prav tako je bilo ugotovljeno, da so na podeželju avtobusni prevozi slabo organizirani, in da je potreba po transportu velika. Običajno so za to prosili bližnje ali kar sosede (Peroša, 2008).

Prav tako obstaja raziskava, ki jo je v okviru diplomske naloge izvedla Pečnik (2017). Raziskovala je potrebe starih ljudi v mestni občini Celje. Podatke je zbirala s spraševanjem in s pomočjo hitre ocene potreb. Uporabila je priložnostni vzorec fokusnih skupin, ki jih je organizirala na sedežih društev, kjer se stari ljudje sestajajo. Gradivo je obdelala tako, da je določila enote kodiranja in nato kodirala. Ugotovila je, da so stari ljudje potrebni pomoči, za kar pa le težko zaprosijo druge, saj jih je sram. Večina anketiranih se še vedno ukvarja z dejavnostmi, s katerimi so se ukvarjali v preteklosti, vendar je količina udejstvovanja dosti

manjša. Zelo so aktivni predvsem v smislu zasedenosti pri opravljanju vsakdanjih opravil. Stari ljudje so največkrat izpostavili tradicionalne vrednote, med katerimi so največkrat navajali zdravje. Pečnik (2017) je ugotovila, da stari ljudje za pomoč največkrat zaprosijo svoje vnuke, čustveno oporo pa poiščejo pri prijateljih ali sosedih. Glede materialnega položaja menijo, da je za stare ljudi slabo poskrbljeno, in skrbi jih, kaj bo prinesla prihodnost (Pečnik, 2017).

Obstaja pa tudi raziskava za občino Straža (Mali idr., 2017), v kateri so s hitro oceno potreb in storitev pripravili načrt dolgotrajne oskrbe. V raziskavi so ocenili obseg, naravo in razširjenost dolgotrajnih stisk. Prav tako so ocenili stopnjo institucionalizacije dolgotrajnih stisk na širšem območju občine Straža ter raziskali, kakšni so učinkoviti odgovori v skupnosti, ki bi lahko nadomestili zavodsko namestitvev. Prav tako so želeli s spodbujanjem omogočiti ostalim ljudem z dolgotrajnimi stiskami karseda samostojno življenje v skupnosti (Mali idr., 2017).

Sam sem se raziskovanja lotil na podoben način. Podatke sem zbiral s pomočjo skupinskega intervjuja, ki sem ga posnel, nato pa povedano pretipkal v računalniško obliko s pomočjo programa Microsoft Word. Empirične podatke sem kvalitativno analiziral tako, da sem odgovore združil v skupine, vezane na vprašanja, nato pa iz empiričnega gradiva izpisal tiste stavke, ki so neposredno prikazovali glavne teme magistrske naloge.

3.2 Merski instrumenti in viri podatkov

Podatke sem zbiral s spraševanjem, in sicer s pomočjo delno standardiziranega intervjuja. Kot merski instrument sem uporabil vprašalnik, osnutek katerega je v *Prilogi A*. Vprašanja sem glede na pogovor sproti prilagajal, oziroma jim dodajal podvprašanja, kjer sem ocenil, da je bilo to potrebno. Skušal sem postavljati čim bolj odprta vprašanja, da sem dobil bogate besedne opise. Preden sem začel z izvedbo intervjujev, sem vprašanja predstavil tudi na seji Občine Zreče, na kateri sodelujem kot član odbora »Starejšim prijazna občina«.

Vir podatkov so pogovori oziroma odgovori starih ljudi, ki živijo v občini Zreče in so se odzvali vabilu na srečanje v Medgeneracijskem centru.

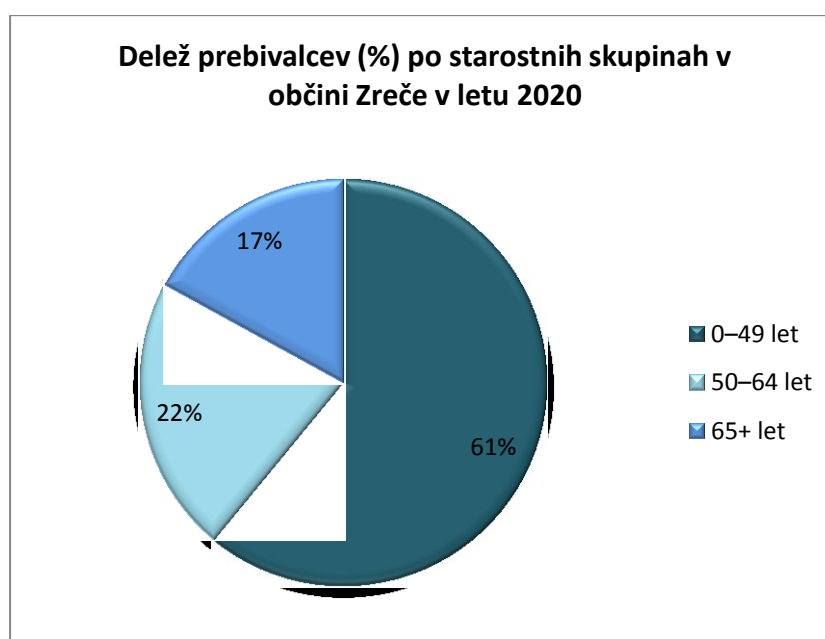
Glavna vodila (vezana na vsebinska področja raziskave) so bila: vsakdanje življenje starih občanov, vrednotenje starosti, socialne mreže in druženje, ocena okolja, v katerem živijo, zdravstveno stanje starih ljudi, tveganja, s katerimi se soočajo, želje in potrebe starih ljudi.

3.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec

Populacijo sestavljajo občani Zreč, stari 65 let ali več, ki so imeli v juniju leta 2019 stalno prebivališče v kraju Zreče.

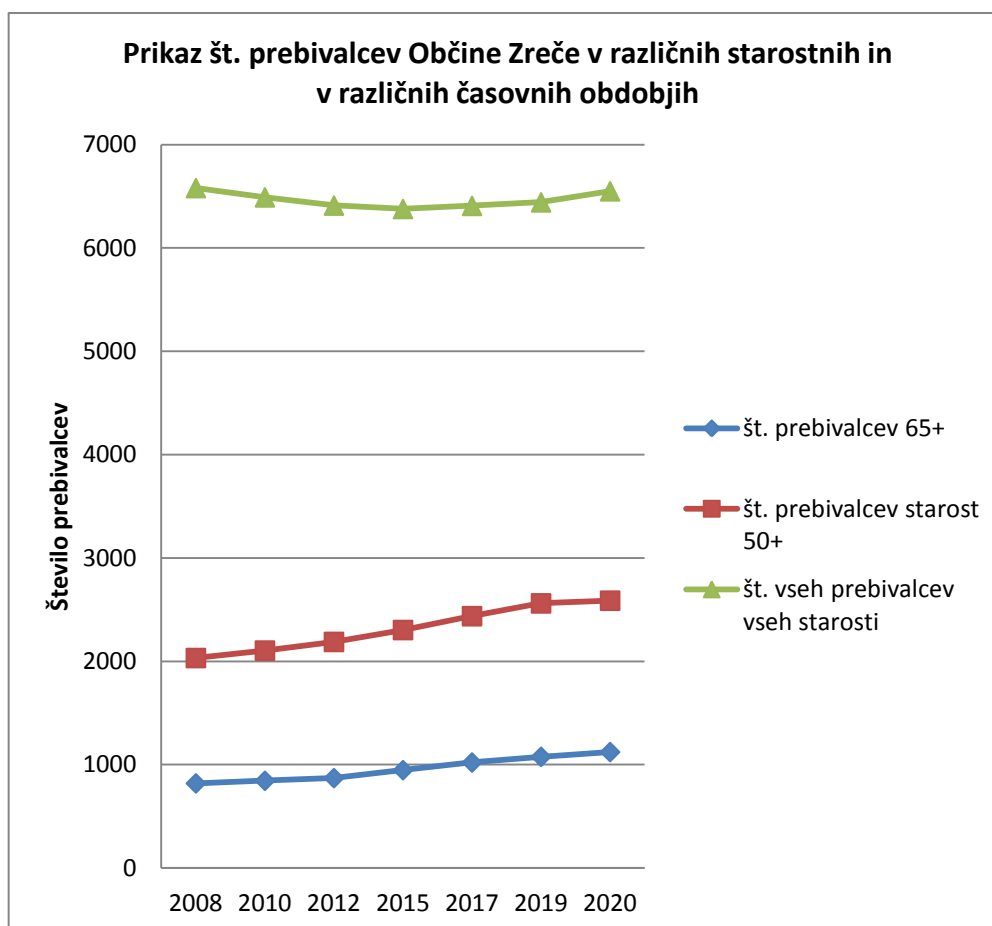
Za izbiranje vzorca sem za pomoč zaprosil statistični urad na Občini Zreče, s katero sodelujem v projektu »Starejšim prijazna občina Zreče«. V letu 2005 je bilo na območju občine Zreče 753 starejših nad 65 let, v prvi polovici leta 2017 pa že 1022, kar predstavlja 15,95 % vseh prebivalcev občine (Starejšim prijazna občina, b. d.).

V spodnjem grafu bom za lažjo predstavo in občutek predstavil delež prebivalcev Občine Zreče po različnih starostnih skupinah v letu 2020.



Slika 1: Prikaz deleža prebivalcev po starostnih skupinah v občini Zreče, v letu 2020

Prebivalcev, starejših od vključno 50 let, je po zadnjih podatkih statističnega urada v občini Zreče 2588 (39 %). Število mlajših od 50 let pa je 3962 (61 %) (SURS, 2020).



Slika 2: Prikaz naraščanja št. prebivalcev v dveh starostnih obdobjih v občini Zreče

Z zgornjega prikaza podatkov je razvidno, da se obe krivulji od leta 2008 do leta 2020 dvigujeta. To pomeni, da narašča število prebivalcev: modra krivulja se dviga z naraščanjem števila prebivalcev, starejših od 65 let; rdeča krivulja pa se dviga z naraščanjem števila prebivalcev, starejših od 50 let. Zelena krivulja se ne dviga in pada, saj prikazuje število vseh prebivalcev občine Zreče po različnih letih, ki je sorazmerno enako (SURS, 2020). To je zagotovo dober pokazatelj staranja prebivalstva v občini Zreče.

Tema moje raziskave je vsekakor vezana na zgornjo problematiko.

Spol	ŽENSKE						MOŠKI				
Starost	71 let	77 let	91 let	67 let	65 let	69 let	65 let	72 let	78 let	73 let	78 let
Bivanje	Hiša	Hiša	Hiša	Stan.	Hiša	Hiša	Stan.	Stan.	Hiša	Hiša	Stan.
Oznaka	A	B	C	Č	D	E	F	G	H	I	J

Tabela 1: Razvrstitev intervjuvanih oseb po osnovnih kategorijah

Skupinski intervju je trajal, dokler se odgovori niso začeli ponavljati, oziroma dokler nisem dobil občutka, da sem pridobil dovolj informacij za raziskavo. Kot je razvidno iz zgornje tabele, je moj vzorec sestavljalo 11 starih občanov Zreč, vabljenih jih je bilo sicer 12, vendar se en moški srečanja ni udeležil. Sodelovalo je torej 6 žensk in 5 moških. Njihova starost je bila med 65 let in 91 let. Razlikovali so se tudi po bivanjskem okolju, saj jih 7 živi v hiši, 4 osebe pa v bodisi lastniških bodisi najemniških stanovanjih. Da bi bil vzorec čim bolj raznolik in da bi dobil bogate podatke, sem ljudi izbral tako, da so bili iz različnih naselij, različnega spola, različnega zdravstvenega stanja, stanu; skratka, da imajo čim bolj različne življenjske situacije. Pri izbiri kandidatov sta mi pomagala vodja Medgeneracijskega centra Zreče in predsednica Rdečega Križa Zreče. Intervjuvanc sem zaradi lažjega beleženja podatkov označil s črkami od A do J.

3.4 Zbiranje podatkov

Podatke za raziskavo sem zbiral neposredno na terenu. S strani statističnega urada, Medgeneracijskega centra in preko Rdečega Križa Zreče sem se s starostniki najprej povezal in jih povabil na skupinski intervju, ki sem ga izvedel v Večgeneracijskem centru. Pred pričetkom sem vse udeležene najprej povprašal o starosti in tem, kje živijo, da sem prebil led. Vnaprej postavljena vprašanja so splošna in so mi služila zgolj kot oporne točke pri pogovoru. Pogovore sem s privoljenjem intervjuvancev snemal, drugače sem si podatke sproti zapisoval. Pri zapisovanju sem imel pomoč zunanje osebe, ki je zapisovala odgovore posamičnih oseb. Med samim intervjujem je vladalo sproščeno vzdušje, nekateri so se razgovorili bolj, drugi malo manj. Bolj zgovorna je bila ženska stran. Pogovor sem vodil na takšen način, da so odgovarjali tako, kot so sedeli, torej od prvega do zadnjega, od osebe A do osebe J. V kolikor je prišlo do debate, sem ji dobro sledil in odgovore zapisal tja, kamor so spadali. Zbiranje podatkov je trajalo okoli dve uri z vmesnim 15-minutnim premorom.

3.5 Načrt obdelave gradiva

Zbrane podatke sem kvalitativno obdelal.

Najprej sem uredil celotno gradivo. Intervjuje sem pretipkal na računalnik in posnetke uničil. Mašila, sleng in narečne besede sem, kjer je to bilo potrebno, zapisal v knjižnem jeziku.

Določil sem enote kodiranja – izjave, ki vsebinsko spadajo skupaj. Nisem kodiral vsakega intervjuja posebej, ampak sem kodiral vsak odgovor, vezan na različne kategorije, in nato

prepisal odgovore vseh intervjuvancev. Nato sem izbral izjave, ki sem jih oštevilčil. Sledilo je odprto kodiranje, nato pa še osno kodiranje.

3.6 Primer ureditve pojmov

Najprej sem izpisal relevantno besedilo na način, da sem ga podčrtal in oštevilčil, to so enote kodiranja.

a) Izpisovanje relevantnega besedila z označevanjem in podčrtavanjem izjav

Primer:

Življenje starih ljudi

Kako preživite dan? Opišite svoj vsakdanjik.

- Jutro začnem delovno(I1), saj prostovoljno vozim delavce v službo. Po vrnitvi domov se uležem in malo spočijem(I2), saj zgodaj vstanem(I3). Sledijo kakšna opravila po hiši(I4) in kosilo(I5). Po kosilu zopet vozim delavce(I6) s kombijem. V popoldanskem času je velikokrat aktivno, saj se udeležujem srečanj mnogih društev(I7).

b) Kodiranje izjav oziroma odprto kodiranje

Izdelal sem tabelo, kamor sem vpisal izjave ter vsaki določil kodo in kategorijo oziroma nadpomenko.

Kako preživite dan? Opišite svoj vsakdanjik.

INTERJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
I	I1	Jutro začnem delovno	Opravljanje dela	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	I2	Se uležem in malo spočijem	Odmor	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
	I3	Zgodaj vstanem	Vstajanje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	I4	Opravila po hiši	Opravljanje del	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	I5	Kosilo	Kosilo	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi

	I6	Vozim delavce	Opravljanje dela	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	I7	Udeležuje m srečanj mnogih društev	Udeleževanje srečanj	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi

Tabela 2: Odprto kodiranje

c) Osno kodiranje

Izjavam, ki so se ujemale glede na vsebino, sem pri osnem kodiranju dodal podkategorijo, če je bilo to potrebno. Nato sem jih združil še v kategorije.

1. Življenje starih ljudi

Kako preživite dan? Opišite svoj vsakdanjik.

- Tipičen dan starih ljudi

Hranjenje

- zajtrk (A1, B3, C1, H1),
- kosilo (B5, I5),
- večerja (A9, B9),
- malica (H6),
- pitje (Č3).

Aktivnost

- nadzor nad jemanjem terapije (A2),
- gospodinjstva opravila (C4, Č1, E2, E4, F4),
- sprehod (A5, G2),
- udeležba na aktivnostih (A7, I7),
- gledanje televizije (A8, H8),
- bujenje (B1),
- opravljanje dela (B2, B4, D1, F3, G1, H7, I4, J3),
- pridelava izdelkov (B7),
- branje (C2, C6, D2),
- trgovina (C3, Č2, F1, F2),
- kuhanje (E1),
- osebna higiena (H2),

- vstajanje (I3, J1),
- skrb za gretje (J4),
- sprehajanje (A5, G2).

Počitek

- spanje (B10, H9),
- počivanje (A4, C5),
- ležanje (B6, H5, I2),
- poležavanje (J2).

Druženje

- obiski (A6),
- klepetanje (C4),
- klepet z družino (Č4),
- druženje z bližnjimi (E3, G3),
- klic sina (H4).

d) Definiranje pojmov

VSAKDANJE ŽIVLJENJE STARIH LJUDI

Pojem se nanaša na to, kako star človek preživi svoj tipičen dan, kako si krajša čas, po čem si zapomni svoj dan, ali imajo v njihovi občini posebno mesto za srečevanje starih ljudi ter kakšni so njihovo materialno stanje in socialne razmere.

VREDNOTENJE STAROSTI

Pojem vrednotenja starosti se nanaša na njihovo mnenje ter mnenje okolice o starosti. Zanimalo me je, kaj so njihove glavne vrednote in ali menijo, da so v starosti za kaj prikrajšani.

OCENA SOCIALNIH MREŽ

Tukaj gre za odnose, ki jih ima star človek z ostalimi ljudmi, in sicer kdo mu je najbolj pomemben in kdo največkrat priskoči na pomoč. Prav tako me je zanimalo, kako se star človek znajde, kadar je v stiski, in kako vzdržuje stike z ostalimi.

OCENA OKOLJA

Zanimalo me je predvsem to, kakšnega mnenja so glede ustreznosti življenja v njihovem življenjskem okolju, in ali se počutijo varno.

OCENA TVEGANJ /STRAHOVI

Pojem tveganj oziroma strahov obsega tveganja, s katerimi se star človek srečuje, in ali obstaja ideja, kako to tveganje, strah omiliti.

OCENA ZDRAVJA

Ta pojem se nanaša na oceno njihovega zdravja ter same skrbi za zdravje, na kakšen način skrbijo za zdravje in ali na zdravstvenem področju kaj pogrešajo.

ŽELJE/POTREBE

Gre za potrebe, ki so vezane na vsakdanje življenje posameznika od stanovanjskih razmer, stikov in družabnosti do nelagodij v interakciji; kaj je tisto, kar v stvarnem in konkretnem življenju potrebujejo, ko odhajajo od doma ali k zdravniku, in kakšne so njihove želje po spremembah, ki bi jih radi uvedli, oziroma se jih lotili.

4. REZULTATI

Predstavljam rezultate podatkov, ki sem jih pridobil na podlagi izvedenega skupinskega intervjuja v večgeneracijskem centru Zreče. Sogovornikov je bilo enajst, stari so bili od 65 do vključno 91 let. Rezultate predstavljam po določenih temah in kategorijah.

4.1 VSAKDANJE ŽIVLJENJE

Njihovo vsakdanje življenje je raznoliko in odvisno od življenjskega sloga slehernega sogovornika. Nekateri dan začnejo zgodaj in delovno, spet drugi počasneje z različnimi jutranjimi rituali. Dan je nekako sestavljen iz hranjenja, ki poteka zjutraj, opoldan in zvečer (občasno tudi vmes), počitka (večinoma v popoldanskem času), vse ostalo pa je odvisno od načina življenja posameznika. Gledano skozi različna obdobja dneva je dan živčih v hišah ali stanovanju sestavljen iz različnih gospodinjskih ali hišnih opravil, spet drugi zahajajo v trgovino po nabavo (C7 – *Veliko sem v trgovini*), ali pa tam najdejo prijatelje za druženje (C8 – *kjer srečam poznane ljudi, se pogovarjam in grem na kakšno kavico*). Nekateri jutro začnejo zelo zgodaj (I1 – *Jutro začnem delovno*) in še vedno prostovoljno delajo ter tako zraven pokojnine še nekaj zaslužijo. Nekateri dneve preživljajo zelo aktivno, saj imajo poleg prej omenjenih ritualov še druge obveznosti v obliki članstva v različnih društvih (A10 – *članica Društva upokojencev Zreče, članica Društva invalidov Zreče, članica Društva zeliščarjev Smetlika Zreče*), (I8 – *član Društva upokojencev Zreče, član veteranske ekipe PGD Zreče ter kot član v občinskem svetu odbora za promet*). Dnevi so si pri intervjuvancih podobni, najbolj pa si zapomnijo uresničene stvari, ki so si jih v tistem dnevu zadali. Dan si dobro zapomnijo tudi po nepričakovanih obiskih in druženju z bližnjimi. Nekateri pa si skušajo zapomniti vse, kar se je zgodilo v tistem dnevu in ni povezano z opravljenim gospodinjskim delom (D7 – *vse ostalo, kar ni povezano z gospodinjskimi opravili*). Tekom preživljanja dneva se eni bolj srečujejo z drugimi ljudmi, drugi malo manj. V veliki večini so srečanja z ožjimi družinskimi člani, v tistih primerih, kjer si delijo skupno gospodinjstvo ali živijo v eni hiši. Drugače se srečujejo bolj priložnostno; recimo ob obisku trgovine, maše, gostilne ali pa za to načrtovanega srečanja v obliki udeleževanja v društvih ali srečanja v večgeneracijskem centru. Nekateri imajo boljše materialno stanje, nekateri malo manj. Generalno gledano so nekje srednje zadovoljni, nekateri pa si pomagajo z dodatnim delom, da ob pokojnini še kaj zaslužijo (I13 – *Pokojnina je sicer tak, zato treba še kaj zraven zaslužiti*).

4.2 VREDNOTENJE STAROSTI

Stališča oziroma vrednotenje starosti se je pri intervjuvancih razlikovalo, zato sem jih razdelil na pozitivno mnenje, negativno mnenje, srednje dobro mnenje, pozitivno počutje v starosti, negativno počutje v starosti in srednje dobro počutje v starosti. V veliki večini so bili ljudje mnenja, da je starost pozitivna in nekaj, čemur ne moremo ubežati (*H14 – Gre za neizbežno stvar*). Pozitivna stališča oziroma pozitivno mnenje se nanaša na besede udeležencev, da gre za normalen proces v življenju, da gre za enako obdobje kot vsa druga obdobja življenja, da je starost odvisna od vsakega posameznika, ali pa da gre za obdobje sprememb in prilagoditev (*F10 – za obdobje, ki prinaša marsikatero spremembo*). Nekateri imajo tudi slabše mnenje oziroma negativno stališče do starosti, predvsem v povezavi z zdravjem (*J13 – Starejši si, slabše je*). Veliki večini (8 intervjuvancev) pa je zdravstveno stanje v starosti najbolj pomembno. Poleg zdravja sta jim pomembni predvsem zdrava prehrana in aktivnost.

4.3 SOCIALNA OMREŽJA IN DRUŽENJE

Kar se tiče socialnih omrežij, so intervjuvanci v veliki meri omenjali pomembne osebe, ki spadajo v krog ožjih članov družine. Najpogosteje je bil to mož/žena oziroma partner/partnerica ali njihovi otroci. Na tretjem mestu so se večkrat kot primerne osebe za druženje ali klepet pojavili sosede (*D23 – na kavico k sosedi*). Socialne mreže starih ljudi so v osnovi vezane na družinske člane. Intervjuvani imajo dobre socialne mreže, je pa res, da so v veliki meri to ljudje, s katerimi živijo v skupnem gospodinjstvu. Nihče izmed udeleženi ni naštel, da ima stikov za druženje veliko, skoraj vsi jih sicer imajo, a vendar le po eno, dve ali tri osebe. Govorili so tudi o oddaljenosti oseb iz svoje socialne mreže. Kadar se znajdejo v stiski, stari ljudje dobro zadovoljujejo potrebe s pomočjo ožjih članov družine, običajno priskočijo na pomoč otroci, vnuki in partner. V velikih primerih je zaradi bližine prebivanja najkoristnejši ponudnik pomoči in opore sosed. Poleg omenjenih pomoči pa se nekateri poslužujejo še drugih, bolj formalnih oblik pomoči, ki so vezane na Rdeči Križ Zreče (*E20 – prostovoljke rdečega križa*) in Lambrechtov dom v okviru izvajanja pomoči na domu (*J23 – in oskrbovalke iz Lambrechtovega doma*). Se pa stari ljudje radi držijo zase in svojih težav ne delijo veliko z okolico, saj si velikokrat poskušajo najprej pomagati sami, preden koga zaprosijo za pomoč (*A35 – prebrodim sama ali grem na kakšen sprehod*).

4.4 OCENA OKOLJA, V KATEREM ŽIVIMO

Stanovanjske razmere starih ljudi so dobro urejene. Približno polovica jih živi v hiši, polovica pa v lastniških stanovanjih. V prvi prsti so izpostavili dostopnost do stanovanj. Izrazili so nemoč glede transporta oziroma doseganja stanovanja, saj zaradi slabčega fizičnega stanja ne zmorejo hoje po stopnicah, dvigala pa v tovrstnih objektih ni. V nekaterih primerih so prisiljeni ostajati doma in so z gibanjem zaradi tega precej omejeni (*J26 – nimamo dvigala in za nas reveže to pomeni, da ne hodimo veliko ven*). V veliki večini, kar devet izmed intervjuvanih pove, da živijo v dobrih, primernih stanovanjskih razmerah. So se pa nekateri za dosego primerne okolja morali poslužiti tudi marsikaterih prilagoditve, vezane na okolje in prostor (*D27 – smo umaknili kad v kopalnici in jo nadomestili s tušem, se lažje umijem*), (*E25 – so nama pripeljali višjo posteljo, sedaj z mojem lažje vstaneva*).

Je pa zagotovo ocena njihovega okolja oziroma stanovanjskih razmer pogojena s tem, kje oseba živi. Najbolj primerni so prostori v pritličju in na ravnem, kjer obstaja manjša nevarnost padca in stari ljudje lažje hodijo (*C29 – Živim v pritličju v hiši, tako da nimam težav*), (*C30 – tudi nasploh v mestu, je vse bolj ravno*). Velikokrat so lahko stopnice, po katerih hodimo, mlajšim samoumevne, a predstavljajo veliko težavo za stare ljudi (*D25 – v kolikor bi težje hodila, bi znale biti stopnice pred vhodom v hišo težava*).

4.5 TVEGANJA, S KATERIMI SE SOOČAJO

Pri oceni tveganj in strahov se intervjuvanci niso veliko razgovorili. Nekateri menijo, da vsak dan zase predstavlja tveganje, saj nikoli ne vemo, kaj nas čaka. Njihov največji strah je povezan z njihovim zdravstvenim stanjem. Ne želijo si biti v slabem zdravstvenem stanju in nezmožni za samostojno življenje, saj bi v tem primeru potrebovali pomoč drugih oseb. Po njihovih besedah bi v tem primeru predstavljali breme in bili odvisni od drugih, česar pa si ne želijo (*A41 – bi kdaj postala tako nebogljen, da bi mi tudi za osnovne življenjske potrebe morali pomagati drugi*). Nekateri pa se zaradi slabšega zdravstvenega stanja bojijo, da bi jim bilo odvzeto to, zaradi česar se lahko prosto gibljejo, oziroma vozijo, kamor želijo, in to zanje predstavlja veliko mero neodvisnosti – to je vozniški izpit (*F25 – da mi ne bi podaljšali voznškega izpita. Potem bi rabil vedno prevoz*). Velika večina bo poskušala tovrstna tveganja in strahove zmanjšati z aktivnostjo in rednim obiskom zdravnika.

4.6 ZDRAVSTVENO STANJE STARIH LJUDI

Smo pri točki zdravje, ki večini (8 intervjuvancem) pomeni največ. Zaradi raznolikih odgovorov sem zdravstveno stanje starih ljudi delil na dobro, srednje dobro in slabo zdravstveno stanje ter na tiste, ki imajo zdravstvene težave. Zdravstvene težave jih ima polovica intervjuvanih, večina jih je povezanih s pritiskom, sladkorno boleznijo, osteoporozo, operacijami zaklopk ipd. Več kot polovica jih ocenjuje, da so v dobrem zdravstvenem stanju, dva menita, da sta v slabem zdravstvenem stanju (*F27 – Bolj rahlo. Sem invalid, saj me je pred časom kap*). Za svoje zdravstveno stanje skrbijo zelo dobro. V veliki meri skrbijo za zdravstveno stanje z zdravo prehrano, aktivnostjo in rednim obiskovanjem zdravnika oziroma z udeležbo na potrebnih zdravstvenih pregledih. Sicer so z oceno zdravstvenega stanja zadovoljni, jih je pa velika večina mnenja, da so čakalne vrste predolge (*G30 – Krajše čakalne dobe pri specialistih*). Drugače so z zdravstveno sliko in ponujenimi možnostmi v občini Zreče zadovoljni (*I34 – V Zrečah je vse, kar rabim*).

4.7 ŽELJE IN POTREBE STARIH LJUDI

Na koncu me je zanimalo, kaj si moji sogovorniki želijo, kaj bi še potrebovali, da bi njihove dneve preživljali še kvalitetnejše. Šest intervjuvancev živi v hiši, ostalih pet v stanovanju in v večini so z življenjem zadovoljni in brez želja. Večina želj je bila pogojena z življenjem točno tam, kjer osebe sedaj že živijo; da bi torej ostali v istem bivanjskem okolju (*C38 – Živim v hiši in ostala bi v hiši*). Ne želijo si spremembe, saj so tega prostora navajeni in so tukaj preživeli večino svojega življenja (*B37 – sem navajena in se najbolje počutim*). Eden izmed intervjuvanih je s stanovanjem sicer zadovoljen, a ima željo po vikendu nekje na morju.

Sogovorniki v večini živijo zadovoljivo in nimajo prevelikih težav s pokojninami, si pa želijo več mesečnega dohodka. Sicer jih je nekje polovica s pokojninami zadovoljna, druga polovica pa malo manj (*E38 – Pokojnina skorajda ni dovolj*). Nekaterim izmed njih za pomoč v obliki prinosov materialnih dobrin pomagajo tudi razne organizacije (*E37 – mi pomaga RK Zreče, z materialnimi dobrinami*).

Za preživljanje lepših in kvalitetnejših dni so sovrstniki večkrat izpostavili druženje in pogovor. Več kot polovica intervjuvanih si želi več druženja; v prvi vrsti z otroci in vnuki (*D41 – Pogrešam sina, živi nekje na obali in se redko vidiva. Se pa zato slišiva po telefonu*). Stari ljudje se s svojo družino oziroma s svojimi bližnjimi ne srečujejo prav pogosto. Velikokrat so srečanja ob nedeljskih kosilih, slavnjih ali posebnih priložnostih. Le redki so tisti, ki se s svojimi bližnjimi srečujejo vsak dan; to so tisti, ki običajno živijo v skupnem

gospodinjstvu (I44 – *Srečujemo se občasno ob nedeljskih kosilih*). Večina starih ljudi se na dnevni bazi srečuje s potrebami, vezanimi na prevoz posameznika do neke točke. Čevzamemo za primer obisk zdravnika, je sicer velika večina izpostavila potrebo po spremstvu ali prevozu. Nekateri se že dobro poslužujejo prostih prevozov v okviru programa Prostofer. Zaradi staranja prebivalstva je navsezadnje moč pričakovati večanje potreb, vezanih na prevoz in spremstva posameznikov (E47 – *Prevoz, ampak običajno pokličem kar PROSTOFER*).

Živimo v dobro razvitem informacijsko-tehnološkem centru uporabe raznih naprav, ki nam lajšajo življenja. Pa res drži, da lajšajo življenja tudi starim ljudem? Nekateri stari ljudje so zaradi narave svoje predhodne izobrazbe že bili v stiku s tehniko in se zato lažje soočajo s tehnološkim napredkom ter uporabljajo pametne telefone in so na spletnih omrežjih (A13 – *ukvarjati s facebookom in instagramom*), drugi pa se s tovrstno tehnologijo spopadajo prvič in so zaradi tega večkrat občutili nelagodje ali sram zaradi nevednosti glede uporabe (B50 – *Prejšnji teden sem imela pregled za osteoporozo v Celju, in ko sem prišla v bolnico, sedaj nimajo več sprejemnih okenc, ampak imajo nek, avtomat kamor potisneš zdravstveno kartico in ti izpiše, na katera vrata moraš iti. K sreči je bila zraven hči. Sama se ne bi znašla*).

Se pa nekateri počutijo neugodno ali jih je dnevno sram tudi ob opraviilih, ki so marsikomu samoumevna (J45 – *Sram me je vedno, kadar grem iz stanovanja, saj rabim pomoč, da pridem ven*), tudi recimo ob obisku trgovine, ki naj bi bila v starejšim prijazni občini Zreče lahko dostopna (J47 – *Vedno moram čakati, da pride ena izmed trgovk, mi odpre posebna vrata, da lahko vstopim v trgovino*).

5. RAZPRAVA

Življenjski slogi starih ljudi se med seboj razlikujejo. Eni dneve preživijo bolj rutinsko in je vsak dan podoben drugemu, nekateri pa imajo ogromno opravil in aktivnosti. Menim, da nekaterim rutina ugaja, saj se na takšen način počutijo bolj varne in vedo, kaj jih čaka naslednji dan. Majhna sprememba in spremenjen režim njihovega vsakdanjika jim lahko pomeni stresno situacijo. V veliki večini so stari ljudje s preživetim vsakdanjikom zadovoljni. Obseg aktivnosti in način preživljanja dneva je v prvi vrsti odvisen od zdravstvenega stanja, pa tudi od bivalne situacije, torej ali gre za hišo ali stanovanje. Tisti, ki živijo v hiši, imajo opravke, ki so vezani na opravila okoli hiše ali kmetije; tisti, ki živijo v stanovanjih, pa se vključujejo v srečanja raznih organizacij, kot je srečanje Rdečega Križa, Društva upokojencev, Društva zeliščarjev ipd. Intervjuvanci so v večini radi delovno aktivni, saj jim to predstavlja občutek pomembnosti in jim krajša čas. O pomembnosti dela in aktivnosti govori tudi Mali (2012, str. 91), ki pravi, da je: »delo ena temeljnih človeških potreb, ki je v sodobni družbi neločljivo povezana s potrebo po materialni preskrbljenosti. V zgodnji in srednji starosti še marsikateri star človek dela, nekateri celo v pozni starosti. Biti dejaven in delati je pogoj človeškega življenja. Stari ljudje čutijo potrebo po tem, da so aktivni, da nekaj delajo«. V veliki meri si stari ljudje čas krajšajo z različnimi aktivnostmi in druženjem. Nadvse pomembno jim je gledanje televizije. So pa njihove aktivnosti velikokrat povezane s srečevanjem v medgeneracijskem centru v Zrečah, kjer se srečujejo različne organizacije, katerih člani so. Gledano z mojega stališča, stari ljudje v Zrečah aktivno preživljajo dneve, je pa to vsekakor odvisno od samoiniciative, pozitivne naravnosti in lastne angažiranosti. O pozitivni naravnosti govori tudi Ramovš (2014, str. 67), ki pravi, da mora biti človek v starosti pozitivno naravnat na doživljanje samega sebe, saj je od lastnega prizadevanja odvisno, v kolikšni meri bo posameznik srečen. Nadvse dobro je, da doživlja svoje življenje kot smiselno.

Ostale aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo Zrečani, pa so vezane na gospodinjska opravila, socialne stike, branje, sprehajanje, klepetanje in delo, povezano z vsakdanjim delom na kmetiji. Nadvse jim je pomembno, da imajo pospravljen prostor, v katerem živijo, in da je vse na svojem mestu. Prav tako dajejo izreden poudarek kuhanju kosila oziroma pripravi različnih obrokov. O aktivnostih, povezanih s starimi ljudmi, piše tudi Gašparovič (2007, str. 20), ki pravi, da so omenjene aktivnosti največkrat del vsakdana in da pri teh opravilih star človek največkrat potrebuje pomoč. Izpostavila je predvsem gospodinjska opravila, organiziranje prevozov, vzdrževanje socialnih stikov, urejanje bančnih ter pravnih zadev in tako dalje.

Intervjuvanci so v mojem primeru največkrat potrebovali pomoč pri organizaciji prevozov; pri drugih stvareh, ki jih našteva Gašparovič (2007), so Zrečani samostojni. Vrednotenje starosti je tema, pri kateri sem pričakoval odgovore, ki bodo negativno naravnani. Presenetilo me je, da intervjuvanci starost pozitivno sprejemajo, oziroma stopajo na nevtralno stran. Večina jih je mnenja, da gre za stvar, ki se ji ni moč ogniti, in da starost prinaša določene spremembe, ki se jim je treba prilagoditi. Podobno v svoji raziskavi ugotavlja tudi Pečnik (2017, str. 74), ki pravi, da je »več kot polovica intervjuvancev zadovoljnih s svojo starostjo in se jih z njo ne obremenjuje. Dojema jo kot nekaj samoumevnega.« Osebna stališča do starosti so v veliki meri odvisna od zdravstvenega stanja. To pomeni, da so zadovoljni, dokler so zmožni samooskrbe in lahko skrbijo zase. Zavedajo se da so z leti slabši in da s starostjo prihajajo določene spremembe. V starosti ima večina starih ljudi največ stikov s svojim partnerjem/partnerico in ostalimi člani družine, razlogov za to pa je lahko seveda več. Lahko živijo skupaj v isti hiši in se zato z njimi največ družijo, ali pa gre za druženje, ker stari ljudje potrebujejo pomoč pri opravljanju raznih opravil. Danes živimo v hitrem tempu in se je treba zavedati, da sorodniki zanje nimajo vedno časa, saj imajo svoje življenje in obveznosti. Ob obisku svojih staršev pa pogostokrat pozabijo na pogovor s starim človekom in se ukvarjajo z raznimi opravki, ki jih star človek ne zna ali ne zmore več opraviti. O tem piše tudi Ramovš (2014, str. 46), ki pravi »da so današnje razmere takšne, da imajo najbližji pogosto najmanj časa drug za drugega. Tudi ko so skupaj, jim lepi odnosi ne uspevajo sami od sebe«. Menim, da bi stari ljudje prav tako morali bolj navezovati stike tudi z drugimi, kot so prijatelji in sosede ali pa, kot v nekaj primerih, z drugimi udeleženci različnih organizacij. Glede na to, da imajo intervjuvanci v veliki meri največ stikov z najožjo družino ali z drugimi udeleženci, člani različnih društev, v katere se udeležujejo, je to dodaten pokazatelj tveganja osamljenosti za vse tiste, ki recimo živijo izven mestnih jeder, in tiste, ki živijo sami in so bili izolirani ali pa se gibljejo le v okolici doma. Maček, Skela-Savić in Zurc (2011, str. 182) prav tako menijo, da je za starega človeka zelo pomembna vpetost v socialno mrežo, saj ta nudi oporo na številnih področjih ter omogoča socialno integracijo v družbo in življenje doma. Posledično se na takšen način preprečujeta izolacija in osamljenost z vzpostavljanji medsebojnih odnosov in družbenih vezi (Maček, Skela-Savić, Zurc, 2011). Mnogi ne potrebujejo pomoči pri vsakdanjih opravilih, ampak potrebujejo samo osebo, s katero bi si s pogovorom, debato krajšali čas. Menim, da bi bilo potrebno obstoječo dobro zastavljeno obliko pomoči družini na domu močno razširiti, da bi v sklop opravljene storitve dejansko zajeli skupek potreb pri vsakem posamezniku. O tem pišeta tudi Bednjaš in Kajzer (2017, str. 56–57), ki pravita, da večina starejših oseb želi tudi v starosti živeti v domačem okolju in

se kakovostno starati. Slovenija ima v primerjavi z drugimi državami manj razvito področje oskrbe na domu. Stare ljudi, ki živijo v domačem okolju, običajno oskrbujejo formalni ali neformalni oskrbovalci.

Vrednote in prepričanja starih ljudi se v primerjavi z drugimi starostnimi obdobji po mojem mnenju niso bistveno spremenila, spremenil se je samo vrstni red pomembnosti. Pomembni so jim družina in dobri medsebojni odnosi, spremenil pa se je njihov pogled na življenje. V ospredje je postavljeno zdravje, ki je na stara leta pomemben dejavnik. Za zdravje skrbijo z aktivnostjo in rednim obiskom zdravnika, pri čemer so izpostavili predolge čakalne vrste pri specialistih in za njihove težave planiranih pregledih v ostalih ambulantah. Intervjuvanci pa izražajo največ težav oziroma prikrajšanosti, povezanih s slabim spancem.

Intervjuvanci v večini živijo v svoji hiši ali stanovanju ali v podnajemniškem stanovanju. Številni so svoje okolje že prilagodili, tako da lažje funkcionirajo in se spopadajo z vsakodnevnimi obremenitvami. V svojem okolju so srečni in ga ocenjujejo kot primerne za življenje, se pa v nekaj primerih postavlja tudi pomislek, kakšno bi bilo to življenje, če bi se poslabšala mobilnost starega človeka zaradi prisotnosti stopnic, pomanjkanja dvigal ipd. Hvalič Touzery (2005, str. 15–16) pravi, »da je stanovanje prostor, kjer se star človek počuti varnega. Prav tako mu po drugi strani omogoča zasebnost in daje občutek domačnosti«. Ob staranju se posamezniki nanj še bolj orientirajo in ga lahko dojemajo kot neke vrste zatočišče. To pa je eden izmed razlogov, zakaj stari ljudje težko sprejemajo selitve iz enega prostora v drug prostor ali celo v dom (Hvalič Touzery, 2005, str. 16). Skoraj vsi intervjuvanci povedo, da jih družba v Zrečah pozitivno sprejema. Prav tako menijo, da se občina trudi izboljšati še tiste zadeve, ki niso takšne, kot bi morale biti. Izpostavijo tudi negativne situacije, kjer so bili priča nesramnosti s strani posameznikov v družbi, vendar je bilo tega zanemarljivo malo. Sogovorniki so prav tako izrazili potrebe na več področjih, ki so omenjene v teoretičnem delu. To pomeni, da imamo skozi številne teorije in raziskave dobro utemeljeno teorijo in ideje, kaj je tisto, s čimer bi lahko družbo bolj približali starim ljudem. Kaže se potreba po ustanavljanju več služb in storitev za nudenje pomoči staremu človeku na domu. Mali (2012, str. 92) pravi, da si je treba prizadevati za ozaveščanje starih ljudi, da imajo pravico do življenja v skupnosti in da lahko odločajo o svojem načinu življenja ne glede na svoje zdravstveno stanje. Po Ramovšu (2014, str. 50) se je treba zavedati, da še tako zdravemu, bogatemu in samostojnemu človeku, neodvisno od tega ali je mlad ali star, pri marsičem dan za dnem pomagajo drugi. Skozi celotno življenje je vsak človek življenjsko odvisen od drugih. Vsak človek potrebuje topel pogled bližnjega, znanca, prijatelja ali prostovoljca (Ramovš, 2014, str. 51). Želje starih ljudi so predvsem, da ostanejo zdravi, da ostanejo v svojem domačem okolju, da so zmožni

samooskrbe in so neodvisni od tuje pomoči. Prav tako si želijo večje informiranosti s strani organizatorjev prireditelj, dogodkov, da se jih informira osebno po domovih in ne samo preko spleta in ostalih tehnoloških naprav, ki so starim ljudem dokaj tuje. Potreba po medsebojnih stikih je v sodobnem času pri starih ljudeh večja; v preteklosti je bilo namreč samoumevno, da so otroci in vnuki ostajali doma, saj je bila družina veččlanska, tako pa je bilo priložnosti za druženje in pogovor mnogo več kot sedaj.

V odgovorih se večkrat pojavlja tudi finančna neodvisnost, ki je z nizkimi pokojninami malo verjetna, če ne skorajda nemogoča. Polovica izmed intervjuvanih je s pokojninami zadovoljna, druga polovica pa bi si želela višjo pokojnino, da bi si lahko za ta višek kaj privoščili in jim ne bi bilo treba vseskozi preračunavali, kako bodo z denarjem. So pa zelo zadovoljni in hvaležni za oblike pomoči, ki jih prejemajo predvsem z Rdečega križa Zreče v obliki prinosa materialnih dobrin, ki za preživetje pridejo še kako zelo prav. Večina izmed intervjuvanih si prevoz najde sama in je od njega neodvisna, nekateri pa se poslužujejo očitno dobro zasnovanega programa PROSTOFER, ki bi se glede na dane odgovore moral še razširiti.

Zaradi premajhnega vzorca dobljenih rezultatov se ugotovitev ne da posploševati na celotno populacijo. Razlike nastanejo že pri različnih načinih življenja ter območjih in kraju bivanja. Odgovori se razlikujejo glede na posameznikovo bivanje v stanovanje ali v hiši. Sicer so bili vsi intervjuvanci iz občine Zreče, vendar bolj iz mestnega jedra. Ob tem se lahko vprašamo, kakšni bi bili rezultati, če bi se omenjene raziskave lotili v bolj odročnih območjih občine Zreče. Prehod v starost in priprava nanjo bi se morala vršiti skozi celotno življenje. Menim, da je ravno prehod v starost dobra priložnost, da bodisi pustiš za sabo določeno obdobje svojega življenja in začneš novo ali pa preživeto obdobje in pridobljene izkušnje dobro izkoristiš za uresničitev idej in kreacij za lepše in bolj kakovostno staranje.

6. SKLEPI

- Življenjski slogi starih ljudi se med seboj razlikujejo. Nekateri živijo bolj umirjeno življenje, drugi pa imajo čez dan več dejavnosti in aktivnosti. Na to v prvi vrsti vplivata njihovo zdravstveno stanje in njihova predhodna izobrazba
- Aktivnosti, povezane z življenjem starih ljudi, so odvisne od samega načina življenja in stanovanjskih razmer, torej ali gre za življenje v hiši ali v stanovanju. Med najpogostejšimi aktivnostmi, ki se jih poslužujejo stari ljudje, so gospodinjska opravila, kuhanje, opravljanje del in trgovina oziroma nakupovanje. V povezavi s krajšanjem časa se največkrat poslužujejo gledanja televizije in sprehajanja ali branja.
- Stari ljudje se pogosto srečujejo, kadar gredo v nabavo po živila, torej v trgovinah. Pomembni mesti srečevanja za občane Zreč pa so tudi društva in večgeneracijski center.
- Starim ljudem največ pomenita dobro zdravstveno stanje in druženje z ostalimi.
- Neformalno socialno mrežo starih ljudi v večini predstavljajo njihovi družinski člani, sosedge, pa tudi člani društev, v katera so včlanjeni.
- Njihovo stališče do starosti in njeno vrednotenje sta pozitivno naravnana. Večina jih ima o starosti dobro mnenje, je pa to odvisno tudi od vsakega posameznika in njegovega zdravstvenega stanja. Največ težav imajo s financami in slabim spancem.
- Večina starih ljudi meni, da ima družba v njihovem kraju pozitivno, dobro mnenje o starosti.
- Stari ljudje se v svojem okolju počutijo dobro in varno. Svoje življenjsko okolje ocenjujejo kot primerno za svoje življenje. V nekaterih primerih je bilo za zagotavljanje primerne življenjskega okolja potrebna prireditev oziroma prilagoditev prostora.
- Pri soočanju z osamljenostjo ali osebnimi stiskami je njihovo glavno orodje samopomoč. Pomoč pri premagovanju osamljenosti jim je tudi pogovor z osebami, ki so jim blizu.
- Stari ljudje se vsakodnevno srečujejo z raznimi tveganji, vendar se z njimi ne obremenjujejo preveč. Njihov največji strah je biti nepokreten in odvisen od drugih, oziroma biti v breme.
- S svojim zdravstvenim stanjem so v večini zadovoljni, spopadajo pa se z določenimi zdravstvenimi problemi.

- Za ohranjanje dobrega zdravja stari ljudje skrbijo z zdravo prehrano, aktivnostjo in z udeleževanjem rednih zdravstvenih pregledov.
- Z delovanjem na zdravstvenem področju niso zadovoljni. Motijo jih predolge čakalne vrste in prezasedenost zdravnikov.
- Stari ljudje si želijo predvsem samostojnosti in neodvisnosti. Velika potreba je povezana po druženju z otroki in vnuki, česar jim ni nikoli dovolj.
- Veliko starih ljudi ob obisku zdravnika potrebuje spremstvo ali prevoz, saj so večkrat soočeni s sodobno tehnologijo, s katero ne znajo rokovati.

7. PREDLOGI

- Vsem starim ljudem predlagam aktivno preživljanje prostega časa in udeleževanje v različne aktivnosti, ki so v njihovi občini na voljo. Na tem mestu predlagam, da se še bolj razširi pomen telesne aktivnosti, ki je bistvena za zdravje slehernega posameznika. Predlagam, da se še bolj razširi novica o že obstoječi vadbi za seniorje, ki se je ena izmed intervjuvanih že udeležuje. Zadevo bi bilo treba dobro oglaševati, predvsem na mestih, kjer se stari ljudje v Zrečah veliko zadržujejo. Primerno mesto za tovrstno akcijo se mi zdi trgovina, kamor zahaja tudi večina intervjuvancev. Smiselno se mi zdi aktivirati odbor Starejšim prijazna občina Zreče, ki bi prevzel funkcijo izdelovanja letakov, s pomočjo katerih bi se zadeva dobro oglaševala.
- Glede na raziskano je jasno, da starim ljudem veliko pomenita bližina sočloveka in druženje s sovrstniki. Glede na aktivnost občine v projektu »Starejšim prijazne občine« pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka predlagam ustanovitev skupin starih ljudi za samopomoč v skupnosti. V tem projektu dobro vidim sebe, saj sem lani uspešno zaključil enoletno izobraževanje za voditelja skupin starih ljudi za samopomoč pod okriljem Društva za socialno Gerontologijo Maribor. Kot idealno mesto za srečevanje skupin predlagam že dokaj dobro znani večgeneracijski center Zreče. Jasno je, da so socialne mreže eden izmed pomembnih virov moči vsakega posameznika, pri starih ljudeh pa še toliko bolj, saj se skozi čas soočajo z ožanjem kroga bližnjih. Prispevek socialnega dela je na tem področju zelo velik in pomemben. Socialni delavci in delavke lahko na tem področju močno vplivamo na širjenje socialnih mrež starih ljudi in skupaj z njimi odkrivamo in aktiviramo tako formalne kot neformalne oblike pomoči, ki so na voljo. Ozaveščamo lahko mlade in jih na tak način vzpodbujamo k medgeneracijskemu sodelovanju in sožitju.
- Glede na uspešno delujoč večgeneracijski center predlagam čim več delavnic, vezanih na rokovanje s sodobno tehnologijo, saj se stari ljudje večkrat znajdejo v neugodni situaciji in imajo občutek sramu, ko s tehnološkimi napredki ne znajo rokovati.
- Predlagam razširitev ponudbe prostih prevozov v okviru programa Prostofer, ki se v občini Zreče že uspešno izvaja. Mnogi stari ljudje pogosto nimajo prevoza ali pa morajo zanj prositi svoje bližnje, sosedo, da jim pri tem pomagajo. Ključ pri tem v obliki spremstva vidim v društvu Rdeči Križ Zreče.
- Med samim intervjujem sem zaznal nekaj pripomb, ki se tičejo osebnih zdravnikov in predolgo čakanje na preglede, zato predlagam krajše, bolj časovno humane čakalne

vrste pri zdravnikih oziroma drugih specialistih, glede na to, da mora vsak državljan plačevati prispevke v obvezno zdravstveno zavarovanje.

- Na nacionalni ravni bi bilo dvigniti višino minimalnih pokojnin na človeku dostojen znesek in zmanjšati tveganje za revščino. Obenem bi s tem rešili težavo, ko pride do situacije, v kateri star človek zaradi nezmožnosti zagotavljanja osnovnih življenjskih pogojev za bivanje v skupnosti nujno potrebuje strokovno pomoč bodisi v obliki izvajanja pomoči družini na domu ali institucionalnega varstva. Dvig pokojnin bi v tem primeru razbremenil tako stare ljudi, ki bi si storitev lažje privoščili, kot tudi tiste, ki so zakonsko zavezani, da omenjene storitve (do)plačajo.
- Glede na že predvideno splošno staranje prebivalstva, posledično tudi staranje prebivalstva v občini Zreče (kar je tudi dobro prikazano v Sliki 2), se mi zdi nujna reorganizacija vseh stanovanjskih objektov v občini Zreče, in sicer z dvigali in ostalimi pripomočki, ki služijo kot lajšanje in osnovna pomoč pri vsakdanjem življenju starih ljudi. Z namestitvijo predvsem dvigal bi v prihodnje lahko preprečili marsikatero izolacijo oziroma osamljenost posameznika, ki je vezana na štiri stene zaradi morebitne nezmožnosti hoje po stopnicah. Na tej točki bi se bilo treba obrniti na upravitelja stanovanjskih enot in izpostaviti omenjeno problematiko.

PREDLOGI ZA NADALJNJE RAZISKOVANJE:

- Predlagam ponovitev raziskave po času epidemije in s poudarkom na le-tej.
- Raziskavo bi bilo dobro razširiti na druge regije oziroma druga mesta po Sloveniji, strniti sklepe za določeno regijo in tako dobiti celovit vpogled v potrebe starih ljudi po različnih območjih.
- Prav tako bi bila zanimiva primerjalna študija glede potreb starih ljudi, ki živijo v domačem okolju, in tistih, ki so nastanjeni v institucionalnem varstvu, recimo v Lambrechtovem domu Slovenske Konjice. V tem primeru bi lahko omenjeno raziskavo opravili v občini Slovenske Konjice in jo primerjali z opravljeno raziskavo z eno izmed delujočih skupin znotraj Lambrechtovega doma Slovenske Konjice.

8. UPORABLJENA LITERATURA

- 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.
- Bednaš, M., & Kajzer, A. (2017). *Strategija dolgožive družbe*. Ljubljana: Urad Republike Slovenije.
- Bevc, A. (ur) (2013). *Prihodnost Slovenije kot dolgožive družbe: zbornik prispevkov iz strokovnega programa 12. festivala za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Proevent.
- Brezovar, N. (2017). *Prepoved diskriminacije glede na starost*. Ljubljana: GV Založba.
- Celjske lekarne (2013). *Točka zdravja – arhiv novic, Nova lekarna v Zrečah*. Pridobljeno 19. 10. 2020 s <http://www.lekarnanaklik.si/p-107-nova-lekarna-zrece-v-skrbi-za-vase-zdravje.aspx>.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2002). Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. *Socialno delo*, 42(2). 91–97.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. *Socialno delo*, 42(4/5). Pridobljeno 29. 11. 2020 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-50NB4DJ3/0bc28f86-56fa-4a53-8076-4c96cd14494a/PDF>
- Dervišbegović, M. (2002), Socialni delavec med državo in človekom. Lešnik, B. (ur.), *Lokalno - globalno - socialno: zbornik abstraktov/1. kongres socialnega dela*, (str. 52). Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- 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.
- Domikuš, D. (2010). Zakon o dolgotrajni oskrbi. *Kakovostna starost*, 3(1), 3–10.
- Dragoš, S. (2000). Socialne mreže v starosti. *Socialno delo*, 39 (4-5), 203–314.
- 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.

- Filipovič Hrast, M., Hlebec, V., Kneževič, 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.
- Filipovič Hrast, M., & Hlebec, V. (2015). *Staranje prebivalstva: oskrba, blaginja in solidarnost*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela: Uvod v katalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Skupnost centrov za socialno delo.
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanec, J., & Urek, M., (2008), *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Flaker, V., Mali, J., Rafaelič, A., & Ratajc, S. (2013). *Osebnostno načrtovanje in izvajanje storitev*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Gašparovič, M. (2007). *Priročnik za družinske negovalce*. Grosuplje: Dom starejših občanov.
- Gordon, J. (2000). Community social work. V Davies, M. (ur), *The Blackwell encyclopedia of social work* (str. 72–74). Oxford: Blackwell publishing.
- Grebenc, V. (2005). *Ocena potreb in raziskovanje lokalnih vrednosti kot izhodišče za delovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Doktorska disertacija.
- Grün, A. (2010). *Visoka umetnost staranja*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- Hamilton, I. (2006). *The Psychology of Ageing: an introduction*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, cop.
- Hlebec, V. (2003). Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19 (43), 171–182.
- Hlebec, V. (ur). (2009). *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Založba Aristej
- Hojnik Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Imperl, F. (2012). *Kakovost oskrbe starejših – Izziv za prihodnost*. Logatec: Firis Imperl & Co.
- Jeriček, H. (2004). *Skupnost, izziv osamljenosti*. Ljubljana: Založništvo Jutro.
- Kastenbaum, R. (1985). *Staranje*. Murska sobota: Pomurska založba in centralni zavod za napredek gospodinjstva.

- Klemenčič Rozman, M. M. (2015). *Sami po moč: skupine za samopomoč in podporne skupine kot vir moči*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco.
- Kump, S., & Jelenc Krašovec, S. (2009). Vpliv socialnih omrežij in bivanjskega okolja na učne dejavnosti dveh generacij odraslih. V Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 183–201). Maribor: Aristej.
- Lambrechtov dom Slovenske Konjice. (2019). *Potrebuje pomoč na domu?* Pridobljeno 21. 10. 2020 s <https://www.lambrechtov-dom.si/potrebuje-pomoc-na-domu/>
- Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: VŠSD.
- Macuh, B. (2017). *Življenjski slog starostnikov v domovih za starejše: znanstvena monografija*. Maribor: Kulturni center.
- Macuh, B. (2019). Pomen medgeneracijskega sodelovanja za starostnike v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. *Revija za univerzalno odličnost*, 8(4). Pridobljeno 29. 11. 2020 s https://www.researchgate.net/publication/337569431_Pomen_medgeneracijskega_sodelovanja_za_starostnike_v_tretjem_in_cetrtem_zivljenjskem_obdobju
- Maček, B., Skela-Savić, B., & Zorc, J. (2011). Dejavniki socialne integracije starostnika v domačem okolju. *Obzornik zdravstvene nege*, 45(3), 181–187.
- Mali, J. (2002). Starost, emocije in emocionalno delo v domovih za stare. *Socialno delo*, 41(6). Pridobljeno 18. 4. 2019 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-MCCZ5OHR/b1e3675a-9acd-4508-a790-dda3fb4ef43c/PDF>
- Mali, J. (2007a). *Vloga in pomen socialnega dela v razvoju institucionalnega varstva starih ljudi v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mali, J. (2007b). *Socialno delo s starimi ljudmi – Izbrana poglavja iz doktorata Vloga in pomen socialnega dela v razvoju institucionalnega varstva starih ljudi v Sloveniji*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Mali, J. (2011). Pogled z vidika skrbi za stare ljudi. *Socialno delo*, 50 (1), 59–62.
- Mali, J. (2012). Socialno delo s starimi ljudmi in nova socialna zakonodaja. *Časopis za kritiko znanosti*, 40 (250), 128–137, 295, 303. Pridobljeno 6. 6. 2019 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-CIGRMBHD/f3696310-0c86-4fab-b7d1-3da4785a5403/PDF>

- Mali, J. (2013). Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Socialno delo*, 52 (1), 57–96.
- Mali, J. (2015). Socialna oskrba na domu: izzivi za koordinirano dolgotrajno oskrbo. Zbornik strokovnega srečanja. Gerontološko društvo Slovenije (ur.), 24–27. Ljubljana: SSZS in Gerontološko društvo.
- Mali, J., Grebenc, V., Flaker, V., Rafaelič, A., Filipovič, T., Šabič, A., Peršič, M., L., & Zaplatar, T. (2017). *Hitra ocena potreb in storitev dolgotrajne oskrbe v Občini Straža* (Končno poročilo 2017). Pridobljeno 18. 2. 2019 s http://www.obcina-straza.si/wp-content/uploads/2018/06/22_14_Ocena-potreb-in-storitev_dolgotrajna-oskrba-starej--ih_Stra--a_jun.2018.pdf
- Marshall, M., & Dixon, M. (1996). *Social work with older people third edition*. London: Macmillan.
- McDonald, A. (2010). *Social Work with Older People*. Cambridge: Politiy Press.
- Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B., Rape, T. (ur.), & Rihter, L. (ur.) (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Milošević Arnold, V. (1999). Razvoj in značilnosti socialnega dela s starimi ljudmi. *Kaljenje* 1, 8–24.
- Milošević Arnold, V. (2000). Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi, *Socialno delo*, 39(4/5), str. 253–255.
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (2020). *Centri za socialno delo*. Pridobljeno 21. 10. 2020 s <https://www.gov.si teme/centri-za-socialno-delo/>
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (2020). *Večgeneracijski centri*. Pridobljeno 12. 10. 2020 s <https://www.gov.si teme/vecgeneracijski-centri/>.
- Občina Zreče (b. d.). *Projekti*. Pridobljeno 21. 10. 2020 s <https://www.zrece.si/post/185692>.
- Občina Zreče (b. d.). *Prostofer*. Pridobljeno 21. 10. 2020 s <https://www.zrece.si/objave/46>

- Pečerič, M. (2010). *Raziskovanje socialnih omrežij in starejših ljudi v lokalni skupnosti Šentjanž in Raka*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba
- Pečnik, T., (2017). *Potrebe starih ljudi v Mestni občini Celje*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Peroša, K., (2008). *Potrebe starih ljudi na podeželju v Slovenski Istri*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Radovan, M. (2012). Razumevanje izobraževalnih ovir z vidika modela omejenega delovanja. *Sodobna pedagogika*, 63 (2), 70–88.
- Rafaelič, A. (2017). Hitra ocena potreb in storitev za načrtovanje deinstitutionalizacije. Pridobljeno 12. 2. 2018 s https://www.google.si/search?q=hitra+ocena+potreb+flaker&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gws_rd=cr&dcr=0&ei=AfGBWqO6JoLkUpTttJgM
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (b. d.). *Slovar: Socialna mreža*. Pridobljeno 22. 5. 2019 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1433.html>
- Resman, S. (2005). *Zagotavljanje samostojnosti in povezanosti starostnikov v bivalnem okolju*. Magistrsko delo. Ljubljana: FDV
- Ramovš, J. (2011). *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji*. Revija, 14(2), 3–21.
- Ramovš, J. (2014). *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Rapoša Tajnšek, P. (1993). Skupnostno socialno delo in skupnostna usmeritev v praksi socialnega dela v Sloveniji. *Socialno delo*, 32 (5-6), 139–151.
- Rapoša Tajnšek, P. (2007). Raziskovanje življenjskega sveta uporabnika v širšem socialnem kontekstu socialnega dela. V L. Šugman Bohinc, P. Rapoša Tajnšek, J. Škerjanc (ur.), *Življenjski svet uporabnika* (str. 7–24). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Slovenske Konjice (2020). *Kdo smo*. Pridobljeno 21. 2. 2020 s http://www.slovenskekonjice.ozrk.si/sl/Kdo_smo_2/.
- Republika Slovenija (2020). *Dolgotrajna oskrba*. Pridobljeno 25. 11. 2020 s <https://www.gov.si/podrocja/zdravje/dolgotrajna-oskrba/>.
- Schirmacher, F. (2007). *Zarota metuzalemov*. Ljubljana: Vale Novak.
- Starejšim prijazna občina (b. d.). Pridobljeno 12. 2. 2018 s <https://www.zrece.si/objava/114826>.
- Statistični urad Republike Slovenije (SURS) (2020). *Število in sestava prebivalstva*. Pridobljeno 21. 10. 2020 s <https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>
- Svetlik, I. (1996). *Kakovost življenja v Sloveniji*. Knjižna zbirka: Teorija in praksa. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Šircelj, M. (2009). *Staranje prebivalstva v Sloveniji*. Hlebec, V. (ur), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (15-45). Maribor: Aristej.
- Hvalič Touzery, S. (2005). Stanovanjske značilnosti starega prebivalstva v Sloveniji. *Kakovostna starost*, 8(2), 15–25.
- Uradni list Republike Slovenije (2018). *Sklep o ustanovitvi centra za socialno delo Celje*. Pridobljeno 20. 10. 2020 s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-1363/sklep-o-ustanovitvi-centra-za-socialno-delo-celje>
- Valjavec, U. (2019). *Staranje slovenskega prebivalstva: že čez 20 let bo povprečen Slovenec star 50 let*. Pridobljeno 25. 11. 2020 s <https://www.rtvsl.si/slovenija/staranje-slovenskega-prebivalstva-ze-cez-20-let-bo-povprecen-slovenec-star-50-let/496172>.
- Vertot, N. (2008). *Prebivalstvo sveta se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Zajec, K. (2006). *Varovanje na daljavo v Sloveniji*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Zdravstveni dom Slovenske Konjice. (2020). *Predstavitev zavoda*. Pridobljeno 21. 10. 2020 s <https://www.zd-slovenskekonjice.si/index.php/predstavitev-zavoda>.
- Žiberna, A., & Kožuh Novak, M. (2007). *Odnos do starejših v slovenski javnosti*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije: Slovenska filantropija. Društvo za promocijo prostovoljnega dela.

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

9. PRILOGE

Priloga A: Organizacije in programi za stare ljudi, ki delujejo v občini Zreče v okviru zdravstva in sociale.

Center za socialno delo Celje – Enota Slovenske Konjice:

Centri za socialno delo (CSD) so osrednja strokovna institucija na področju socialnega varstva. Strokovni delavci, zaposleni na centrih, so v pomoč pri prepoznavanju socialne stiske ali težave. Na posameznih enotah se uporabniki lahko seznajajo z možnostmi socialnovarstvenih storitev in z obveznostmi, ki izhajajo iz izbire storitev. Predstavljena je celotna mreža izvajalcev, ki so pristojni za nudenje pomoči. Na centrih se lahko uveljavljajo tudi pravice iz starševskega varstva, družinske prejemke in pravice iz javnih sredstev. CSD je pristojen za naloge, ki se nanašajo na izvajanje:

- javnih pooblastil po področjih dela (varstvo otrok in družine, varstvo odraslih, oprostitve plačil pri plačilu storitev, denarne socialne pomoči, družinski prejemki, zavarovanje za starševsko varstvo),
- izvajanje socialnovarstvenih storitev (prva socialna pomoč, osebna pomoč, pomoč družini za dom),
- druge naloge (koordinacija v lokalni mreži pluralnih programov socialnega varstva, regijska koordinacija za obravnavo nasilja, regijska koordinacija za izvajanje nadomestne kazni in ostalih ukrepov v splošno korist, regijska koordinacija obravnave v skupnosti)

(Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, 2020).

Center za Socialno delo Celje Center je javni zavod, organiziran za opravljanje dejavnosti socialnega varstva. Center je bil ustanovljen s strani Vlade Republike Slovenije s Sklepom o ustanovitvi Centra za socialno delo Celje z dne 26. 4. 2018. Nastal je s spojitvijo naslednjih centrov za socialno delo: Centra za socialno delo Celje, Centra za socialno delo Laško, Centra za socialno delo Slovenske Konjice, Centra za socialno delo Šentjur pri Celju in Centra za socialno delo Šmarje pri Jelšah (Uradni list RS, 2018).

Zdravstvena postaja Zreče – Zdravstveni dom Slovenske Konjice:

Zdravstveni dom Slovenske Konjice je javni zavod, katerega soustanoviteljice so občine Slovenske Konjice, Zreče in Vitanje. S okoli 90 zaposlenimi se nudi občanom Slovenskih Konjic, Zreč in Vitanja zdravstvena oskrba v primeru bolezni in poškodb, izvaja se učinkovita nujna medicinsko pomoč in omogoča dostop do zdravstvenih storitev na primarnem nivoju skrbi. Zdravstveni dom Slovenske Konjice opravlja zdravstveno dejavnost na primarni ravni, in sicer:

- osnovno zdravstveno dejavnost v skladu s 7. členom Zakona o zdravstveni dejavnosti, vključno z reševalno službo;
- specialistično ambulantno dejavnost v skladu z Zakonom o zdravstveni dejavnosti (Zdravstveni dom Slovenske Konjice, 2020).

Lekarna Zreče

Lekarna Zreče je pričela z delovanjem kot lekarniška podružnica leta 1992. Glede na razvoj občine in potrebe lokalnega okolja se je v letu 2005 pridobil dodaten prostor za izvajanje lekarniške dejavnosti. Takrat je lekarna pridobila tudi naziv samostojne enote.

Lekarna danes oskrbuje okoli 6.500 prebivalcev občine in ostalih obiskovalcev Term in zreškega Pohorja. Po dvajsetih letih je obstoječa lokacija postala manj primerna za nemoteno opravljanje dejavnosti, zato so se prostori lekarne v lanskem letu prestavili v nov trgovsko-poslovni objekt trgovine Spar v skupni izmeri okoli 136,30 m² (Celjske lekarne, 2013).

Večgeneracijski center Zreče

Center predstavlja osrednji prostor zbiranja v lokalnem okolju, njegovi nameni pa so 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 prostovoljno in brezplačno vključijo v vse dejavnosti Večgeneracijskega centra (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, 2020).

Rdeči križ Zreče – Območno združenje Slovenske Konjice:

Območno združenje Rdečega križa Slovenske Konjice temelji na poslanstvu in temeljnih načelih gibanja skladno s programom razvoja Rdečega križa Slovenije. Njegov program temelji na:

- dejavnem odzivanju na pojave stiske in nemoči, še posebno ranljivih skupin,
- spoštovanju in nagovarjanju ljudi, da delijo del svoje blaginje,
- razvijanju čuta za solidarnost in razumevanje stiske drugih,
- spodbujanju in širjenju vrednot zdravja in zdravega življenja,
- lažšanju socialnih stisk vseh ranljivih skupin: pomoči socialno šibkim družinam, otrokom, starostnikom, invalidom in vsem, ki se znajdejo v stiski,
- ohranjanju in motiviranju aktivnih krvodajalcev, pridobivanju novih, predvsem mladih krvodajalcev in organiziranju krvodajalskih akcij ipd.

Območno združenje Slovenske Konjice deluje za celotno območje Upravne enote Slovenske Konjice. Pokriva potrebe in pričakovanja treh občin: Slovenske Konjice, Zreče in Vitanje.

Predsednica RK Zreče je gospa Tatjana Kotnik (Rdeči križ Slovenije – Območno združenje slovenske Konjice, 2020).

Pomoč na domu – Lambrechtov dom Slovenske Konjice

V občini Zreče se starim ljudem nudi pomoč tudi preko pomoči na domu, ki jo izvaja Lambrechtov dom Slovenske Konjice. Upravičenci do storitve so osebe, stare nad 65 let, ki zaradi starosti ali pojavov, ki spremljajo starost, niso sposobne za popolnoma samostojno življenje; osebe s statusom invalida po zakonu o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb, ki po oceni pristojne komisije ne zmorejo samostojnega življenja, če stopnja in vrsta njihove invalidnosti omogočata občasno oskrbo na domu; druge invalidne osebe, ki jim je priznana pravica do tuje pomoči in nege za opravljanje večine življenjskih funkcij; kronično bolni in osebe z dolgotrajnimi okvarami zdravja, ki nimajo priznanega statusa invalida, pa so po oceni pristojnega centra za socialno delo brez občasne pomoči druge osebe nesposobne za samostojno življenje; hudo bolni otroci ali otroci s težko motnjo v telesnem ali

težko in najtežjo motnjo v duševnem razvoju, ki niso vključeni v organizirane oblike varstva (Lambrechtov dom, 2019).

Program PROSTOFER:

PROSTOFER je skovanka iz besed »prostovoljni« in »šofer«. Prostofer je projekt zavoda Zlata mreža. Namenjen je vsem tistim osebam, ki ne vozijo same, nimajo sorodnikov in imajo nižje mesečne dohodke, pa tudi slabše povezave z javnimi prevoznimi sredstvi. Program Prostofer vsem občanom omogoča lažjo dostopnost do zdravniške oskrbe, brezplačne prevoze do javnih ustanov, trgovinskih centrov ipd. S tako imenovanim prostoferstvom se povečuje udeležba starih ljudi v cestnem prometu in izboljšuje njihova mobilnost. Poleg tega se izboljšuje varnost v cestnem prometu in povečuje socialna vključenost starejših na splošno, obenem pa povečuje cenovna dostopnost prevozov. V zadnjem času postaja projekt prostoferstva tudi ekološki oziroma prijazen do okolja, saj stremi k temu, da prostoferji uporabljajo električna vozila. Občina Zreče je s programom pričela leta 2019, meseca maja (Občina Zreče, b. d.)

Programa Starejšim prijazna občina in Občina po meri invalidov

Zaradi staranja prebivalstva v svetu pa tudi v občini Zreče je občinski svet občine Zreče na 15. redni seji dne 11. 10. 2017 sprejel odločitev, da se občina Zreče vključi v slovensko in svetovno mrežo starosti prijaznih mest in občin. Gre za mednarodni program Svetovne zdravstvene organizacije, ki skuša mestom in občinam pomagati, da se prilagodijo na dva globalna demografska trenda – naglo staranje prebivalstva in širjenje urbanizacije. Gre za sprejetje 5-letnega razvojnega načrta za področje staranja in krepitve medgeneracijske solidarnosti. Za sodelovanje je občina zaprosila Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje iz Ljubljane, ki je tudi koordinator slovenske mreže starosti prijaznih mest in občin. Na pobudo Območnega društva invalidov Dravinjske doline se je Občina Zreče prav tako prijavila na razpis Zveze delovnih invalidov Slovenije (v nadaljevanju: ZDIS) za pridobitev listine »Občina po meri invalidov« v letu 2010. Občinski svet je oblikoval akcijski načrt in prejel analizo položaja invalidov v občini Zreče. Za uspešno izvajanje aktivnosti iz Akcijskega načrta za neodvisno življenje invalidov v občini Zreče za obdobje 2010–2014 je bilo Občini Zreče 3. 12. 2010 tudi podeljeno priznanje, listina »Občina po meri invalidov«, ki jo podeljuje Zveza delovnih invalidov Slovenije (v nadaljevanju: ZDIS) na podlagi Pravilnika Zveze o pridobitvi listine »Občina po meri invalidov«. Oba programa sta še vedno v teku (Občina Zreče, b. d.).

Priloga B: VPRAŠALNIK

1. Življenje starih ljudi

Kako preživite dan? Opišite svoj vsakdanjik.

S čem si krajšate čas?

Kaj je tisto, po čemer si dan najbolj zapomnite?

Kje se srečujete z drugimi, imate v svoji občini določeno mesto za srečevanje starih ljudi?

Kakšno je vaše materialno stanje?

Kakšne so vaše življenjske razmere?

2. Vrednotenje starosti

Kako gledate na starost?

Kaj se vam zdi najbolj pomembno v starosti?

Kaj o starosti meni družba v vašem kraju?

Ali se vam zdi, da ste za kaj prikrajšani v tem obdobju?

Kakšno je vaše mnenje o starosti in kako se počutite?

Katere so vaše glavne vrednote?

3. Ocena socialnih mrež

Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini?

Kdo vam največkrat priskoči na pomoč?

Kaj naredite, ko se znajdete v stiski?

Kako vzdržujete stike z ostalimi? Preko telefonskih pogovorov? Z obiski? Preko pošte?

4. Ocena okolja, kjer živijo

Kako ocenjujete svoje življenjsko okolje glede primernosti za starega človeka? Se počutite varno?

5. Ocena tveganja/strahovi

S kakšnimi tveganji in strahovi se srečujete v starosti?

Kako bi lahko ta tveganja oziroma strahove zmanjšali?

Navedite konkretne primere!

6. Ocena zdravja

Kako bi ocenili svoje zdravje?

Kako skrbite za svoje zdravje?

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

7. Želje/potrebe

Stanovanje. Kje živite, oziroma bi radi živeli? Zakaj?

Delo in denar. Kaj ste po poklicu? S čim se najraje ukvarjate? Za kaj vse porabite svoje dohodke? Ali imate dovolj sredstev na mesečni ravni?

Stiki in družabnost. S kom preživite največ časa? S kom bi se radi več družili? Koga pokličete, kadar ste osamljeni? Ob kakšnih priložnostih se srečujete?

Vsakdanje življenje. Kako sedaj živite? Kaj bi spremenili, oziroma kako bi radi živeli? Kateri so bili vaši najpomembnejši življenjski dogodki?

Nelagodje v interakciji. Kdaj ste bili nazadnje v zadregi, oziroma se počutili nelagodno? Naštejte in opišite več primerov.

Institucionalna kariera. Kaj potrebujete, ko greste k zdravniku oziroma v bolnišnico? Ali se vam zdi, da ste močni, oziroma imate kontrolo nad svojim življenjem?

Priloga C: Intervjuji

Podatki o intervjuvancu/-ki

Spol: 6 žensk in 5 moških

Starost: 71 let, 77 let, 91 let, 67 let, 65 let, 69 let, 65 let, 72 let, 78 let, 73 let, 78 let

Bivanjsko okolje: Hiša, hiša, hiša, stanovanje, hiša, hiša, stanovanje, stanovanje, hiša, hiša, stanovanje.

Okoliščine poteka pogovora

Kraj: Zreče – Večgeneracijski center.

Datum: 11. 6. 2019.

Čas trajanja pogovora: Dvakrat po dve uri z vmesno pavzo.

Prostor, kjer je bil opravljen intervju: Večgeneracijski center.

Izvajalec intervjuja: Marko Kovše.

1. Življenje starih ljudi

Kako preživite dan? Opišite svoj vsakdanjik.

A. Po bujenju najprej pojem zajtrk(A1), pregledam zdravila(A2), ki jih pojem. Nato pospravim po hiši in pripravim kosilo(A3). Po obroku si malo spočijem(A4) ali grem na sprehod(A5) z možem ali pa na kakšen obisk(A6). Popoldan se udeležujem kakšnih aktivnostih(A7). Zvečer rada gledam televizijo(A8), ko večerjam(A9), nato grem pa spat.

B. Najprej se zbudim(B1) in grem v hlev nahraniti 4 krave(B2). Nato pripravim zajtrk(B3) za sebe in moža. Dopoldan je običajno delaven(B4), nekje na paši, v okolici se vedno najde za delat. Potem je kosilo(B5) in nato se malo uležem(B6). Popoldan sem velikokrat na vrtu ali njivi, kjer skrbim za domačo pridelavo izdelkov(B7). Hitro je noč in moram spet v hlev(B8), povečerjam(B9) in grem spat(B10).

C. Najprej pojem zajtrk(C1), nato si vzamem čas za branje novic, časopisa(C2). Potem, kar pač pride. Včasih grem v trgovino(C3) ali druge obveznosti, ali kaj postorim po hiši(C4). Popoldan je namenjen počitku(C5). Večkrat tudi berem(C6), da se malo zamotim.

Č. Nič posebnega. Vsakdanja opravila kot so pospravljanje(Č1), odhod po nakupih(Č2), pitje kave(Č3) in klepet z družino(Č4).

D. Dopoldan večino opravljam gospodinjska opravila(D1), popoldan pa je čas zame, berem knjigo(D2) in podobno. Seveda tudi veliko kuham(D3). Včlanjena sem tudi v društvo, imamo kdaj kak sestanek(D4).

E. Večino dneva kuham(E1) in pospravljam(E2), se družim z bližnjimi(E3). Običajno skrbim tudi za gospodinjska opravila(E4).

F. Ponavadi skrbim za nabavo živil(F1) torej obisk trgovine(F2), hišna opravila(F3), operem vse, kar je za oprati(F4).

G. Veliko delam, če se le da sem aktiven(G1), drugače se sprehajam po gozdu v naravi(G2), in družim z družino(G3).

H. Najprej pojem zajtrk(H1) in poskrbim za osebno higieno(H2). Nato se odpravim na obhod po kmetiji(H3) v kolikor je kaj za urediti, da to javim sinu(H4). Nato si spočijem na fotelju(H5). Sledi malica oziroma kar kosilo(H6), in manjša opravila po kmetiji(H7). Zvečer rad pogledam poročila ali kakšen film(H8), nato grem spat(H9).

I. Jutro začnem delovno(I1), saj prostovoljno vozim delavce v službo. Po vrnitvi domov se uležem in malo spočijem(I2), saj se zgodaj vstanem(I3). Sledijo kakšna opravila po hiši(I4) in kosilo(I5). Po kosilu zopet vozim delavce(I6) s kombijem. V popoldanskem času je velikokrat aktivno, saj se udeležujem srečanj mnogih društev(I7).

J. Zjutraj se zgodaj vstanem(J1) v kolikor imam kakšen opravke, drugače poležim(J2). Trenutno pripravljam odpadna drva(J3) za zimsko kurjavo, da me ne bo zeblo, saj si dnevno

kurim na peč(J4). Imamo takšen blok, kjer se greje še na štedilnik, no imam tudi električni radiator.

S čem si krajšate čas?

A. Sem članica društva upokojencev Zreče, članica društvo invalidov Zreče, članica društva zeliščarje Smetlika Zreče(A10). Rada kvačkam, pletem(A11), klepetam ob kavicah s sosedi(A12). Poskušam se ukvarjati s facebookom in instagramom(A13) in gledati televizijo(A14).

B. Hranjenje živali in skrb za njihovo nego(B11) ter z delom na kmetiji(B12).

C. Veliko sem v trgovini(C7), kjer srečam poznane ljudi, se pogovarjam in grem na kakšno kavico(C8). Drugače sprehodi(C9), gledanje poročil in filmov(C10) in branje knjig(C11).

Č. Veliko berem in rešujem križanke(Č5). Tudi s prijateljicami se rada sprehajam(Č6), delam v društvih(Č7), spremljam poročila(Č8).

D. Moji glavni hobiji so pohodništvo, gasilstvo, telovadba(D5) in ostala preprosta ročna dela(D6).

E. Zelo rada kuham(E5) in se sprehajam na prostem(E6). Rada sem v družbi prijateljev(E7), čeprav vedno to ni mogoče.

F. Običajno z gledanjem filmov, oddaje Vem in podobnimi stvarmi(F5).

G. Veliko berem in rešujem križanke(G4). Igram tudi sudoku in gledam televizijo(G5).

H. Večinoma poslušam radio in gledam poročila ali film(H10).

I. Moji hobiji in krajšanje časa je povezano z aktivacijo kot član društva upokojencev Zreče, član veteranske ekipe PGD Zreče ter kot član v občinskem svetu odbora za promet(I8). Za vmesni čas pa tudi gledanje raznih oddaj po televiziji(I9).

J. Dan mi mine včasih hitreje, včasih počasneje. Rad gledam poročila ali telenovele(J5), pa tudi na računalniku(J6) sem rad. Rad klepetam s hišnikom ali z mojimi oskrbovalkami(J7).

Kaj je tisto po čemer si vaš dan najbolj zapomnite?

A. Dan si zapomnim po dobro opravljenih načrtovanih stvareh(A15), kadar mi kaj ne steče, ga poskušam čimprej pozabiti. Najbolj si vtisnem v spomin druženja z vnuki(A16).

B. Po obiskih(B13), ki sem jih tisti dan deležen, saj sam ne zahajam veliko naokoli.

C. Več ali manj je vsak dan podoben drugemu, zato si ne skušam zapomniti dni kar tako, razen če gre za kakšne pomembne dogodke v naši družini, razna praznovanja rojstnih dni, srečanja ipd(C12).

Č. Najraje si zapomnim dneve kadar pazim svoje vnukinje(Č8).

D. Skušam si zapomniti vse ostalo kar ni povezano z gospodinjskimi opravili(D7), ki jih delam sama. Vse ostalo mi je bolj pomembno.

E. Po nenapovedanih obiskih, kadar me kdo preseneti in pride k meni(E8).

F. To je takrat ko se dobro počutim, ko me nič ne boli(F6). Takrat je zame dober dan.

G. Kadar opravim vse zadane izzive(G6) v tistem dnevu.

H. Po obiskih(H11), to je enkratno.

I. Najbolj si ga zapolnim po druženju z ljudmi(I10), to nam še preostane, da se imamo super.

J. Po tem, da se dobro najem(J8). Večkrat mi pri tem pomaga RK, za kar sem jim zelo hvaležen.

Kje se srečujete z drugimi, imate v vaši občini določeno mesto za srečevanje starih ljudi?

A. Z ljudmi se srečujem v društvih(A17) katerih sem članica, pri nas doma ali sosedih(A18). Velikokrat tudi v našem medgeneracijskem centru ali trgovini(A19).

B. Večino pri maši ali trgovini(B14).

C. Običajno ob torkih s pohodniki(C13) in v trgovini(C14).

Č. V pisarni društev in v večgeneracijskem centru(Č9), tudi trgovini(Č10).

- D. V društvu RK in večgeneracijskega centra(D8).
- E. Ponavadi v svojem domu(E9) kadar me kdo obišče.
- F. Večino doma, saj drugam kot tak ne hodim(F7).
- G. V večgeneracijskem centru ali trgovini(G7).
- H. Običajno se srečam z ostalimi pri maši ali v vaški gostilni(H11).
- I. Večino v svojih društvih ali na ulici(I11). Nimamo posebnega srečanja. Mogoče večgeneracijski center(I12), lahko bi imeli kakšna pogovorna srečanja.
- J. Ne srečujem se pogosto, če pa že pa pri zdravniku ali v trgovini(J9).

Kakšno je vaše materialno stanje?

- A. Zaenkrat zadovoljivo(A20).
- B. Dobro, nimam pripomb(B15).
- C. Nekje moram pazit kam kaj gre, kdaj pa kdaj pa si tudi kaj privoščim(C15).
- Č. Bi lahko bilo boljše(Č11), drugače dobro.
- D. Toliko, da preživim(D9).
- E. Prenizko, preslabo(E10), kaj naj rečem druga.
- F. Ni preveč dobro, imamo premalo pokojnine(F8).
- G. Zaenkrat brez pripomb, upam da tako ostane in se stvari ne bodo dražile(G8).
- H. Se najdem(H12), da mi je dobro.
- I. Pokojnina je sicer tak, zato treba še kaj zraven zaslužiti(I13).
- J. Od pokojnine mi ne ostane veliko, bolj slabo kot dobro(J10).

Kakšne so vaše življenjske razmere?

- A. Imam vse kar rabim(A21). Moraš biti zadovoljen s tistim kar imaš.
- B. Dobre, ne bi nič spremenila(B16).
- C. Sem zadovoljna(C16).
- Č. Imam streho nad glavo, lačna ravno nisem(Č12), tako da bo.
- D. Še kar zadovoljive(D10).
- E. Standardne, živim solidno(E11). Ko me zebe si moram greti, da mi je boljše, ko je vroče pa poskušam biti v senci.
- F. Živim solidno(F9). Tako pač je, nimaš tu kaj.
- G. Nimam kaj za jamrat(G9), živim v stanovanju za katerega lahko skrbim.
- H. Delo na domačiji mi omogoča prosto gibanje in biti v naravi. Kaj hočeš boljšega(H13).
- I. Zelo dobre, saj lahko še delam in sem aktiven(I14) v skupnosti.
- J. Občasno mi oskrbovalke kaj pomagajo(J11), tudi pospraviti, da mi je lažje. Pomaga mi občina s plačilom(J12), saj sam nimam dovolj.

2. Vrednotenje starosti

Kako gledate na starost?

- A. Gre za normalen proces v življenju(A22).
- B. Gre za obdobje kjer pešajo moči in se je potrebno prilagoditi(B17) na nov način življenja.
- C. Se ne obremenjujem, sem stara kolikor sem pač stara, starost pač pride, enako kot druga življ.obdobja(C17).
- Č. Nanjo gledam z veliko optimizma(Č13), sem zrela in imam sedaj več časa za prosti čas.
- D. Dobro), saj lahko počnem vse tisto za kar prej ni bilo časa(D11).
- E. Dobro, sicer pa odvisno od vsakega posameznika(E11) v kakšni koži je. Več ti pomeni bližina drugih.
- F. Gre za obdobje, ki prinaša marsikatero spremembo(F10). V mojem primeru težave z zdravjem in z manjšo povezanostjo z otroki.

G. Pozitivno, se ne počutim niti starega(G10). Delam in si organiziram čas tako kot sem bil mlajši.

H. Gre za neizbežno stvar(H14), dokler se lahko gibam še kar gre. Ne bi rad bil na vozičku kot mnogi drugi(H15), ker ne vem kako bi potem lahko živel in skrbel za sebe.

I. Pa dobro, včasih si bolj poln elana včasih malo manj(I15), ampak se trudim, da sem aktiven.

J. Sem čedalje slabši, saj mi peša zdravstveno stanje. Starejši si, slabše je(J13).

Kaj se vam zdi najbolj pomembno v starosti?

A. Najbolj mi je pomembno, da imam ob sebi družino(A22), da sem telesno aktivna(A23) in da zmorem opraviti tisto kar si zadam(A24).

B. Enostavno, biti zdrava(B18).

C. Druženje z družbo(C18) in dobro zdravje(C19).

Č. Biti zdrav(Č14) in biti v stiku z mojimi bližnjimi(Č15).

D. Moj krog prijateljic(D12) in moje zdravje(D13).

E. Če si dokaj zdrav(E12).

F. Rekel bi dobro zdravstveno stanje(F11), saj mi malo peša. In možnost gledanja televizije(F12), da se malo zamotiš.

G. Da ne stagniraš preveč, si aktiven(G11) in družaben(G12), predvsem pa biti zdrav(G13).

H. Da si neodvisen, da nisi drugim v breme(H16).

I. Da si ne glede na vse še vedno delaven(I16). Pomembno je druženje z znanci in družino(I17), pa da si pri močeh in dobri zdravstveni kondiciji(I18).

J. Pa rekel bi zdravje(J14) in to, da nisi sam(J15).

Kaj o starosti meni družba v vašem kraju?

A. Nič kaj drugače kot na ostalo populacijo. Imajo dobro mnenje o nas(A25), veliko je tudi aktivnosti za nas, da se nam čim bolj olajša življenje.

B. Ne vem, se bolj držim zase in me ne zanima(B19) kaj menijo ostali.

C. Trudijo se za dobro počutje starostnikov(C20). Je pa res, da v obzir težko zajameš vse občane zaradi razpršenosti po krajih.

Č. Ne vem, mislim, da ima v redu mnenje(Č16), ne razmišljam preveč..

D. Same pozitivne izkušnje(D14) tako na ulici, občini kot drugje, tako da sem mnenja da nas spoštujejo(D15).

E. Nimam komentarja, menim da bi lahko bilo boljše(E12), predvsem mladina.

F. Mislim, da se ne obremenjujejo preveč z nami. Lahko bi bilo boljše(F13).

G. Nismo ravno potisnjeni na rob, smo razumljeni(G14).

H. Za nas je dobro poskrbljeno in imajo o nas dobro mnenje(H17).

I. Družba in župan se trudijo izboljšati stvari(I19). Nič nam ne manjka.

J. Nimam nekih negativnih izkušenj(J16), čeprav mi je enkrat zanalašč en mladič zaprl vrata v trgovino, da sem se malo bolj matral.

Ali se vam zdi da ste za kaj prikrajšani v tem obdobju?

A. Pa rekla bi predvsem za spanje(A26), saj ne morem spati, slabše zdravje(A27) in nižji dohodek(A28).

B. Ne(B20), delam isto kot povprej.

C. Ne, kvečjemu imam več časa(C21). Sicer malo slabše spim(C22), ampak nič zato.

Č. Imam vse kar rabim, razen finance so nižje kot pred upokojitvijo(Č17). Malo treba preračunat kam z denarjem, pa gre.

D. Da. Nimam dovolj denarja za potovanja(D16). Ko sem bila mlajša nisem imela preveč časa, da bi hodila naokoli po tujini, sedaj pa zmanjka denarja. Drugače pa ne.

- E. Veliko, manj je denarja(E13), manj je druženja(E14). Ko sem hodila v službo sem se veliko pogovarjala s sodelavci, sedaj se zelo redko vidimo.
- F. Večkrat in v večih primerih. Težje hodim po stopnicah(F14) do stanovanja, dvigala nimamo, zato sem bolj v stanovanju(F15).
- G. Ne bi rekel, denarja sicer manj(G15), pa zato več časa(G16). Nekako pa velja pravilo, da je čas denar v tem obdobju.
- H. Pa ne, še vedno delam kot prej(H17), mogoče bolj počasi.
- I. Predvsem spanje(I20), druga ne.
- J. Prikrajšan sem zato, ker nisem več tako fit kot sem bil, se ne morem tako gibat(J17). Včasih se mi sanja, da tečem, potem pa se zbudim in sem malo žalosten.

Kakšno je vaše mnenje o starosti in kako se počutite?

- A. Imam dobro mnenje(A29). Počutim se zdravo(A30), dokler bo tak bi še kar bilo. Če pa bi bilo slabše bi pa šla kar v dom, da nisem komu breme.
- B. Drugače nimam pripomb(B21), se pa počutim šibkejša v moči(B22).
- C. Nekateri pravijo, da je starost – žalost. Kakor za koga, zame ni(C23).
- Č. Dobro. Nekako imam občutek, da se je marsikdo boji, starost je lahko tudi lepa(Č18).
- D. Super se počutim(D17). Če si zdrav je to obdobje, kjer si lahko resnično vzameš čas zase(D18).
- E. Nimam slabega mnenja(E15).
- F. Sicer sem optimist, ampak v starosti sem postal invalid(F16), tako da nisem v najboljši situaciji(F17).
- G. Pozitivno gledam(G17), saj v tem obdobju lahko uporabim vse kar sem se do sedaj naučil. Počutim se dobro(G18).
- H. Počutje je solidno(H18), samo za delo nisem več tako sposoben kot sem bil.
- I. Nimam negativnega mnenja(I21), saj sem zdrav in dobrega počutja(I22).
- J. S starostjo pridejo zdravstvene težave(J18), težje je če se z njimi soočaš sam(J19). Danes se počutim v redu(J20), hvala prostoferju za prevoz.

Katere so vaše glavne vrednote?

- A. Pomoč družine(A31) postavljam na prvo mesto, tudi srčnost(A32).
- B. Da sem celo življenje pozitivno naravnana(B23).
- C. To, da si dobrega počutja oziroma zdravja(C23) ter razumevanje z ostalimi(C24).
- Č. Poštenje(Č19), in pomoč družine(Č20).
- D. Biti zdrav(D19) in, da si kaj privoščiš(D20).
- E. Strmeti k temu, da bo vse v redu(E16), biti zdrav(E17), ne škodoželjnost(E18).
- F. Rekel bi poštenje(F18)) in biti v dobrem zdravstvenem stanju(F19).
- G. Predvsem toleranca in sprejemanje drugačnih mnenj(G19). Pa tudi biti umirjen(G20).
- H. Glavne vrednote so moje delovne navade(H19). S tem sem si ustvaril vse.
- I. Pomoč drugim(I23) in biti aktiven(I24).
- J. Samo da si zdrav(J21).

3. Ocena socialnih mrež

Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini?

- A. Moja družina in prijatelji, predvsem mož(A33).
- B. Otroci, vnuki in moj mož(B24).
- C. Sosedje in otroci z njihovimi družinami(C25).
- Č. Marta soseda in moja družina(Č21).
- D. Seveda moja družina, moji otroci, pa tudi sosedje(D21).
- E. Partner in sosjedje(E19).

- F. Partnerka in moji otroci(F20).
- G. Moja žena(G21).
- H. Otroci in vnuki(H20), oni so vse kar imam.
- I. Vnuki in otroci(I25).
- J. Moji sosedje, pa naš hišnik(J22), ostale družine nimam.

Kdo vam največkrat priskoči na pomoč?

- A. Običajno vnuki(A34), saj imamo še nekako največ časa. Otroci hodijo v službo.
- B. Moj mož(B25), ker je najbližje, samo ponavadi potrebujem vnuke.
- C. Moja hčerka ali zet(C26), saj živimo skupaj in najlažje pomagata ali kaj prineseta.
- Č. Moji sosedje(Č22), v kolikor se le da hitro pomagati, Martica je super. Drugače počakam na otroke.
- D. Največkrat soseda(D22), saj je brezposelna in ima več časa.
- E. Največkrat prostovoljke rdečega križa(E20) ali pa sama predsednica. Mož mi sicer stoji ob strani ampak je slabšega zdravstvenega stanja.
- F. Rdeči križ in društvo invalidov(F21).
- G. Vedno družina(G22), imamo zelo dobre odnose.
- H. Moji otroci(H21), predvsem kadar kaj potrebujem iz trgovine.
- I. Vse potrebno ureja sin(I26), on je tudi moj pooblaščenec.
- J. Hišnik in oskrbovalke(J23) iz Lambrechtovega doma.

Kaj naredite, ko se znajdete v stiski?

- A. Če se le da, prebrodim sama ali grem na kakšen sprehod(A35). Drugače predebatiram z družino(A36).
- B. Pa nič kaj posebnega, ponavadi predebatirava z možem(B26).
- C. Jo rešim sama(C26), razen če potrebujem pomoč, potem večkrat pomaga zet(C27).
- Č. Grem v družbo(Č23) in sem bolje.
- D. Grem na kavico k sosedi(D23). Z njo veliko predebatirava.
- E. Stisnem se k možu(E21) in pozabim.
- F. Ne povem nikomur(F22), če jamraš ne pomaga kaj dosti.
- G. Rešim zadevo s pogovorom(G23) v okviru moje družine in mojih bližnjih.
- H. Grem malo po kmetiji, v hlev(H22) in pozabim na zadevo.
- I. Sicer do sedaj nisem imel veliko težav, razen zaradi ene bolezni pa sem si hitro opomogel. Takrat najraje predebatiram s sinom(I27).
- J. Pogledam kakšen film(J23) in pozabim na stvar. Se pa veliko pogovarjam z Janezom hišnikom(J24).

Kako vzdržujete stike z ostalimi? Preko telefonskih pogovorov? Z obiski? Preko pošte?

- A. V veliki meri preko telefonov in socialnih omrežij(A37).
- B. Sama ne hodim kaj dosti naokoli, počakam, da pridejo obiski(B27).
- C. Z osebnimi stiki(C28) običajno.
- Č. Preko telefonskih pogovorov(Č24) za oddaljene prijatelje in družino, drugače najraje ob kavici osebno(Č25).
- D. Z osebnimi stiki(D24).
- E. Običajno preko telefona ali z obiski osebno(E22).
- F. Če se le da takole iz oči v oči(F23), drugače imam tudi telefon, vendar je žena bolj tehnološko napredna.
- G. Z obiski(G24) mojih bližnjih.
- H. Večino s prejetimi obiski(H23).
- I. Večino z osebnimi stiki(I28) v družbi, na delu, kavicah pa tudi preko telefona.

J. Nimam veliko stikov, ponavadi preko telefona(J25), če koga kaj pokličem.

4. Ocena okolja kjer živijo

Kako ocenjujete vaše življenjsko okolje glede primernosti za starega človeka? Se počutite varno?

A. Ocenjujem ga kot zelo dober, saj je hiša varna(A38). Prostor je primeren, saj živim v pritličju(A39), če bi pa morala hoditi po stopnicah takrat bi pa bilo malo težje. Počutim se varno, saj je na vsakem koraku nekdo, ki me spremlja in vidi(A40).

B. Zaenkrat je super. Ne soočam se z velikimi ovirami(B27), dobro mogoče kdaj pa kdaj, ko hodim do hleva je en mali hribček, ampak gre. Počutim se varno, saj me vedno spremlja tudi moj mož(B28).

C. Živim v pritličju v hiši tako, da nimam težav(C29). Tudi na sploh v mestu, je vse bolj ravno(C30), saj sem doma skoraj čisto v mestu. Počutim se varno, saj še nisem imela slabih izkušenj(C31), da bi padla ali karkoli.

Č. Ja se počutim varno(Č26). Ko hodim po stopnicah imamo ob strani držalo, da se primemo za vsak slučaj, da ne pademo. Tudi klopce so marsikje, da si oddahneš(Č27).

D. Zaenkrat nimam težav, razmišljam pa da v kolikor bi težje hodila bi znale biti stopnice pred vhodom v hišo težava(D25), ampak zaenkrat še gre. Sicer je hiša starejše gradnje, ampak je okej(D26). Drži pa, da smo umaknili kad v kopalnici in ga nadomestili s tušem, se lažje umijem(D27).

E. Rekla bi slabo. Zato ker marsikaj manjka. Pred vhodom imam stopnice, drugače še lahko hodim, ampak vedno težje(E23). Za kuhat imam plinsko bombo, včasih jo komaj odnesem do vhodnih vrat, da mi jo zamenjajo(E24). Prejšnji teden so nama pripeljali višjo posteljo, sedaj z mojem lažje vstaneva(E25).

F. Sem invalid, ampak hvala bogu še hodim sam. Sreča je ta, da živim v prvem nadstropju v bloku(F23). Zaenkrat še kar gre, počutim se varno(F24). Pozimi nam hišnik namesti preprogo proti zdrsni na stopnice, da ne drsi preveč.

G. Dom je primeren za mene. Nič mu ne manjka(G25) in tukaj bi ostal do konca.

H. Nimam pripomb(H24), je pa res da se lahko počutim varno v naslednji minuti pa ni več tako. V mestu je tudi dovolj parkirnih mest(H25) kadar se odpravim v trgovino. Rad grem ampak se tudi zelo rad vrnem nazaj domov.

I. Povsem primerno in varno(I29).

J. Moti me to, da nimamo dvigala(J26), sam zelo težko hodim. Težava je tudi drugje, bloki nimajo dvigal in za nas reveže to pomeni, da ne hodimo veliko ven. Počutim se dokaj varno(J27). Če se mi bo kaj zgodilo me bodo naše moje oskrbovalke(J28) in mi pomagale. Enkrat sem padel v kopalnici in se nisem mogel pobrati(J29). Ko so mi prinesle kosilo so me videle in pomagale.

5. Ocena tveganja/strahovi

S kakšnimi tveganji in strahovi se srečujete v starosti?

A. Najbolj me je strah za to, da bi kdaj postala tako neubogljena, da bi mi tudi za osnovne življenjske potrebe morali pomagati drugi(A41).

B. Tveganje je vsaki dan(B29), da ob delu padem in se udarim, ampak ne razmišljam o tem pogosto.

C. Ni me ničesar strah, razen smrti(C32). Bi še živela.

Č. Samo bolezni, da ne bi mogla živeti več sama(Č28). Samo to.

D. Strah me je, da bom kdaj morala v dom in nimam dovolj velike pokojnine, in bi mi otroci morali doplačevati(D28).

E. Ne bi rada bila nepokretna(E26).

F. Nimam, mogoče samo zato, da mi ne bi podaljšali vozniškega izpita. Potem bi rabil vedno prevoz(F25).

G. Nočem biti bolan in odvisen od drugih(G26).

H. Da bi zbolel in obležal(H26).

I. Da bi bil v breme moji družini(I30), raje se fentam.

J. Da bi me oropali in mi vzeli televizijo(J30). Smrti in bolezni se ne bojim, bolan sem tako že.

Kako bi lahko ta tveganja oziroma strahove zmanjšali?

Navedite konkretne primere!

A. Moram biti še naprej aktivna(A42), vendar pri tem pazljiva, da ne padem(A43). Pa redno hoditi k zdravniku(A44).

B. Redni obisk zdravnika(B30) in drugi pregledi. Pa telovadba in aktivno življenje(B31).

C. Ko pride tvoj čas, pride. Si ne moreš izmišljovati. Kako bo, pač bo, usoda(C33).

Č. Ne vem(Č29), včasih se lahko še paziš, pa ne pomaga.

D. Nimam pojma kako odgovoriti. Verjetno varčevati že sedaj(D29).

E. Ne vem(E27).

F. Krepiti vid in motorične sposobnosti(F26), da bom dobil zdravniškega.

G. Da redno jemljem tablete in upoštevam kar pravi zdravnik(G27), čeprav se mi včasih zdi da nima blage veze.

H. Tako, da sem aktiven, da še naprej delam, se gibam(H27). Še vedno bom hodil zjutraj in zvečer v hlev, pa jedel domače stvari(H28).

I. Zaenkrat mi nič ne manjka, to pomeni, da morem živeti isto naprej. Aktivno in da imam zapolnjen dan(I31).

J. Redno zaklepati vrata(J31), čeprav ta mularija je vsega sposobna.

6. Ocena zdravja

Kako bi ocenili vaše zdravje?

A. Trenutno imam težave s vkleščenim živcem, mrtvenjem noge in krče(A45), drugače pa je ostalo solidno, sicer s kupom zdravil.

B. Starosti primerno. Imam sladkorno, pritisk(B32), drugače gre.

C. Dobro je, malo se mi sicer slabša vid. Imam tudi osteoporozo(C34).

Č. Zadnje čase malo pozabljam(Č30), zato rada rešujem križanke. Drugače ga ocenjujem, kot dobro(Č31).

D. Nekak srednje(D30).

E. To bi ocenila kot dobro(E28), čeprav sem pred pol leta dobila srčni vspodbujevalnik(E29).

F. Bolj rahlo. Sem invalid, saj me je pred časom kap(F27).

G. Zadovoljivo(G28), kakšne manjše poškodbe pri delu sicer, ampak nič hudega.

H. Težje hodim(H29), ampak se trudim.

I. Zadovoljivo(I32) z občasnimi padci.

J. Ne najboljše(J32), ob slabih dneh sem tudi na vozičku.

Kako skrbite za vaše zdravje?

A. Izogibam se alkoholu(A46) in sem redno telesno aktivna s sprehodi(A47). Poskušam se zdravo prehranjevati(A48).

B. S tem, da delam na njivi in pašem živali(B33). Pridelujem domačo hrano(B34), ki je boljša od kupljene.

C. Tako, da vsako jutro malo telovadim(C35) in se veliko sprehajam na svežem zraku(C36).

Č. Redno se odzovem na vabila kot so DORA, ZORA, SVIT, se gibam(Č32). Če zaznam težave hitro obiščem zdravnika(Č33).

- D. Sprehodi, pohodi, redna telovadba in zdrava prehrana(D31).
- E. Zmerno(E30).
- F. Z rednim obiskom zdravnika(F27), če me kaj teži.
- G. S tem, da se hodim kopat v terme Zreče(G29).
- H. Z delom na kmetiji, sem aktiven(H30) in pozabim, če sem kaj bolan
- I. Z zdravo prehrano(I33) za katero skrbi žena.
- J. Sedaj je že tako kot je, sedaj skrbi za mene patronaža in oskrbovalke(J33).

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

- A. Ničesar. Imamo vse kar rabim(A49), imamo Terme, zdravstveni dom, fizioterapijo, ortopeda...
- B. Krajše čakalne vrste(B35), kamorkoli pokličeš, je potrebno čakati.
- C. Ne vem, nimam težav. Mogoče dobrega okulista v Zrečah(C37).
- Č. Skrajšanje čakalnih dob(Č34). Preveč dolgo se čaka na razne preiskave.
- D. Se ne spomnim(D32) trenutno.
- E. Več razumevanja zdravnikov(E31). Preveč hitijo in nimajo dovolj časa za pacienta.
- F. Krajše čakalne dobe(F28).
- G. Krajše čakalne dobe pri specialistih(G30).
- H. Mogoče kake fizioterapije na domu(H31) ker težko hodim. Tam se mi ne da čakati.
- I. V Zrečah je vse kar rabim(I34).
- J. Da bi me zdravnik prišel večkrat pogledat domov(J34).

7. Želje/potrebe

Stanovanje. Kje živite oziroma bi radi živeli? Zakaj?

- A. Živim v hiši(A50) in sem zadovoljna(A51) s svojimi stanovanjskimi pogoji. Zato, ker se dobro počutim in imam ob sebi ljudi, ki mi pomagajo(A52).
- B. Tukaj v hiši(B36). Tu sem navajena in se najbolje počutim(B37).
- C. Živim v hiši in ostala bi v hiši(C38). Vedno imaš kaj za početi, da ti ni dolgčas(C39). Ne predstavljam si, da bi živel v stanovanju.
- Č. Vedno sem si želela živeti v hiši(Č35), pa ni šlo. Sedaj mi je v stanovanju čisto okej, saj si hiše ni bo mogla privoščiti(Č36).
- D. Rada živim v hiši(D33), imam zelenico in vrt, da še kdaj kaj malega delam in ne bi spremenila ničesar(D34).
- E. V hiši(E32). Rada bi živel v varovanem stanovanju ali kaki skupnosti(E33), da mi ne bi bilo dolgčas in nas bi bilo več. Predvsem zato, da nisem sama in imam vedno koga ob sebi, da mi pomaga(E34).
- F. Živim v stanovanjskem bloku(F29). Nič ne bi spremenil imam vse kar rabim(F30).
- G. Vedno sem si želel živeti v lastnem stanovanju, pred časom mi je to tudi uspelo(G31). Pred tem sem živel v občinskem stanovanju, nato pa sem prodal del posesti in kupil stanovanje.
- H. Kjer živim je super(H32). Če delam, delam. Če ne pa si lahko spočijem v naravi. Rad imam svojo malo kmetijo(H33).
- I. S svojimi življenjskimi pogoji sem zadovoljen(I35). Vedno nas je dovolj doma ali okoli hiše, nikoli nam ni dolgčas(I36).
- J. Vedno sem sanjal o vikendu na morju. O kraju, kjer bi bil umirjen in sproščen s svojo boljšo polovico ter poslušal šumenje valov(J35). Stanovanje mi je okej(J36).

Delo in denar. Kaj ste po poklicu? S čim se najraje ukvarjate? Za kaj vse porabite vaše dohodke? Ali imate dovolj sredstev na mesečni ravni?

A. Delala sem kot administratorka v podjetju Unior Zreče(A52). Bila je dobra služba. Sedaj se rada ukvarjam z udeleževanjem v mnogih društvih(A53) in si tako zapolnim teden. Večinoma zapravljam za položnice in hrano(A54), sredstev je dovolj(A55).

B. Celotno življenje sem odraščala in delala na kmetiji(B38). Vedno smo se nekako znašli. Najraje kmetujem in sem na vrtu(B39). Dohodke porabljava za stroške in priboljške(B40). Sredstev je dovolj, ampak je še vedno potrebno delati(B41), da si kaj privoščiva.

C. Bila sem učiteljica(C40). Rada se ukvarjam z mojo družino(C41), veliko mi pomeni. Denar gre za življenjske stroške, in ga nikoli ni dovolj(C42).

Č. Tajnica(Č37) v pisarni. Še vedno imam navado zlagati vso dokumentacijo, od položnic in ostalih papirjev. Prostovoljno pomagam tudi v društvu RK Zreče(Č38). Kar se tiče pokojnine, bi lahko bila večja(Č39).

D. Po poklicu sem medicinska sestra(D35) in se ukvarjam s prostovoljstvom(D36). Vse dohodke porabim za mesečno preživetje in vzdrževanje hiše, veliko porabljam tudi prihrankov(D37).

E. Sem upokojena, bila sem delavka v podjetju(E35). Najraje kuham in pospravljam(E36), to me pomirja. Veliko mi pomaga RK Zreče, z materialnimi dobrinami(E37). Pokojnina skoraj, da ni dovolj(E38).

F. S partnerko si veliko pomagava sploh pri denarnih zadevah(F30). Sem sicer zidar, sedaj upokojen(F31). Najraje gledam šport po televiziji(F32). Saj veste ta položnica, ona položnica, kakšno oblačilo, darila... Pa gre denar, nikoli ga ni dovolj(F33).

G. Po poklicu sem strojni delovodja(G32). Denarja imam dovolj(G33). Ne zadržujem se, mesečno porabim kolikor imam. Ponavadi za avto, stroške, rekreacijo, kakšen vikend oddih in za vzdrževanje stanovanja(G34). Rad se hodim tudi kopat v Terme Zreče(G35).

H. Nisem šolan(H34). Ukvarjal sem se z lesno industrijo in kmetijstvom(H35). Denarja je dovolj(H36), je pa potrebno delati. Omenjeno delo me še vedno veseli.

I. Po poklicu sem pek, delal sem v pekarni pa tudi pekel pice(I37). Drugače rad pomagam sinu, ki ima avto prevoznitvo(I38), včasih mu peljem kakšen prevoz. Pekovska dela(I39) me še vedno zelo veselijo. Denar porabljam za hišo, avtomobile, vnuke... Imam ga dovolj, saj ga služim zraven pokojnine(I40).

J. Sem navadni delavec(J37). V službo sem rad hodil, dokler nisem zbolel. Nato sem bil delno upokojen in na ZPIZU. Sedaj sem upokojen(J38). Rad gledam televizijo(J39), druga nič kaj. Sredstev pa nimam dovolj, občina mi pomaga pri plačilu. Imam subvencijo za stanovanje in subvencijo za oskrbovalke iz doma(J40).

Stiki in družabnost. S kom preživite največ časa? S kom bi se radi več družili? Koga pokličete kadar ste osamljeni? Ob kakšnih priložnostih se srečujete?

A. Največ časa preživim z družino in prijatelji(A55). Zagotovo ni druženja z vnuki nikoli dovolj(A56), ampak kaj so zaposleni in vedno ni časa. Nisem velikokrat osamljena, ampak kadar sem se pogovorim z možem. Kličem tudi hčere, sleherni dan(A57). Običajno smo kar dosti skupaj. Celotna družina se poskuša zbrati kadar so kakšni pomembni dogodki, rojstni dnevi, obletnice ali kaj podobnega(A58).

B. Z možem živima skupaj, zato sem največ časa z njim(B41). Večkrat bi rada, da bi naju obiskali otroci. Saj se trudijo in naju obiskujejo, ampak ni dovolj(B42). Kadar imam slab dan in sem sama, vedno pokličem otroke(B43), vendar popoldan, da jih ne motim v službah. Pri nas velja pravilo tipičnega nedeljskega kosila(B44). Med tednom smo bolj malo skupaj.

C. Največ časa preživim s hčerkino družino in njenimi otroki(C43), saj živimo v isti hiši. Se kar družimo, hodimo drug drugemu na kavice ali gledamo skupaj televizijo. Se zgodi, da sem kdaj osamljena, pa potem pokličem vnučke, da pridejo iz zgornjega nadstropja dol k meni(C44). Srečujemo se vsaki dan(C45).

Č. Največ časa preživim s prijatelji, pa tudi z ostalimi v večgeneracijskemu centru(Č40). Drugače se srečujem z vnukinjami vsaki dan(Č41). Vedno ko gresta iz šole me prideta pozdraviti. Z ostalimi pa nekje enkrat tedensko. Ob večjih praznovanjih in slavih pa tudi z ostalimi sorodniki(Č42). Tovrstni način druženja mi je všeč in ravno dovolj. Čeprav vnukice resnično rada vidim vsaki dan.

D. Nikoli nisem osamljena(D38). Veliko se ukvarjam s prostovoljstvom(D39) in mi večkrat tudi zmanjka časa. Največ časa preživim ravno z drugimi prostovoljkami, gremo na kavo in podobno(D40). Z njimi se srečujem večkrat tedensko, saj se udeležujemo raznih sestankov, srečanj, zakusk... Pogrešam sina, živi nekje na obali in se redko vidiva. Se pa zato slišiva po telefonu(D41).

E. Pa oba z možem sva malo osamljena, ampak imava drug drugega(E38). Največ časa preživim z možem, saj sva praktično skupaj cele dneve(E39). Še več bi se rada družila z mojimi otroki(E40), ampak jih razumem, da vedno nimajo časa. Tempo življenja je precej drugačen kot nekoč. Srečujemo se ob rojstnih dnevih, drugače se slišimo preko telefona(E41).

F. Največ časa sem s svojo ženo(F34). Mi tako odgovarja. Imava domače živali (dve muce) in se kar zamotiva, tako da nisva osamljena(F35). Otroci so v Ljubljani, zato se srečamo na vsake 14 dni(F36). Zna bit kar dolga doba, ampak se navadiš. Smo pa več skupaj v božičnem času in podobno(F37).

G. Nisem osamljen(G36). Največ časa sem s sovrstniki na klepetu pred blokom(G37) in podobno. Z ostalimi se srečujemo na družinskih srečanjih in tovrstnih primerih(G38). Ne pogrešam nikogar(G39).

H. Nikoli nisem osamljen, saj mi pomoč sinu vzame dosti časa(H37), ko razvažam delavce s kombijem. Dnevno sem v stiku z večimi ljudmi, tako da mi ni dolgčas(H38). Veliko sem sam v kombiju pa tudi z mojo družino v popoldanskem času(H39). Z vnuki se vedno rad družim. Je pa res, da postajajo vse starejši in imajo vedno manj časa in več obveznosti. Če sem osamljen se pogovorim z ženo ali sinom(H40). Srečujemo pa se na dnevni bazi(H41).

I. Največ časa preživim z ženo in kravicami v hlevu(I41). Rad bi se sicer več družil s svojimi otroki(I42), imam jih namreč pet, ampak vedno nimajo časa. Se pa obrnem na njih, če je sila(I43). Srečujemo se občasno ob nedeljskih kosilih(I44).

J. Sam s seboj. Drugače pa s hišnikom, mu tudi kdaj skuham kavo ali pa on meni. Tudi oskrbovalke se družijo z menoj(J41) dvakrat dnevno, pa mine nekako dan. Nimam nekih posebnih prijateljev, mogoče kakšen prijatelj iz otroštva. Kadar sem osamljen gledam televizijo(J42).

Vsakdanje življenje. Kako sedaj živite? Kaj bi spremenili oziroma kako bi radi živeli? Kateri so bili vaši najpomembnejši življenjski dogodki?

A. Živim v hiši in ne bi spremenila ničesar(A59). Živim tako kot sem si želela in imam lepo življenje(A60). Najbolj se spominjam časa ko sem spoznala moža in se nato z njim poročila(A61). Zelo pomembni dogodki so seveda bili ko so se rodile hčere in ko sva z možem sama postavila hišo(A62). Premagala sva vse zaplete. Pred časom sva imela tudi zlato poroko(A63). Takrat smo bili zbrani vsi na kupu in nekatere je bilo enkratno videti po dolgem času. Zagotovo pa je eden izmed lepših trenutkov rojstvo vnukov(A64). Zelo jih imam rada.

B. Ničesar ne bi spremenila(B45). Odraščala sem na kmetiji in tako živim tudi sedaj. Sicer bolje kot v mojem otroštvu, ampak še vseeno bolj kmečko. Rada imam svoje življenje(B46). Najlepši trenutki so bili, ko so se rodili otroci in vnuki(B47). Pomembni dogodki so tudi, kadar mi z živalmi uspe porod v hlevu(B48). Super trenutki.

C. Sem zadovoljna kako je(C46). Lačna nisem, žejna tudi ne, streho nad glavo pa tudi imam. Rada bi tako živela še dolgo naprej. Najlepši časi oziroma dogodki so povezani z mojo službo in prijatelji(C47). Res je bilo lepo, smo veliko delali, ampak znali tudi uživati na svoj način.

Č. Moje življenje je dobro. Sem srečna in zadovoljna(Č43). Najbolj se spominjam rojstvo hčerk, vnukinj(Č44). Dogodek, ki mi je zelo ostal v spominu, pa je odhod v pokoj(Č45), takrat so me zares lepo presenetili. Ničesar ne bi spremenila(Č46), saj sem mnenja, da so me vsi dogodki pripeljali do tega kakršna oseba sem zdaj, in takšna sem si vseh.

D. Počutim se super in živim dobro(D42). Kot sem že rekla bi mogoče v preteklosti manj delala in več potovala, za kar sedaj nimam denarja(D43). Najbolj se spominjam otroških dni z mojimi starši, kako smo se vsak večer družili ob mleku in kruhu ter posedali na krušni peči(D44).

E. Živim dokaj dobro, sicer mi ljudje dosti pomagajo(E42). Ne vem kaj bi spremenila. Rekla bi samo to, da nekako tudi nisem imela sreče v življenju ali pa nisem nikoli bila dovolj pogumna, da bi zamenjala službo in odšla na boljše(E43). Mogoče bi spremenila to, da bi bila bolj pogumna(E44), sedaj ko razmišljam za nazaj. Ne bi rada gledala na denar, ampak ga zapravljala, ker mislim, da bi si to zaslužila saj sem celo življenje samo delala. Najpomembnejši dogodki so zagotovo prva služba in kasneje rojstvo otrok(E45).

F. Najpomembnejši trenutek v življenju je zagotovo, ko sem spoznal mojo partnerico(F38). Od takrat naprej se mi je življenje spremenilo. Ne bi spremenil kaj dosti, mogoče edino to, da bi manj delal in bolj pazil na zdravje, ki mi sedaj malo peša(F39).

G. Ničesar ne bi spreminjal. Vsi dogodki so mi pomembni, tisti pozitivni(G40). Negativne puščam ob strani. Življenje je takšno kot si ga narediš, potrebno pa ga je živeti. Živim dobro(G41). Se pa vedno rad spominjam odhoda v pokoj, saj so mi pripravili presenečenje in spekli odojka(G42).

H. Delam to kar me veseli in živim tako kot sem bil vaju celotni življenje. Ničesar ne bi spremenil(H42), mogoče edino to, da bi več privarčeval v srednjih letih, da sedaj ne bi rabil toliko delati(H43). Najljubši trenutki zagotovo rojstvo otrok(H44).

I. Sedaj, ko gledam za nazaj bi spremenil to, da bi imel sam svojo pekovsko firmo ali s.p(I45). Takrat sem bil bolj zadržan in si nisem toliko upal. No sedaj ima sin avtoprevoznisko podjetje in je vseeno v redu. Ne bi spremenil ničesar, vsega imam dovolj(I46). Živim aktivno in zdravo. Dokler bo tako, bo enkratno. Najbolj se spominjam dne, ko je sin odprl podjetje(I47). Lepi občutki, ko vidiš, da je sin uspel. Pa seveda rojstvo otrok(I48), to je nekaj najlepšega.

J. Živim slabo(J43), ampak verjetno kdo živi še slabše, tako, da se ne pritožujem preveč. Rad bi živel z ženo nekje na morju, v majhni hišici, pa tudi stanovanje bi bilo okej(J44). Najbolj se spominjam svoje birmе. Takrat sem imel ljubico, prvo ljubezen v mojem življenju Natašo. Takratno obdobje mi je bilo najbolj vseh. Sedaj mi pa manjka ženska.

Nelagodje v interakciji. Kdaj ste bili nazadnje v zadregi oziroma se počutili nelagodno? Naštejte in opišite več primerov.

A. Nazadnje sem bila v zadregi nekaj let nazaj, ko so mi operirali zaklopke. Takrat sem bila odvisna od hčera. Nikoli več, ne bi želela biti v breme(A65). Pa enkrat, ko sem si zvila nogo, sicer ni bilo hudo sem imela bergle. Ampak mož mi je nosil obhladke, kuhal, pral(A66)... Spominjam se tudi, ko sem prvič usposobila facebook. Nisem vedela za kaj ravno se uporablja in sem slikala vse povprek, dokler me nista nahrulili hčeri kaj počnem(A67)..

B. Velikokrat sem v zadregi, ko pridejo na obisk moji vnuki. Tako so pametni in vsevedni, da jih težko kaj naučiš(B49). In ko pričnejo uporabljati telefone ali ostalo tehnologijo, zmrznem, saj se na to ne spoznam. Druga se ne spomnim, mogoče edino to.. Prejšnji teden sem imela pregled za osteoporozo v Celju in ko sem prišla v bolnico sedaj nimajo več sprejemnih okenc, ampak imajo nek avtomat kamor potisneš zdravstveno kartico in ti izpiše na katera vrata moraš iti. K sreči, je bila zraven hčera. Sama se ne bi znašla(B50).

C. Se ne spomnim(C48) trenutno.

Č. Prav v zadregi ne vem no. Bilo me je enkrat sram, ko mi je pobralo kartico za bankomat notri, in sem morala potem na banko. Tam so me pa malo čudno pogledali, kako nisem vedela prave številke pin(Č47). Drugih izkušenj nisem imela.

D. Ne počutim se nelagodno. Počutila sem se neprijetno edino takrat, ko smo marca pričeli s telovadbo za starejše v parku pri termah. Takrat smo telovadili na prostem, da so nas lahko drugi gledali. Ampak sedaj sem se že navadila(D45).

E. Ne spomnim se prav primera, ampak lahko rečem takole, da mi je neugodno takrat ko kaj pozabim(E46), kar se zadnje čase velikokrat zgodi.

F. Vedno, ko dobim materialne dobrine s strani predstavnice RK Zreče(F40).

G. Nikoli mi ni bilo nerodno(G43) oziroma, da bi se počutil sram. Sem takšen kakršen sem, če komu kaj ni všeč, naj me pa pusti na miru.

H. Sem flegma glede teh stvari(H45).

I. Ne vem, spomnim se samo enkrat, da sem pozabil zjutraj peljati delavce v službo. In je sin malo zakričal nad mano. Takrat sem se slabo počutil(I48), ampak razumljivo, kajti ljudje so morali iti v službo.

J. Sram me je vedno, kadar grem iz stanovanja, saj rabim pomoč, da pridem ven(J45). Drugače mi ni nelagodno, se mi je pa enkrat zgodilo, da sem šel na stranišče in padel. Bil sem na veliki potrebi, našla pa me je oskrbovalka. Takrat me je bilo sram, čeprav mi je zelo pomagala(J46). Nelagodno se počutim tudi kdaj, ko pridem v Mercator. Pri prostoru za vozičke ko greš notri je tisti vrtljak. Vedno moram čakati, da pride ena izmed trgovk, mi odpre posebna vrata, da lahko vstopim v trgovino(J47). Za ven pa ni problem.

Institucionalna kariera. Kaj potrebujete, ko greste k zdravniku oziroma v bolnišnico?

Ali se vam zdi, da ste močni oziroma imate kontrolo nad svojim življenjem?

A. Za odhod k zdravniku potrebujem razlog za kaj grem. Nato rabim moža, da me pelje, ali pa naročim prevoz PROSTOFER(A68). Druga ne rabim. Imam popolno kontrolo nad svojim življenjem

B. Rabim spremstvo(B51). Večino gre zraven hčera, da mi pomaga pri urejanju. Ona me tudi vozi, saj sama nimam izpita. Imam kontrolo, razen za prevoz(B52), če kam grem, se moram zmeniti z drugimi.

C. Nič ne potrebujem. Potrebujem svoj avto, čas in napotnico od osebnega zdravnika(C49), če grem kam drugam. Sem neodvisen in imam kontrolo nad življenjem(C50).

Č. Imam svoj avto in izpit, tako da ne potrebujem prevoza. Se pa kdaj ne najdem, če moram v Celje ali kam drugam(Č48). Takrat gredo zraven otroci, da mi pomagajo. Da imam(D49).

D. Običajno rabim moža, saj veliko stvari delava skupaj. On je tisti, ki me pelje(D46). Rabim pač tisto, kar zahtevajo, kakšne izvide, slike in podobno(D47). Zaenkrat še sama vse urejam, oziroma urejava oba z možem(D48).

E. Prevoz, ampak običajno pokličem kar PROSTOFER(E47), se naročiš in te odpelje. Če je pa kam drugam v drugo občino, pa ne vozi. Takrat prosim otroke. Ja, ja, še kar(E48).

F. Zaenkrat se še sam vozim, potem ko to ne bo mogoče bo težava. Ampak zaenkrat vse urejam sam in imam popolno kontrolo(F41)

G. Rabim predvsem potrpljenje, saj se nikoli ne držijo ure(G44). Druga ne potrebujem, saj lahko vse sam.

H. Urejeno zavarovanje(H46). Enkrat ga nisem imel in sem moral plačati. Groza. Drugače se lahko peljem sam, ampak me običajno peljejo otroci. Imam nadzor nad vsem(H47).

I. Vse urejam sam in imam nadzor(I49). Ne potrebujem ničesar, mogoče kak nasvet sina(I50), kje kaj parkirati in podobno.

J. Običajno pokličem zdravnika, da mi naroči reševalca(J48), če gre za kam dlje. Drugače pomaga hišnik, da se stlačiva v avto(J49). Za življenje doma imam dokaj nadzor s pomočjo drugih(J50). Drugje za kakšne specifične primere pa potrebujem pomoč(J51).

Priloga Č: Odprto kodiranje

1. ŽIVLJENJE STARIH LJUDI

Kako preživite dan? Opišite svoj vsakdanjik.

INTERJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A1	Pojem zajtrk	Zajtrk	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	A2	Pregledam zdravila	Nadzor nad jemanjem terapije	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	A3	Pospravljam po hiši in pripravljam kosilo	Gospodinjska opravila	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	A4	Malo spočijem	Počivanje	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
	A5	Grem na sprehod	Sprehajanje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	A6	Kakšen obisk	Obiski	Druženje	Tipičen dan starih ljudi
	A7	Udeležujem kakšnih aktivnostih	Udeležba na aktivnostih	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	A8	Gledam televizijo	Gledanje televizije	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	A9	Večerjam	Večerja	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
B	B1	Se zbudim	Bujenje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	B2	Grem v hlev nahraniti 4 krave	Opravljanje dela	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	B3	Pripravim zajtrk	Zajtrk	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	B4	Dopoldan je običajno delaven	Opravljanje dela	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	B5	Je kosilo	Kosilo	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	B6	Se malo uležem	Počivanje	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
	B7	Skrbim za domačo pridelavo izdelkov	Pridelava izdelkov	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	B8	Moram spet v hlev	Opravljanje dela	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	B9	Povečerjam	Večerja	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
					80

	B10	Grem spat	Spanje	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
C	C1	Pojem zajtrk	Zajtrk	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	C2	Branje novic, časopisa	Branje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	C3	Grem v trgovino	Odhod v trgovino	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	C4	Postorim po hiši	Gospodinjska opravila	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	C5	Počitku	Počivanje	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
	C6	Berem	Branje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
Č	Č1	Pospravljanje	Gospodinjska opravila	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	Č2	Odhod po nakupih	Nakupovanje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	Č3	Pitje kave	Pitje	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	Č4	Klepet z družino	Klepetanje	Druženje	Tipičen dan starih ljudi
D	D1	Opravljam gospodinjska opravila	Opravljanje dela	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	D2	Berem knjigo	Branje knjige	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	D3	Veliko kuham	Kuhanje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	D4	Imamo kdaj kak sestanek	Sestankovanje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
E	E1	Kuham	Kuhanje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	E2	In pospravljam	Pospravljanje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	E3	Se družim z bližnjimi	Druženje z bližnjimi	Druženje	Tipičen dan starih ljudi
	E4	Skrbim za gospodinjska opravila	Gospodinjska opravila	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
F	F1	Nabavo živil	Nabava živil	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	F2	Obisk trgovine	Nakupovanje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	F3	Hišna opravila	Opravljanje dela	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi

	F4	Operem vse, kar je za oprati	Pranje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
G	G1	Veliko delam, če se le da, sem aktiven	Opravljanje dela	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	G2	Se sprehajam po gozdu v naravi	Sprehajanje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	G3	Družim z družino	Druženje z družino	Druženje	Tipičen dan starih ljudi
H	H1	Najprej pojem zajtrk	Zajtrk	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	H2	Poskrbim za osebno higieno	Osebna higiena	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	H3	Obhod po kmetiji	Obhod	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	H4	Javim sinu	Klic sina	Druženje	Tipičen dan starih ljudi
	H5	Si spočijem na fotelju	Odmor	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
	H6	Malica oziroma kar kosilo	Malica/kosilo	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	H7	Opravila po kmetiji	Opravljanje del	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	H8	Pogledam poročila ali kakšen film	Gledanje televizije	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	H9	Grem spat	Odmor	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
I	I1	Jutro začnem delovno	Opravljanje dela	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	I2	Se malo spočijem	Odmor	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
	I3	Zgodaj vstanem	Vstajanje	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	I4	Opravila po hiši	Opravljanje del	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
	I5	Kosilo	Kosilanje	Hranjenje	Tipičen dan starih ljudi
	I6	Vozim delavce	Opravljanje del	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi

	I7	Udeležuje m srečanj mnogih društev	Udeleževan je srečanj	Aktivnosti	Tipičen dan starih ljudi
J	J1	Se zgodaj vstanem	Vstajanje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	J2	Drugače poležim	Odmor	Počitek	Tipičen dan starih ljudi
	J3	Pripravljam odpadna drva	Opravljanje del	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi
	J4	Dnevno kurim na peč	Skrb za gretje	Aktivnost	Tipičen dan starih ljudi

S čem si krajšate čas?

INTERJU-VANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A10	Članica društva upokojencev Zreče, društva invalidov Zreče, društva zeliščarje Smetlika Zreče	Članica različnih društev	Aktivnosti	Krajšanje časa
	A11	Rada kvačkam, pletem	Kvačkanje in pletenje	Aktivnosti	Krajšanje časa
	A12	Klepetam ob kavicah s sosedi	Klepetanje	Druženje	Krajšanje časa
	A13	Ukvarjati s facebookom in instagramom	Ukvarjanje s socialnimi omrežji	Aktivnosti	Krajšanje časa
	A14	Gledati televizijo	Gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
B	B11	Hranjenje živali in skrb za njihovo nego	Skrb za živali	Aktivnosti	Krajšanje časa
	B12	Delom na kmetiji	Opravljanje dela	Aktivnosti	Krajšanje časa
C	C7	Veliko sem v trgovini	Nakupovanje	Aktivnosti	Krajšanje časa
	C8	Kjer srečam poznane ljudi, se pogovarjam in grem na kakšno kavico	Pogovarjanje in pitje kave	Druženje	Krajšanje časa
	C9	Sprehodi	Sprehajanje	Aktivnosti	Krajšanje časa
	C10	Gledanje poročil in filmov	Gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
	C11	Branje knjig	Branje	Aktivnosti	Krajšanje časa
Č	Č5	Berem in rešujem križanke	Branje in reševanje križank	Aktivnosti	Krajšanje časa
	Č6	S prijateljicami se rada sprehajam	Sprehajanje in druženje s prijateljicami	Aktivnosti/ druženje	Krajšanje časa
	Č7	Delam v društvih	Delo v društvih	Aktivnosti	Krajšanje časa
	Č8	Spremljam poročila	Gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
D	D5	Pohodništvo, gasilstvo, telovadba	Aktivno udeleževanje	Aktivnosti/ druženje	Krajšanje časa
	D6	Ostala preprosta ročna dela	Ročna dela	Aktivnosti	Krajšanje časa
E	E5	Rada kuham	Kuhanje	Aktivnosti	Krajšanje časa
	E6	Se sprehajam na prostem	Sprehajanje	Aktivnosti	Krajšanje časa
	E7	Sem v družbi prijateljev	Druženje s prijatelji	Druženje	Krajšanje časa

F	F5	Gledanjem filmov, oddaje Vem, in podobnimi stvarmi	Gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
G	G4	Veliko berem in rešujem križanke	Branje in reševanje	Aktivnosti	Krajšanje časa
	G5	Igram tudi sudoku in gledam televizijo	Igranje iger in gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
H	H10	Večinoma poslušam radio in gledam poročila ali film	Poslušanje radia in gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
I	I8	Član društva upokojencev, veteranske ekipe PGD ter kot član v občinskem svetu odbora za promet	Član različnih društev	Aktivnosti	Krajšanje časa
	I9	Gledanje raznih oddaj po televiziji	Gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
J	J5	Gledam poročila ali telenovele	Gledanje televizije	Aktivnosti	Krajšanje časa
	J6	Na računalniku	Ukvarjanje z računalnikom	Aktivnosti	Krajšanje časa
	J7	Klepetam s hišnikom ali z mojimi oskrbovalkami	Klepetanje	Druženje	Krajšanje časa

Kaj je tisto po čemer si vaš dan najbolj zapomnite?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A15	Po dobro opravljenih načrtovanih stvareh	Dobro opravljene stvari	Izpeljane aktivnosti	Glavni spomini na minuli dan
	A16	Druženja z vnuki	Druženje z vnuki	Druženje	Glavni spomini na minuli dan
B	B13	Po obiskih	Prejeti obiski	Druženje	Glavni spomini na minuli dan
C	C12	Pomembne dogodke v naši družini, razna praznovanja rojstnih dni, srečanja	Pomembni dogodki v družini	Druženje	Glavni spomini na minuli dan
Č	Č8	Kadar pazim svoje vnuke	Varstvo vnukov	Druženje	Glavni spomini na minuli dan
D	D7	Vse kar ni povezano z gospodinjskimi opravili	Vse ostalo, razen gospodinjskih opravil	Druženje, aktivnosti, hranjenje, počitek	Glavni spomini na minuli dan
E	E8	Kadar me kdo preseneti in pride k meni	Nenapovedani obisk	Druženje	Glavni spomini na minuli dan
F	F6	Ko se dobro počutim, ko me nič ne boli	Dobro počutje brez bolečin	Zdravstveno stanje	Glavni spomini na minuli dan
G	G6	Opravim vse zadane izzive	Opravljeni zadani izzivi	Izpeljane aktivnosti	Glavni spomini na minuli dan
H	H11	Po obiskih	Obiski	Druženje	Glavni spomini na minuli dan
I	I10	Po druženju z ljudmi	Druženje z ljudmi	Druženje	Glavni spomini na minuli dan
J	J8	Da se dobro najem	Dober obrok	Hranjenje	

Kje se srečujete z drugimi, imate v vaši občini določeno mesto za srečevanje starih ljudi?

A	A17	V društvih	Društva	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
	A18	Pri nas doma ali sosedih	Dom in sosedje	Domače okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
	A19	V našem medgeneracijskem centru ali trgovini	Medgeneracijski center, trgovina	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
B	B14	Pri maši ali v trgovini	Cerkev, trgovina	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
C	C13	Ob torkih s pohodniki	Pohodniško društvo	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
	C14	V trgovini	Trgovina	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
Č	Č9	V pisarni društev in v večgeneracijskem centru	Društvo, večgeneracijski center	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
D	Č10	Tudi trgovini	Trgovina	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
	D8	V društvu RK in večgeneracijskega centra	Društva, večgeneracijski center	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
E F	E9	V svojem domu	Dom	Domače okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
	F7	Večinoma doma, saj drugam kt tak ne hodim	Dom	Domače okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
G	G7	V večgeneracijskem centru ali trgovini	Večgeneracijski center, trgovina	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
H	H11	Maši ali v vaški gostilni	Cerkev, gostilna	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
I	I11	V svojih društvih ali na ulici	Društva, ulica	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
	I12	Mogoče večgeneracijski center	Večgeneracijski center	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi
J	J9	Pri zdravniku ali v trgovini	Zd.dom, trgovina	Zunanje okolje	Mesto srečevanja z drugimi ljudmi

Kakšno je naše materialno stanje?

INTERVJU UVANEK	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A20	Zaenkrat zadovoljivo	Zadovoljstvo	Dobro	Materialno stanje
B	B15	Dobro, nimam pripomb	Brez pripomb	Dobro	Materialno stanje
C	C15	Moram pazit kam kaj gre, kdaj pa kdaj pa si tudi kaj privoščim	Preračunljivo st glede financ	Srednje	Materialno stanje
Č	Č11	Bi lahko bilo boljše	Želja bo boljšem	Srednje	Materialno stanje
D	D9	Da preživim	Za preživetje	Srednje	
E	E10	Prenizko, preslabo	Nezadovoljstvo	Slabo	Materialno stanje
F	F8	Ni preveč dobro, imamo premalo pokojnine	Premajhna pokojnina	Slabo	Materialno stanje
G	G8	Upam, da tako ostane in se stvari ne bodo dražile.	Upanje, da bo tako še naprej	Dobro	Materialno stanje
H	H12	Se znajdem	Iznajdljivost	Dobro	Materialno stanje
I	I13	Pokojnina je sicer tak, zato treba še kaj zraven zaslužiti	Nezadostna pokojnina	Srednje	Materialno stanje
J	J10	Od pokojnine mi ne ostane veliko. Bolj slabo kot dobro	Slaba pokojnina	Slabo	Materialno stanje

Kakšne so vaše življenjske razmere?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A21	Imam vse kar rabim	Neodvisnost	Dobre	Življenjske razmere
B	B16	Dobre, ne bi nič spremenila	Ne spremeniti ničesar	Dobre	Življenjske razmere
C	C16	Sem zadovoljna	Zadovoljstvo	Dobre	Življenjske razmere
Č	Č12	Imam streho nad glavo, lačna ravno nisem	Pomembnost bivanja in hranjenja	Srednje	Življenjske razmere
D	D10	Še kar zadovoljive	Srednje zadovoljstvo	Srednje	Življenjske razmere
E	E11	Standardne, živim solidno	Standard in solidno življenje	Srednje	Življenjske razmere
F	F9	Živim solidno	Solidno življenje	Srednje	Življenjske razmere
G	G9	Nimam kaj za jamrat	Brez jamranja	Dobro	Življenjske razmere
I	I14	Zelo dobre, saj lahko še delam in sem aktivnem	Delavnost in aktivnost	Dobro	Življenjske razmere
J	J11	Oskrbovalke kaj pomagajo	Deležen pomoči	Slabo	Življenjske razmere
	J12	Pomaga mi občina s plačilom	Deležen pomoči s strani občine	Slabo	Življenjske razmere

2. VREDNOTENJE STAROSTI

Kako gledate na starost?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A22	Normalen proces v življenju	Ni obremenjeno sti	Normalen proces	Stališče do starosti
B	B17	Obdobje, kjer pešajo moči in se je potrebno prilagoditi	Obdobje pešanja moči in prilagajanja	Obdobje sprememb	Stališče do starosti
C	C17	Enako kot druga življenjska obdobja	Podobno kot ostala obdobja	Enako kot ostala obdobja	Stališče do starosti
Č	Č13	Nanjo gledam z veliko optimizma	Optimizem	Optimistično gledanje na starost	Stališče do starosti
D	D11	Dobro, saj lahko počnem vse tisto za kar prej ni bilo časa	Več časa v tem obdobju	Obdobje, ki ponuja več časa	Stališče do starosti
E	E11	Dobro, sicer pa odvisno od vsakega posameznika	Odvisno od vsakega posameznika	Obdobje, ki je odvisno od vsakega posameznika	Stališče do starosti
F	F10	Obdobje, ki prinaša	Prinašanje	Obdobje sprememb	Stališče do starosti

		marsikatero spremembo	sprememb		starosti
G	G10	Pozitivno, se ne počutim niti starega	Pozitivizem	Optimistično gledanje na starost	Stališče do starosti
H	H14	Gre za neizbežno stvar	Neizbežnosti	Normalen proces	Stališče do starosti
	H15	Ne bi rad bil na vozičku kot mnogi drugi	Strah pred pešanjem zdravja	Obdobje pešanja zdravja	Stališče do starosti
I	I15	Pa dobro, včasih si bolj poln elana včasih malo manj	Nihanje elana	Obdobje vzponov in padcev	Stališče do starosti
J	J13	Starejši si, slabše je	Starost prinaša slabost	Negativno gledanje na starost	Stališče do starosti

Kaj se vam zdi najbolj pomembno v starosti?

INTERVJU VANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A22	Da imam ob sebi družino	Bližina družine	Pomembnost družine	Pomembne stvari v starosti
	A23	Telesno aktivna	Biti telesno aktiven	Telesna aktivnost	Pomembne stvari v starosti
	A24	Da zmorem opraviti tisto kar si zahtevam	Biti sposoben opraviti zadane stvari	Neodvisnost	Pomembne stvari v starosti
B	B18	Biti zdrava	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
C	C18	Druženje z družbo	Biti v družbi	Druženje	Pomembne stvari v starosti
	C19	Dobro zdravje	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
Č	Č14	Biti zdrav	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
Č	Č15	Biti v stiku z mojimi bližnjimi	Stik z bližnjimi	Druženje	Pomembne stvari v starosti
D	D12	Krog prijateljic	Prijateljice	Druženje	Pomembne stvari v starosti
	D13	Moje zdravje	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
E	E12	Dokaj zdrav	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
F	F11	Dobro zdravstveno stanje	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
	F12	Možnost gledanja televizije	Gledanje televizije	Aktivnost	Pomembne stvari v starosti
G	G11	Da ne stagniraš preveč, si aktiven	V gibanju	Aktivnost	Pomembne stvari v starosti
	G12	Družaben	Biti socialen	Druženje	Pomembne stvari v starosti
	G13	Predvsem pa biti zdrav	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti

H	H16	Neodvisen, da nisi drugim v breme	Ne biti drugim v breme	Neodvisnost	Pomembne stvari v starosti
I	I16	Vedno delaven	Delavnost	Aktivnost	Pomembne stvari v starosti
	I17	Druženje z znanci in družino	Biti v družbi	Druženje	Pomembne stvari v starosti
	I18	Da si pri močeh in dobri zdravstveni kondiciji	Dobro zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
J	J14	Pa rekel bi zdravje	Zdravje	Zdravstveno stanje	Pomembne stvari v starosti
	J15	Da nisi sam	Samota	Druženje	Pomembne stvari v starosti

Kaj o starosti meni družba v vašem kraju?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A25	Imajo dobro mnenje o nas	Dobro mnenje	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
B	B19	Ne vem, me ne zanima	Ni zanimanosti	Nevednost	Mnenje družbe o starosti
C	C20	Trudijo se za dobro počutje starostnikov	Trud za dobro počutje	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
Č	Č16	Ne vem, mislim, da ima v redu mnenje	Dozdevanje da ima družba dobro mnenje	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
D	D14	Same pozitivne izkušnje	Pozitivne izkušnje	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
	D15	Sem mnenja da nas spoštujejo	Pozitivno mnenje, spoštovanje	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
E	E12	Lahko bilo boljše	Možnosti za izboljšanje	Soliden odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
F	F13	Lahko bi bilo boljše	Možnosti za izboljšanje	Soliden odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
G	G14	Smo razumljeni	Razumevanje s strani družbe	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
H	H17	Imajo o nas dobro mnenje	Družba ima dobro mnenje	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti
I	I19	Se trudijo izboljšati stvari	Trud po izboljšanju	Delovanje v smeri izboljšanja odnosa	Mnenje družbe o starosti
J	J16	Nimam nekih negativnih izkušenj	Dobre izkušnje	Pozitiven odnos/mnenje	Mnenje družbe o starosti

Ali se vam zdi, da ste za kaj prikrajšani v tem obdobju?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA A	KATEGORIJA
A	A26	Predvsem za spanje	Spanje	Slab spanec	Prikrajšanost v obdobju starosti
	A27	Slabše zdravje	Zdravje	Poslabšanje zdr.stanja	Prikrajšanost v obdobju starosti
	A28	Nižji dohodek	Finance	Težave s financami	Prikrajšanost v obdobju starosti
B	B20	Ne	Ni prikrajšanosti	Brez prikrajšanosti	Prikrajšanost v obdobju starosti
C	C21	Imam več časa	Na voljo več časa	Več prostega časa	Prikrajšanost v obdobju starosti
	C22	Malo slabše spim	Spanje	Slab spanec	Prikrajšanost v obdobju starosti
Č	Č17	Finance so nižje kot pred upokojitvijo	Finance	Težave s financami	Prikrajšanost v obdobju starosti
D	D16	Da, nimam dovolj denarja za potovanja	Finance	Težave s financami	Prikrajšanost v obdobju starosti
E	E13	Manj je denarja	Finance	Težave s financami	Prikrajšanost v obdobju starosti
	E14	Manj je druženja	Manj druženja	Druženje	Prikrajšanost v obdobju starosti
F	F14	Težje hodim po stopnicah	Težja hoja	Slabše fizično stanje	Prikrajšanost v obdobju starosti
	F15	Dvigala nimamo, zato sem bolj v stanovanju	Zato, ker ni dvigala, vezan na stanovanje	Osamljenost	Prikrajšanost v obdobju starosti
G	G15	Denarja sicer manj	Finance	Težave s financami	Prikrajšanost v obdobju starosti
	G16	Več časa	Na voljo več časa	Več prostega časa	Prikrajšanost v obdobju starosti
H	H17	Pa ne, še vedno delam kot prej	Enak delovni način	Ni prikrajšanosti	Prikrajšanost v obdobju starosti
I	I20	Predvsem spanje	Spanje	Slab spanec	Prikrajšanost v obdobju starosti
J	J17	Nisem več tako fit, se ne morem več tako gibat	Slabše gibanje	Slabše fizično stanje	Prikrajšanost v obdobju starosti

Kakšno je vaše mnenje o starosti in kako se počutite?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA A	KATEGORIJA
A	A29	Imam dobro mnenje	Dobro mnenje	Pozitivno mnenje	Mnenje o starosti
	A30	Počutim se zdravo	Zdravo počutje	Pozitivno počutje	Počutje v starosti
B	B21	Nimam pripomb	Brez pripomb	Pozitivno mnenje	Mnenje o starosti

	B22	Šibkejša v moči	Slabša moč	Srednje dobro počutje	Počutje starosti v
C	C23	Starost – žalost. Kakor za koga, zame ni	Starost ni žalost	Pozitivno mnenje	Mnenje starosti o
Č	Č18	Starost je lahko tudi lepa	Tudi starost je lahko lepa	Pozitivno mnenje	Mnenje starosti o
D	D17	Super se počutim	Počutje je super	Pozitivno počutje	Počutje starosti v
	D18	Če si zdrav je to obdobje, kjer si lahko resnično vzameš čas zase	Počutje pogojeno z zdravjem	Pozitivno počutje	Počutje starosti v
E	E15	Nimam slabega mnenja	Brez slabega mnenja	Pozitivno mnenje	Mnenje starosti o
F	F16	V starosti sem postal invalid	Invalidnost pogojena s starostjo	Slabo mnenje	Mnenje starosti o
	F17	Nisem v najboljši situaciji	Slaba situacija	Slabo počutje	Počutje starosti v
G	G17	Pozitivno gledam	Pozitivno	Pozitivno mnenje	Mnenje starosti o
	G18	Počutim se dobro	Dobro počutje	Pozitivno počutje	Počutje starosti v
H	H18	Je solidno	Srednje dobro	Srednje dobro počutje	Počutje starosti v
I	I21	Nimam negativnega mnenja	Brez slabega mnenja	Pozitivno mnenje	Mnenje starosti o
	I22	Zdrav in dobrega počutja	Dobro zdravje in dobro počutje	Pozitivno počutje	Počutje starosti v
J	J18	S starostjo pridejo zdravstvene težave	Starost pogojena z zdr. težavami	Srednje dobro mnenje	Mnenje starosti o
	J19	Težje je, če se z njimi soočaš sam	Zaradi osamljenosti težje spopadanje s težavami	Slabo počutje	Počutje starosti v
	J20	Danes se počutim v redu	Današnje počutje	Pozitivno počutje	Počutje starosti v

Katere so vaše glavne vrednote?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A31	Pomoč družine	Pomoč s strani družine	Pomoč drugih	Glavne vrednote
	A32	Tudi srčnost	Dobrega srca, empatija	Dobrosrčnost	Glavne vrednote
B	B32	Pozitivno	Pozitivna	Pozitivnost	Glavne vrednote

		naravnana			
C	C23	Da si dobrega počutja oziroma zdravja	Dobro zdravje/počutje	Pozitivno počutje	Glavne vrednote
	C24	Razumevanje z ostalimi	Razumevanje	Medsebojno razumevanje	Glavne vrednote
Č	Č19	Poštenje	Biti pošten	Poštenost	Glavne vrednote
	Č20	Pomoč družine	Pomoč s strani družine	Pomoč drugih	Glavne vrednote
D	D19	Biti zdrav	Dobro zdravje	Zdravstveno stanje	Glavne vrednote
	D20	Da si kaj privoščiš			Glavne vrednote
E	E16	Strmeti, da bo vse v redu	Biti optimist	Pozitivizem	Glavne vrednote
	E17	Biti zdrav	Dobro zdravje	Zdravstveno stanje	Glavne vrednote
	E18	Ne škodoželjnost		Dobrosrčnost	Glavne vrednote
F	F18	Poštenje	Biti pošten	Poštenost	Glavne vrednote
	F19	Biti v dobrem zdravstvenem stanju	Dobro zdravje	Zdravstveno stanje	Glavne vrednote
G	G19	Toleranca in sprejemanje drugačnih mnenj	Biti tolerant in sprejemati druga mnenja	Sprejemanje drugačnosti	Glavne vrednote
	G20	Biti umirjen		Umirjenost	Glavne vrednote
H	H19	Delovne navade	Imeti delovne navade	Delavnost	Glavne vrednote
I	I23	Pomoč drugim	Pomagati drugim	Nudenje pomoči	Glavne vrednote
	I24	Biti aktiven		Aktivnost	Glavne vrednote
J	J21	Da si zdrav	Biti zdrav	Zdravstveno stanje	Glavne vrednote

3. Ocena socialnih mrež

Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A33	Moja družina in prijatelji, predvsem mož	Družina, prijatelji, mož	Ožji družinski člani in prijatelji	Pomembne osebe
B	B24	Otroci, vnuki in moj mož	Otroci, vnuki, mož	Ožji družinski člani	Pomembne osebe
C	C25	Sosedje in otroci z njihovimi družinami	Sosedje, otroci z družinami	Ožji družinski člani in sosede	Pomembne osebe
Č	Č21	Soseda in moja družina	Soseda, družina	Sosedje in ožji družinski člani	Pomembne osebe
D	D21	Moja družina, moji otroci, sosede	Družina, otroci,	Bližnje sorodstvo in sosede	Pomembne osebe

			sosedje		
E	E19	Partner in sosede	Partner, sosede	Partner in sosede	Pomembne osebe
F	F20	Partnerka in moji otroci	Partnerka, otroci	Partnerka in otroci	Pomembne osebe
G	G21	Moja žena	Partnerka	Žena	Pomembne osebe
H	H20	Otroci in vnuki	Otroci, vnuki	Ožji družinski člani	Pomembne osebe
I	I25	Vnuki in otroci	Vnuki, otroci	Ožji družinski člani	Pomembne osebe
J	J22	Moji sosede, pa naš hišnik	Sosede, hišnik	Ni družinski član	Pomembne osebe

Kdo vam največkrat priskoči na pomoč?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A34	Običajno vnuki	Vnuki	Ožji družinski člani	Viri pomoči
B	B25	Moj mož	Mož	Ožji družinski člani	Viri pomoči
C	C26	Moja hčerka ali zet	Hči, zet	Ožji družinski člani	Viri pomoči
Č	Č22	Moji sosede	Sosede	Ni družinski član	Viri pomoči
D	D22	Največkrat soseda	Sosede	Ni družinski član	Viri pomoči
E	E20	Prostovoljke rdečega križa	Prostovoljke	Organizacija, društvo	Viri pomoči
F	F21	Rdeči križ in društvo invalidov	Rdeči križ, društvo invalidov	Organizacija, društvo	Viri pomoči
G	G22	Vedno družina	Družina	Družinski člani	Viri pomoči
H	H21	Moji otroci	Otroci	Ožji družinski člani	Viri pomoči
I	I26	Vse potrebno ureja sin	Sin	Ožji družinski člani	Viri pomoči
J	J23	Hišnik in oskrbovalke	Hišnik, oskrbovalke	Ni družinski član, društvo	Viri pomoči

Kaj naredite, če se znajdete v stiski?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A35	Prebrodim sama ali grem na kakšen sprehod	Prebrodi sama, sprehod	Samopomoč	Vrste pomoči
	A36	Predebatiram z družino.	Pogovor z možem	Pogovor	Vrste pomoči
B	B26	Predebatirava z možem	Pogovor z možem	Pogovor	Vrste pomoči
C	C26	Jo rešim sama	Rešuje sama	Samopomoč	Vrste pomoči
	C27	Večkrat pomaga zet	Pomoč s strani zeta	Pomoč družinskega člana	Vrste pomoči
Č	Č23	Grem v družbo	Odhod v družbo	Druženje	Vrste pomoči

D	D23	Na kavico k sosedi	Kava s sosedo	Druženje in pogovor	Vrste pomoči
E	E21	Stisnem se k možu	Stiskanje	Samopomoč	Vrste pomoči
F	F22	Ne povem nikomur	Molčanje		Vrste pomoči
G	G23	Rešim zadevo s pogovorom	Pogovor reši zadevo	Pogovor	Vrste pomoči
H	H22	Grem malo po kmetiji, v hlev	Sprehod	Samopomoč	Vrste pomoči
I	I27	Predebatiram s sinom	Pogovori se s sinom	Pogovor	Vrste pomoči
J	J23	Pogledam kakšen film	Gledanje filma	Samopomoč	Vrste pomoči
	J24	Pogovarjam z Janezom hišnikom	Pogovor s hišnikom	Pogovor	Vrste pomoči

Kako vzdržujete stike z ostalimi? Preko telefonskih pogovorov? Z obiski? Preko pošte?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A37	Preko telefonov in socialnih omrežij	Telefonski pogovor, socialna omrežja	Neosebni stiki	Način vzdrževanja stikov
B	B27	Da pridejo obiski	Prihod obiskov	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
C	C28	Z osebnimi stiki	Osebno	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
Č	Č24	Preko telefonskih pogovorov	Telefonski pogovori	Ne osebni stik	Način vzdrževanja stikov
	Č25	Ob kavici osebno	Osebno ob kavici	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
D	D24	Z osebnimi stiki	Osebno	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
E	E22	Preko telefona ali z obiski osebno	Telefon, Osebno	Ne osebni in osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
F	F23	Iz oči v oči	Osebno	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
G	G24	Z obiski	Obiski	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
H	H23	S prejetimi obiski	Prejeti obiski	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
I	I28	Z osebnimi stiki	Osebno	Osebni stiki	Način vzdrževanja stikov
J	J25	Preko telefona	Telefon	Ne osebni stiki	Način

					vzdrževanja stikov
--	--	--	--	--	--------------------

4. Ocena okolja, kjer živijo.

Kako ocenjujete vaše življenjsko okolje glede primernosti za starega človeka? Se počutite varno?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A38	Zelo dober, saj je hiša varna	Dobro življenjsko okolje pogojeno z varnostjo	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	A39	Primeren, saj živim v pritličju	Primerno okolje pogojeno z življenjem v pritličju	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	A40	Počutim se varno, saj je na vsakem koraku nekdo, ki me spremlja in vidi	Varno počutje, pogojeno s prisotnostjo druge osebe	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
B	B27	Ne soočam se z velikimi ovirami	Brez ovir	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	B28	Počutim se varno, saj me vedno spremlja tudi moj mož	Varno počutje, pogojeno s prisotnostjo moža	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
C	C29	Živim v pritličju v hiši tako, da nimam težav	Težave pogojene z življenjem v pritličju	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
	C30	Tudi na sploh v mestu, je vse bolj ravno	Ravna podlaga v mestu primer varnega okolja	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	C31	Počutim se varno, saj še nisem imela slabih izkušenj	Varno, slabe izkušnje	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
Č	Č26	Se počutim varno	Varno počutje	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	Č27	Po stopnicah imamo ob strani držalo, da se primemo za vsak slučaj, da ne pademo. Tudi klopce so marsikje,	Potrebna prilagoditev okolja	Primerno okolje s prilagoditvami	Stanovanjske razmere

		da si oddahneš			
D	D25	V kolikor bi težje hodila bi znale biti stopnice pred vhodom v hišo težava	V primeru težje hoje, težava stopnice	Trenutno primerno okolje	Stanovanjske razmere
	D26	Hiša starejše gradnje, ampak je okej	Starejša hiša, okej	Trenutno primerno okolje	Stanovanjske razmere
	D27	Smo umaknili kad v kopalnici in ga nadomestili s tušem, se lažje umijem	Potrebna prilagoditev okolja	Primerno okolje s prilagoditvami	Stanovanjske razmere
E	E23	Slabo. Zato ker marsikaj manjka. Pred vhodom imam stopnice, drugače še lahko hodim, ampak vedno težje	Slabo. Potrebna bi bila prilagoditev okolja	Ni primerno okolje	Stanovanjske razmere
	E24	Imam plinsko bombo, včasih jo komaj odnesem do vhodnih vrat, da mi jo zamenjajo	Težava je nošenje plinske bombe	Ni primerno okolje	Stanovanjske razmere
	E25	So nama pripeljali višjo posteljo, sedaj z možem lažje vstaneva	Potrebna prilagoditev okolja	Primerno okolje s prilagoditvami	Stanovanjske razmere
F	F23	Sreča je ta, da živim v prvem nadstropju v bloku	Sreča pogojena z življenjem v prvem nadstropju	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	F24	Še kar gre, počutim se varno	Varno počutje	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
G	G25	Dom je primeren za mene. Nič mu ne manjka	Primeren dom	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
H	H24	Nimam pripomb	Brez pripomb	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
	H25	V mestu je tudi dovolj parkirnih mest	Dovolj parkirnih mest	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
I	I29	Primerno in varno	Primerno, varno	Primerno okolje	Stanovanjske razmere
J	J26	Nimamo dvigala	Ni dvigala	Ne primerno okolje	Stanovanjske razmere
	J27	Počutim se dokaj varno	Dokaj varno počutje	Dokaj primerno okolje	Stanovanjske razmere
	J28	Če se mi bo kaj zgodilo me bodo naše moje oskrbovalke	V primeru nezgode, pomoč bližnjih	Dokaj primerno okolje	Stanovanjske razmere

	J29	Enkrat sem padel v kopalnici in se nisem mogel pobrati	Padel, ni se mogel pobrati	Ne primerno okolje	Stanovanjske razmere
--	-----	--	----------------------------	--------------------	----------------------

5. Ocena tveganja/strahovi

S kakšnimi tveganji in strahovi se srečujete v starosti?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A41	Bi kdaj postala tako neubogljena, da bi mi tudi za osnovne življenjske potrebe morali pomagati drugi	Neuboljenost, pomoč drugih	Nepokretnost, nujno potrebna pomoč drugih	Tveganja, strahovi starosti v
B	B29	Tveganje je vsaki dan	Vsaki dan predstavlja tveganje	Vsakodnevno tveganje	Tveganja, strahovi starosti v
C	C32	Ni me ničesar strah, razen smrti	Strah umreti	Smrtnost	Tveganja, strahovi starosti v
Č	Č28	Da ne bi mogla živeti več sama	Nezmožnost za samostojno življenje	Odvisnost od drugih	Tveganja, strahovi starosti v
D	D28	Da bom kdaj morala v dom in nimam dovolj velike pokojnine, in bi mi otroci morali doplačevati	Odhod v dom, pogojenost plačevanja storitve s strani otrok	Biti v breme	Tveganja, strahovi starosti v
E	E26	Ne bi rada bila nepokretna	Bila nepokretna	Nepokretnost	Tveganja, strahovi starosti v
F	F25	Da mi ne bi podaljšali voznškega izpita. Potem bi rabil vedno prevoz	Ne podaljšanje voznškega izpita, prevoz	Odvisnost od tujega prevoza	Tveganja, strahovi starosti v
G	G26	Biti bolan in odvisen od drugih	Bolezen, odvisnost	Bolezen, potrebna pomoč drugih	Tveganja, strahovi starosti v
H	H26	Bi zbolel in obležal	Bolezen, odvisnost	Bolezen in biti v breme	Tveganja, strahovi starosti v
I	I30	V breme moji družini	Breme	Biti v breme	Tveganja, strahovi starosti v
J	J30	Da bi me oropali in mi vzeli televizijo	Rop, odtujitev televizije	Tarča nasilnežev, roparjev	Tveganja, strahovi starosti v

Kako bi lahko ta tveganja oziroma strahove zmanjšali? Navedite konkretne primere!

INTERVJ UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORI JA	KATEGORIJA
A	A42	Biti še naprej aktivna	Biti aktivna	Aktivnost	Zmanjševanje tveganj/strahov
	A43	Pazljiva, da ne padem	Biti pazljiva	Pazljivost	Zmanjševanje tveganj/strahov
	A44	Hoditi k zdravniku	Zdravstveni pregledi	Obisk zdravnika	Zmanjševanje tveganj/strahov
B	B30	Redni obisk zdravnika	Zdravstveni pregledi	Obisk zdravnika	Zmanjševanje tveganj/strahov
	B31	Telovadba in aktivno življenje	Telovadba, biti aktiven	Aktivnost	Zmanjševanje tveganj/strahov
C	C33	Kako bo, pač bo, usoda	Dogodki povezani z usodo	Odvisno od usode	Zmanjševanje tveganj/strahov
Č	Č29	Ne vem	Brez ideje	Nevednost	Zmanjševanje tveganj/strahov
D	D29	Varčevati že sedaj	Varčevati	Varčevanje	Zmanjševanje tveganj/strahov
E	E27	Ne vem	Brez ideje	Nevednost	Zmanjševanje tveganj/strahov
F	F26	Krepiti vid in motorične sposobnosti	Krepitev vida, skrb za motorične sposobnosti	Aktivnost	Zmanjševanje tveganj/strahov
G	G27	Jemljem tablete in upoštevam kar pravi zdravnik	Jemanje tablet, upoštevanje zdravnika	Obisk zdravnika in upoštevanje navodil	Zmanjševanje tveganj/strahov
H	H27	Sem aktiven, da še naprej delam, se gibam	Delo, gibanje	Aktivnost	Zmanjševanje tveganj/strahov
	H28	Hodil zjutraj in zvečer v hlev, pa jedel domače stvari	Delo, hoja, zdrava domača hrana	Aktivnost in zdrava prehrana	Zmanjševanje tveganj/strahov
I	I31	Živeti isto naprej. Aktivno, in da imam zapolnjen dan	Aktivno življenje	Aktivnost	Zmanjševanje tveganj/strahov
J	J31	Redno zaklepati vrata	Zaklepanje vrat	Previdnost	Zmanjševanje tveganj/strahov

6. Ocena zdravja

Kako bi ocenili vaše zdravje?

INTERVJ UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORI JA	KATEGORIJA
A	A45	Težave s vkleščenim živcem, mrtvenjem noge in krče	Vkleščen živec, mrtvenje noge, krči	Zdravstvene težave	Zdravje
B	B32	Starosti primerno. Imam sladkorno, pritisk	Sladkorna, pritisk	Zdravstvene težave	Zdravje

C	C34	Slabša vid. Imam tudi osteoporozo	Slabši vid, osteoporoza	Zdravstvene težave	Zdravje
Č	Č30	Malo pozabljam	Pozabljivost	Zdravstvene težave	Zdravje
	Č31	Ocenjujem, kot dobro	Ocena dobro	Dobro zdravstveno stanje	Zdravje
D	D30	Nekak srednje	Srednje dobro	Srednje dobro zdravstveno stanje	Zdravje
E	E28	Dobro	Dobro	Dobro zdravstveno stanje	Zdravje
F	F27	Bolj rahlo. Sem invalid, saj me je pred časom kap	Invalidnost, kap	Slabo zdravstveno stanje	Zdravje
G	G28	Zadovoljivo	Dobro	Dobro zdravstveno stanje	Zdravje
H	H29	Težje hodim	Težja hoja	Zdravstvene težave	Zdravje
I	I32	Zadovoljivo	Dobro	Dobro zdravstveno stanje	Zdravje
J	J32	Ne najboljše	Slabo	Slabo zdravstveno stanje	Zdravje

Kako skrbite za vaše zdravje?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A46	Izogibam se alkoholu	Ne pije alkohola	Nerazvada	Skrb za zdravje
	A47	Telesno aktivna s sprehodi	Telesno aktivna	Telesna aktivnost	Skrb za zdravje
	A48	Zdravo prehranjevati	Se zdravo prehranjevati	Zdrava prehrana	Skrb za zdravje
B	B33	Delam na njivi in pašem živali	Delo, pašenje živali	Aktivnost	Skrb za zdravje
	B34	Pridelujem domačo hrano	Pridelovanje domače prehrane	Zdrava prehrana	Skrb za zdravje
C	C35	Vsako jutro malo telovadim	Telovadba	Aktivnost	Skrb za zdravje
	C36	Veliko sprehajam na svežem zraku	Sprehajanje	Aktivnost	Skrb za zdravje
Č	Č32	Odzovem na vabila kot so DORA, ZORA, SVIT, se gibam	Zdravstveni pregledi, gibanje	Zdr. pregledi in aktivnosti	Skrb za zdravje
	Č33	Obiščem zdravnika	Obisk zdravnika		Skrb za zdravje
D	D31	Sprehodi, pohodi, redna telovadba in	Gibanje, telovadba,	Aktivnost in zdrava prehrana	Skrb za zdravje

		zdrava prehrana	zdrava prehrana		
E	E30	Zmerno	Zmerna skrb	Zmerna skrb za zdravje	Skrb za zdravje
F	F27	Z rednim obiskom zdravnika	Obisk zdravnika		Skrb za zdravje
G	G29	Kopat v terme Zreče	Kopanje	Aktivnost	Skrb za zdravje
H	H30	Z delom na kmetiji, sem aktiven	Delo	Aktivnost	Skrb za zdravje
I	I33	Z zdravo prehrano	Zdravo prehranjevati	Zdrava prehrana	Skrb za zdravje
J	J33	Skrbi za mene patronaža in oskrbovalke	Patronaža in oskrbovalke	Pomoč i n skrb druge osebe	Skrb za zdravje

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A49	Ničesar. Imamo vse kar rabim	Je vse potrebno	Ni potrebe	Potreba na zdravstvenem področju
B	B35	Krajše čakalne vrste	Čakalne vrste	Krajše čakalne vrste	Potreba na zdravstvenem področju
C	C37	Dobrega okulista v Zrečah	Okulist	Novi okulist	Potreba na zdravstvenem področju
Č	Č34	Skrajšanje čakalnih dob	Čakalne dobe	Krajše čakalne vrste	Potreba na zdravstvenem področju
D	D32	Se ne spomnim			Potreba na zdravstvenem področju
E	E31	Razumevanja zdravnikov	Razumevanje	Razumevanje zdravnikov	Potreba na zdravstvenem področju
F	F28	Krajše čakalne dobe	Čakalne dobe	Krajše čakalne vrste	Potreba na zdravstvenem področju
G	G30	Krajše čakalne dobe pri specialistih	Čakalne dobe	Krajše čakalne vrste	Potreba na zdravstvenem področju
H	H31	Fizioterapije na domu	Fizioterapija	Fizioterapija na domu	Potreba na zdravstvenem področju
I	I34	V Zrečah je vse kar rabim	Je vse potrebno	Ni potreb	Potreba na zdravstvenem področju
J	J34	Zdravnik prišel večkrat pogledat domov	Hišni obisk zdravnika	Terensko delo zdravnikov	Potreba na zdravstvenem področju

7. Želje/potrebe

Stanovanje. Kje živite oziroma bi radi živeli? Zakaj?

INTERVJU UVANEK	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A50	Živim v hiši	Hiša	Življenje v hiši	Stanovanjske razmere
	A51	Sem zadovoljna	Zadovoljna	Zadovoljstvo	Stanovanjske razmere
	A52	Ker se dobro počutim in imam ob sebi ljudi, ki mi pomagajo	Dobro počutje, pomoč ljudi	Trenutno zadovoljstvo, brez posebnih želja	Želje
B	B36	V hiši	Hiša	Življenje v hiši	Stanovanjske razmere
	B37	Sem navajena in se najbolje počutim	Navada, dobro počutje	Ni drugih želja	Želje
C	C38	Živim v hiši in ostala bi v hiši	Hiša	Želja po ostanku v hiši	Stanovanjske razmere
	C39	Imaš kaj za početi, da ti ni dolgčas	Da ni dolgčas		
Č	Č35	Sem si želela živeti v hiši	Želja po življenju v hiši	Neuresničena želja	Želje
Č	Č36	Sedaj mi je v stanovanju čisto okej, saj si hiše ni bo mogla privoščiti	Življenje v stanovanju	Zadovoljstvo	Stanovanjske razmere
D	D33	Rada živim v hiši	Hiša	Zadovoljstvo	Stanovanjske razmere
	D34	Še kdaj kaj malega delam in ne bi spremenila ničesar	Ne bi spremenila ničesar	Ni drugih želja, sprememb	Želje
E	E32	V hiši	Hiša	Življenje v hiši	Stanovanjske razmere
	E33	Rada bi živela v varovanem stanovanju ali kaki skupnosti	Varovano stanovanje, skupnost	Neuresničena želja	Želje
	E34	Ne bi bilo dolgčas in nas bi bilo več. Predvsem zato, da nisem sama in imam vedno koga ob sebi, da mi pomaga	Želja po druženju	Želja	Želje
F	F29	V stanovanjskem bloku	Stanovanjski blok	Življenje v stanovanju	Stanovanjske razmere
	F30	Nič ne bi spremenil imam vse kar rabim	Ni želje po spremembi	Ni drugih želja	Želje
G	G31	Želel živeti v lastnem stanovanju, pred časom mi je to tudi uspelo	Lastno stanovanje, uspeh	Uresničena želja	Želje
H	H32	Kjer živim je super	Super	Zadovoljstvo	Stanovanjske razmere

	H33	Rad imam svojo malo kmetijo	Kmetija	Zadovoljstvo	Stanovanjske razmere
I	I35	Sem zadovoljen	Je zadovoljen	Zadovoljstvo	Stanovanjske razmere
J	J35	Sem sanjal o vikendu na morju. O kraju, kjer bi bil umirjen in sproščen s svojo boljšo polovico ter poslušal šumenje valov	Vikend na morju, Boljša polovica	Neuresničena želja	Želje, sanje
	J36	Stanovanje mi je okej	Stanovanje	Zadovoljstvo	Stanovanjske razmere

Delo in denar. Kaj ste po poklicu? S čim se najraje ukvarjate? Za kaj vse porabite vaše dohodke? Ali imate dovolj sredstev na mesečni ravni?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A52	Administratorka v podjetju Unior Zreče	Administrator ka	Poklic	Delo
	A53	Ukvarjam z udejstvovanjem v mnogih društvih	Društva	Aktivnosti v društvih	Delo
	A54	Zapravljam za položnice in hrano	Položnice, hrana	Poraba za nujne stvari	Denar
	A55	Sredstev je dovolj	Dovolj sredstev	Zadovoljivo	Denar
B	B38	Odraščala in delala na kmetiji	Kmetovalka	Poklic	Delo
	B39	Kmetujem in sem na vrtu	Kmetovanje, vrtnarjenje	Aktivnosti	Delo
	B40	Za stroške in priboljške	Položnice, priboljški	Poraba za nujne stvari	Denar
	B41	Je dovolj, ampak je še vedno potrebno delati	Dovolj denarja	Zadovoljivo	Denar
C	C40	Bila sem učiteljica	Učiteljica	Poklic	Delo
	C41	Se ukvarjam z mojo družino	Družina	Druženje z družino	Delo
	C42	Za življenjske stroške, in ga nikoli ni dovolj	Življenjski stroški ni dovolj denarja	Ni zadostno	Denar
Č	Č37	Tajnica	Delo v tajništvu	Poklic	Delo
	Č38	Prostovoljno pomagam tudi v društvu RK Zreče	Prostovoljka	Prostovoljstvo	Delo
	Č39	Pokojnine, bi lahko bila večja	Želja po višji pokojnini	Nezadovoljstvo	Denar

D	D35	Medicinska sestra	Delo v zdravstvu	Poklic	Delo
	D36	Se ukvarjam s prostovoljstvom	Prostovoljka	Prostovoljstvo	Delo
	D37	Za mesečno preživetje in vzdrževanje hiše, veliko porabljam tudi prihrankov	Mesečno preživetje, vzdrževanje hiše	Poraba za nujne stvari	Denar
E	E35	Sem upokojena, bila sem delavka v podjetju	Delavka	Poklic	Delo
	E36	Kuham in pospravljam	Kuhanje, pospravljanje	Aktivnosti	Delo
	E37	Mi pomaga RK Zreče, z materialnimi dobrinami	Pomoč z materialnimi dobrinami	Nezadostno	Denar
	E38	Pokojnina skoraj, da ni dovolj	Pokojnina	Nezadostno	Denar
F	F30	Si veliko pomagava sploh pri denarnih zadevah	Medsebojna pomoč partnerjev	Pomoč	Denar
	F31	Zidar, sedaj upokojen	Zidar	Poklic	Delo
	F32	Gledam šport po televiziji	Gledanje športa	Aktivnosti	Delo
	F33	Položnica, ona položnica, kakšno oblačilo, darila... Pa gre denar, nikoli ga ni dovolj	Položnice, oblačila, darila	Poraba denarja	Denar
G	G32	Strojni delovodja	Delovodja	Poklic	Delo
	G33	Denarja imam dovolj	Dovolj denarja	Zadostno	Denar
	G34	Za avto, stroške, rekreacijo, kakšen vikend oddih in za vzdrževanje stanovanja	Avto, stroški, vikend oddih, vzdrževanje stanovanja	Poraba denarja	Denar
	G35	Rad se hodim tudi kopat v Terme Zreče	Kopanje v termah	Poraba denarja	Denar
H	H34	Nisem šolan	Ni poklica	Poklic	Delo
	H35	Z lesno industrijo in kmetijstvom	Les in kmetija	Aktivnosti	Delo
	H36	Denarja je dovolj	Dovolj denarja	Zadostno	Denar
I	I37	Sem pek, delal sem v pekarni pa tudi pekel pice	Pek	Poklic	Delo
	I38	Rad pomagam sinu, ki ima avto prevoznistvo	Pomoč sinu	Aktivnosti	Delo
	I39	Pekovska dela	Peka	Aktivnosti	Delo

	I40	Za hišo, avtomobile, vnuke... Imam ga dovolj, saj ga služim zraven pokojnine	Hiša, avtomobili, dovolj denarja	Poraba denarja	Denar
J	J37	Delavec	Delo	Poklic	Delo
	J38	Nato sem bil delno upokojen in na ZPIZU. Sedaj sem upokojen	Upokojen	Poklic	Delo
	J39	Gledam televizijo	Gledanje televizije	Aktivnosti	Delo
	J40	Sredstev pa nimam dovolj, občina mi pomaga pri plačilu. Imam subvencijo za stanovanje in subvencijo za oskrbovalke iz doma	Pomoč občine	Nezadostno	Denar

Stiki in družabnost. S kom preživite največ časa? S kom bi se radi več družili? Koga pokličete kadar ste osamljeni? Ob kakšnih priložnostih se srečujete?

INTERVJU UVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A55	Z družino in prijatelji	Družina, prijatelji	Ožji družinski člani	Stiki in družabnost
	A56	Druženja z vnuki nikoli dovolj	Vnuki	Več druženja	Stiki in družabnost
	A57	Se pogovorim z možem. Kličem tudi hčere, sleherni dan	Pogovor z možem, hčerami	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	A58	Se poskuša zbrati kadar so kakšni pomembni dogodki, rojstni dnevi, obletnice ali kaj podobnega	Srečevanje ob pomembnih priložnostih	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
B	B41	Z možem živima skupaj, zato sem največ časa z njim	Največ časa z možem	Ožji družinski člani	Stiki in družabnost
	B42	Bi rada, da bi naju obiskali otroci. Saj se trudijo in naju obiskujejo, ampak ni dovolj	Otroci	Več druženja	Stiki in družabnost
	B43	Vedno pokličem otroke	Otroci	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	B44	Pravilo tipičnega nedeljskega kosila	Nedeljsko kosilo	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
C	C43	S hčerkinjo družino in njenimi otroki	Hčerina družina	Ožji družinski člani	Stiki in družabnost
	C44	Pa potem pokličem vnučke, da pridejo iz zgornjega nadstropja dol k meni	Klic vnukov	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	C45	Srečujemo se vsaki dan	Vsakodnevno	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
Č	Č40	S prijatelji, pa tudi z ostalimi v večgeneracijskem centru	Prijatelji, udeleženci v medgeneracijskem društvu	Prijatelji, ostali	Stiki in družabnost
	Č41	Se srečujem z vnukinjami vsaki dan	Vnukinje	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
	Č42	Ob večjih praznovanjih in slavnosti pa tudi z ostalimi sorodniki	Večja praznovanja, slavnosti	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
D	D38	Nikoli nisem osamljena	Ni osamljena	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	D39	Se ukvarjam s prostovoljstvom	Prostovoljstvo	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost

	D40	Največ časa preživim ravno z drugimi prostovoljkami, gremo na kavo in podobno	Največ časa preživi s prijatelji, prostovoljci	Prijatelji in prostovoljci	Stiki in družabnost
	D41	Pogrešam sina, živi nekje na obali in se redko vidiva. Se pa zato slišiva po telefonu	Pogreša sina	Več druženja	Stiki in družabnost
E	E38	Sva malo osamljena, ampak imava drug drugega	Malo osamljena	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	E39	Preživim z možem, saj sva praktično skupaj cele dneve	Obrne se na moža	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	E40	Mojimi otroki	Otroci	Več druženja	Stiki in družabnost
	E41	Srečujemo se ob rojstnih dnevih, drugače se slišimo preko telefona	Rojstni dnevi, pogovor preko telefona	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
F	F34	Največ časa sem s svojo ženo	Žena	Ožji družinski člani	Stiki in družabnost
	F35	Imava domače živali (dve muce) in se kar zamotiva, tako da nisva osamljena	Nista osamljena	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	F36	Se srečamo na vsake 14 dni	Na vsake 14 dni	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
	F37	Skupaj v božičnem času in podobno	Božični čas	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
G	G36	Nisem osamljen	Ni osamljenosti	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	G37	S sovrstniki na klepetu pred blokom	Največ časa preživi s sovrstniki na klepetu	Sovrstniki	Stiki in družabnost
	G38	Se srečujemo na družinskih srečanjih in tovrstnih primerih	Družinska praznovanja	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
	G39	Ne pogrešam nikogar	Ne pogreša nikogar	Več druženja	Stiki in družabnost
H	H37	Nisem osamljen, saj mi pomoč sinu vzame dosti časa	Ni osamljen	Druženje	Stiki in družabnost
	H38	V stiku z večimi ljudmi, tako da mi ni dolgčas	Dnevno v stiku z večimi ljudmi	Ostali ljudje	Stiki in družabnost
	H39	Z mojo družino v popoldanskem času	Družina, pooldan	Ožji družinski člani	Stiki in družabnost

	H40	Se pogovorim z ženo ali sinom	Pogovor z ženo, sinom	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	H41	Srečujemo pa se na dnevni bazi	Vsakodnevno	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
I	I41	Z ženo in kravicami v hlevu	Največ časa preživi z ženo, kravicami	Ožji družinski član in živali	Stiki in družabnost
	I42	Več družil s svojimi otroki	S svojimi otroki	Več druženja	Stiki in družabnost
	I43	Se pa obrnem na njih, če je sila	Obrne na otroke	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost
	I44	Srečujemo se občasno ob nedeljskih kosilih	Nedeljska kosila	Srečevanje družine	Stiki in družabnost
J	J41	Sam s seboj. Drugače pa s hišnikom, mu tudi kdaj skuham kavo ali pa on meni. Tudi oskrbovalke se družijo z menoj	Največ časa preživi s hišnikom, oskrbovalkami	Ostali ljudje	Stiki in družabnost
	J42	Kadar sem osamljen gledam televizijo	Gledanje televizije	Spopadanje z osamljenostjo	Stiki in družabnost

Vsakdanje življenje. Kako sedaj živite? Kaj bi spremenili oziroma kako bi radi živeli? Kateri so bili vaši najpomembnejši življenjski dogodki?

INTERVJU VANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A59	Živim v hiši in ne bi spremenila ničesar	Hiša, nič ne bi spremenila	Ni želje po spremembi	Vsakdanje življenje
	A60	Tako kot sem si želela in imam lepo življenje	Lepo življenje	Uresničene želje	
	A61	Ko sem spoznala moža in se nato z njim poročila	Spoznala moža, poroka	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
	A62	Ko so se rodile hčere in ko sva z možem sama postavila hišo	Rojstvo hčera, hiša	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
	A63	Tudi zlato poroko	Zlata poroka	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
	A64	Lepših trenutkov rojstvo vnukov	Rojstvo vnukov	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
B	B45	Ničesar ne bi spremenila	Nič ne bi rada spremenila	Ni želje po spremembi	Vsakdanje življenje
	B46	Rada imam svoje življenje	Rada življenje	Uresničene želje	Vsakdanje življenje
	B47	Ko so se rodili otroci in vnuki	Rojstvo otrok,	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje

			vnukov		
	B48	Kadar mi z živalmi uspe porod v hlevu	Uspešen porod v hlevu	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
C	C46	Sem zadovoljna kako je	Zadovoljna	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	C47	Najlepši časi oziroma dogodki so povezani z mojo službo in prijatelji	Služba, prijatelji	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
Č	Č43	Moje življenje je dobro. Sem srečna in zadovoljna	Dobro življenje	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	Č44	Rojstvo hčerk, vnukinj	Hčere, vnukinje	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
	Č45	Odhod v pokoj	Pokoj	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
	Č46	Ničesar ne bi spremenila	Ničesar ne bi spremenila	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
D	D42	Počutim se super in živim dobro	Super počutje, dobro življenje	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	D43	V preteklosti manj delala in več potovala, za kar sedaj nimam denarja	Manj delala, več potovala	Želja po spremembi	Vsakdanje življenje
	D44	Se spominjam otroških dni z mojimi starši, kako smo se vsak večer družili ob mleku in kruhu ter posedali na krušni peči.	Otroški dnevi s starši	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
E	E42	Živim dokaj dobro, sicer mi ljudje dosti pomagajo	Dobro življenje s pomočjo	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
E	E43	Nisem imela sreče v življenju ali pa nisem nikoli bila dovolj pogumna, da bi zamenjala službo in odšla na boljše	Več poguma	Želja po spremembi	Vsakdanje življenje
E	E44	Bi spremenila to, da bi bila bolj pogumna	Bolj pogumna	Želja po spremembi	Vsakdanje življenje
	E45	Prva služba in kasneje rojstvo otrok	Služba, rojstvo otrok	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
F	F38	Ko sem spoznal mojo partnerico	Spoznanje partnerice	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje

	F39	Da bi manj delal in bolj pazil na zdravje, ki mi sedaj malo peša	Manj delal in bolj pazil na zdravje	Želja po spremembi	Vsakdanje življenje
G	G40	Ničesar ne bi spreminjal. Vsi dogodki so mi pomembni, tisti pozitivni	Nič spreminjal	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	G41	Živim dobro	Dobro življenje	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	G42	Odhoda v pokoj, saj so mi pripravili presenečenje in spekli odojka	Odhod v pokoj	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
H	H42	Delam to kar me veseli in živim tako kot sem bil vaju celotni življenje. Ničesar ne bi spremenil	Delo ga veseli, nič ne bi spremenil	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	H43	Da bi več privarčeval v srednjih letih, da sedaj ne bi rabil toliko delati	Več privarčeval v srednjih letih	Želja po spremembi	Vsakdanje življenje
	H44	Rojstvo otrok	Otroci	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
I	I45	Bi spremenil to, da bi imel sam svojo pekovsko firmo ali s.p	Ustvaril svojo pekovsko firmo ali s.p.	Želja po spremembi	Vsakdanje življenje
	I46	Ne bi spremenil ničesar, vsega imam dovolj	Ni drugih želja	Zadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	I47	Najbolj se spominjam dne, ko je sin odprl podjetje	Odprije sinovega podjetja	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
	I48	Rojstvo otrok	Otroci	Pomembni dogodki	Vsakdanje življenje
J	J43	Živim slabo	Slabo življenje	Nezadovoljstvo	Vsakdanje življenje
	J44	Živel z ženo nekje na morju, v majhni hišici, pa tudi stanovanje bi bilo okej	Želja po življenju na morju s partnerico	Želja	Vsakdanje življenje

Nelagodje v interakciji. Kdaj ste bili nazadnje v zadregi oziroma se počutili nelagodno?
Naštejte in opišite več primerov.

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A65	Ko so mi operirali zaklopke. Takrat sem bila odvisna od hčera. Nikoli več, ne bi želela biti v breme	Operacija zaklopk	Odvisnost od drugih	Nelagodje v interakciji
	A66	Ko sem si zvila nogo, sicer ni bilo hudo sem imela bergle. Ampak mož mi je nosil obhladke, kuhal, pral	Zvin noge	Odvisnost od drugih	Nelagodje v interakciji
	A67	Ko sem prvič usposobila facebook. Nisem vedela za kaj ravno se uporablja in sem slikala vse povprek, dokler me nista nahrulili hčeri kaj počnem	Ukvarjanje z moderno tehnologijo	Občutek sramu	Nelagodje v interakciji
B	B49	Ko pridejo na obisk moji vnuki. Tako so pametni in vsevedni, da jih težko kaj naučiš	Obisk vnukov	Občutek sramu	Nelagodje v interakciji
	B50	Prejšnji teden sem imela pregled za osteoporozo v Celju in ko sem prišla v bolnico sedaj nimajo več sprejemnih okenc, ampak imajo nek avtomat kamor potisneš zdravstveno kartico in ti izpiše na katera vrata moraš iti. K sreči, je bila zraven hčera. Sama se ne bi znašla	Ukvarjanje z moderno tehnologijo	Občutek sramu	Nelagodje v interakciji
C	C48	Se ne spomnim	Se ne spomni		Nelagodje v interakciji
Č	Č47	Ko mi je pobralo kartico za bankomat notri, in sem morala potem na banko. Tam so	Bila pozabljiva	Občutek sramu	Nelagodje v interakciji

		me pa malo čudno pogledali, kako nisem vedela prave številke pin			
D	D45	Ko smo marca pričeli s telovadbo za starejše v parku pri termah. Takrat smo telovadili na prostem, da so nas lahko drugi gledali. Ampak sedaj sem se že navadila	Udejstvovanje na telovadbi za seniorje v mestnem parku	Občutek sramu	Nelagodje v interakciji
E	E46	Da mi je neugodno takrat ko kaj pozabim	Ko kaj pozabi	Občutek neugodja	Nelagodje v interakciji
F	F40	ko dobim materialne dobrine s strani predstavnice RK Zreče	Prejem materialnih dobrin	Občutek neugodja	Nelagodje v interakciji
G	G43	Nikoli mi ni bilo nerodno	Ni bilo nerodno		Nelagodje v interakciji
H	H45	Sem flegma glede teh stvari	Flegma	Flegmatik	Nelagodje v interakciji
I	I48	Samo enkrat, da sem pozabil zjutraj peljati delavce v službo. In je sin malo zakričal nad mano. Takrat sem se slabo počutil	Pozabil peljati delavce v službo	Občutek neugodja	Nelagodje v interakciji
J	J45	Sram me je vedno, kadar grem iz stanovanja, saj rabim pomoč, da pridem ven	Pomoč pri izhodu iz stanovanja	Občutek sramu in nemoči	Nelagodje v interakciji
	J46	Šel na stranišče in padel. Bil sem na veliki potrebi, našla pa me je oskrbovalka. Takrat me je bilo sram, čeprav mi je zelo pomagala	Padec na stranišču, najden s strani oskrbovalk	Občutek sramu in nemoči	Nelagodje v interakciji
	J47	Vedno moram čakati, da pride ena izmed trgovk, mi odpre posebna vrata, da lahko vstopim v trgovino	Obisk trgovine	Občutek neugodja in jeze	Nelagodje v interakciji

Institucionalna kariera. Kaj potrebujete, ko greste k zdravniku oziroma v bolnišnico?
 Ali se vam zdi, da ste močni oziroma imate kontrolo nad svojim življenjem?

INTERVJUVANEC	ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA
A	A68	Razlog za kaj grem. Nato rabim moža, da me pelje, ali pa naročim prevoz PROSTOFER	Razlog, mož, prevoz	Potreba	Obisk zdravnika
B	B51	Rabim spremstvo	Spremstvo	Dobra kontrola	Kontrola nad življenjem
	B52	Imam kontrolo, razen za prevoz	Ima kontrolo, prevoz	Dobra kontrola	Kontrola nad življenjem
C	C49	Potrebujem svoj avto, čas in napotnico od osebnega zdravnika	Avto, čas, napotnica	Potreba	Obisk zdravnika
	C50	Sem neodvisen in imam kontrolo nad življenjem	Neodvisnost	Dobra kontrola nad življenjem	Kontrola nad življenjem
Č	Č48	Se pa kdaj ne znajdem, če moram v Celje ali kam drugam	V Celju se ne znajde	Srednje dobra kontrola nad življenjem	Kontrola nad življenjem
	Č49	Da imam	Da	Dobra kontrola	Kontrola nad življenjem
D	D46	Rabim moža, saj veliko stvari delava skupaj. On je tisti, ki me pelje	Moža	Potreba	Obisk zdravnika
	D47	Kakšne izvide, slike in podobno	Izvide, slike	Zdravstvena dokumentacija	Obisk zdravnika
	D48	Zaenkrat še sama vse urejam, oziroma urejava oba z možem	Vse ureja sama s pomočjo moža	Dobra kontrola nad življenjem	Kontrola nad življenjem
E	E47	Prevoz, ampak običajno pokličem kar PROSTOFER	Prevoz	Potreba pomoči	Obisk zdravnika
	E48	Ja, ja, še kar	Še kar	Dobra kontrola nad življenjem	Kontrola nad življenjem
F	F41	Zaenkrat vse urejam sam in imam popolno kontrolo	Vse ureja sam	Dobra kontrola nad življenjem	Kontrola nad življenjem
G	G44	Potrpljenje, saj se nikoli ne držijo ure	Se ne držijo ure	Potrpljenje	Obisk zdravnika
H	H46	Urejeno zavarovanje	Urejeno zavarovanje	Zavarovanje	Obisk zdravnika
	H47	Imam nadzor nad vsem	Nadzor nad vsem	Dobra kontrola nad življenjem	Kontrola nad življenjem
I	I49	Vse urejam sam in imam nadzor	Nadzor nad vsem	Dobra kontrola nad življenjem	Kontrola nad življenjem
	I50	Mogoče kak nasvet	Nasvet sina	Potreba pomoči	Obisk zdravnika

		sina			
J	J48	Pokličem zdravnika, da mi naroči reševalca	Prevoz	Potreba pomoči	Obisk zdravnika
	J49	Pomaga hišnik, da se stlačiva v avto	Pomoč hišnika	Slaba kontrola	Kontrola nad življenjem
	J50	Imam dokaj nadzor s pomočjo drugih	Pomoč drugih	Slaba kontrola	Kontrola nad življenjem
	J51	Za kakšne specifične primere pa potrebujem pomoč	Potrebuje pomoč	Slaba kontrola	Kontrola nad življenjem

Priloga D: Osnovno kodiranje

1. Življenje starih ljudi

Kako preživite dan? Opišite svoj vsakdanjik.

- Tipičen dan starih ljudi

Hranjenje

- Zajtrk(A1,B3,C1,H1),
- kosilo(B5,I5),
- večerja(A9,B9),
- malica(H6),
- pitje(Č3)

Aktivnost

- Nadzor nad jemanjem terapije(A2),
- gospodinska opravila(C4,Č1,E2,E4,F4),
- sprehod(A5,G2),
- udeležba na aktivnostih(A7,I7),
- gledanje televizije(A8,H8),
- bujenje(B1),
- opravljanje dela(B2,B4,D1,F3,G1,H7,I4,J3),
- pridelava izdelkov(B7),
- branje(C2,C6,D2),
- trgovina(C3,Č2,F1,F2),
- kuhanje(E1),
- osebna higiena(H2),
- vstajanje(I3,J1),
- skrb za gretje(J4),
- sprehajanje(A5,G2).

Počitek

- Spanje(B10,H9),
- počivanje(A4,C5),
- ležanje(B6,H5,I2),
- poležavanje(J2).

Druženje

- Obiski(A6),
- klepetanje(C4),
- klepet z družino(Č4),
- druženje z bližnjimi(E3, G3),
- klic sina(H4).

S čem si krajšate čas?

- Krajšanje časa

Aktivnosti

- Članica različnih društev(A10),
- delo v društvih(Č7),
- član različnih društev(I8),

- ročna dela(A11,D6),
- socialna omrežja(A13,
- gledanje televizije(A14,C10,F5,H10,I9,J5),
- opravljanje dela(B12),
- skrb za živali(B11),
- nakupovanje(C7),
- sprehajanje(C9,Č6,E6),
- branje(C11,Č5,G4),
- ukvarjanje z računalnikom(J6).

Druženje

- Klepetanje(A12,C8, J7),
- v družbi prijateljev(Č6,E7).

Kaj je tisto po čemer si vaš dan najbolj zapomnite

- Glavni spomin na minuli dan

Izpeljane aktivnosti

- Dobro opravljene stvari(A15),
- opravljeni zadani izzivi (G6).

Druženje

- Druženje z vnuki(A16),
- varstvo vnukov(Č8),
- prejeti obiski(B13),
- nenapovedani obiski(E8),
- obiski (H11),
- druženje z ljudmi(I10).

Zdravstveno stanje

- Dobro počutje brez bolečin(F6).

Hranjenje

- Dober obrok(J8).

Kje se srečujete z drugimi, imate v vaši občini določeno mesto za srečevanje starih ljudi?

- Mesto srečevanja z drugimi ljudmi

Zunanje okolje

- Društva(A17,C13,Č9,I11),
- večgeneracijski center(A19,Č9,G7,I12),
- cerkev(B14,H11),
- trgovina(B14,C14,H11,J9),
- pri zdravniku(J9).

Domače okolje

- Dom(A18,E9,F7),
- sosedje(A18).

Kakšno je vaše materialno stanje?

- Materialno stanje

Dobro

- Zadovoljivo(A20),
- brez pripomb(B15),
- upanje da tako ostane(G8),
- iznajdljivost(H12).

Srednje

- Preračunljivost(C15),
- želja po boljšem(Č11),
- za preživetje (D9),
- nezadostna pokojnina(I13).

Slabo

- Nezadovoljstvo(E10),
- premajhna pokojnina(F8),
- slaba pokojnina(J10).

Kakšne so vaše življenjske razmere?

- Življenjske razmere

Dobre

- Neodvisnost(A21,
- ne spremeniti ničesar(B16),
- zadovoljstvo(C16),
- brez jamranja(G9),
- delavnost in aktivnost(I14),
- Pomembnost bivanja in hranjenja(Č12),
- srednje zadovoljstvo(D10),
- standard in solidno življenje(E11, F9).

Slabe

- Deležen pomoči (J11, J12).

Kaj se vam zdi najbolj pomembno v starosti?

- Pomembne stvari v starosti

Pomembnost družine

- Bližina družine(A22).

Telesna aktivnost

- Biti telesno aktiven(A23).

Aktivnost

- Gledanje televizije(F12),
- v gibanju(G11),
- delavnost(I16).

Zdravstveno stanje

- Zdravje(C19,Č14,D13,E12,F11,G13,I18,J14)

Druženje

- Biti v družbi(C18),
- prijateljice(D12),
- biti socialen(G12),
- biti v družbi(I17).

Kaj o starosti meni družba v vašem kraju?

- Mnenje družbe o starosti

Pozitiven odnos/mnenje

- Dobro mnenje(A25),
- trud za dobro počutje(C20),
- dozdevanje da ima družba dobro mnenje(Č16),
- pozitivne izkušnje(D14, J16),
- pozitivno mnenje-spoštovanje(D15),
- razumevanje s strani družbe(G14),
- družba ima dobro mnenje(H17).

Soliden odnos/mnenje

- Možnosti za izboljšanje(E12,F13).

Delovanje v smeri izboljšanja odnosa

- Trud po izboljšanju(I19).

Nevednost

- Ne zanima(B19).

Ali se vam zdi, da ste za kaj prikrajšani v tem obdobju?

- Prikrajšanost v obdobju starosti

Slab spanec

- Spanje(A26,C22,I20).

Poslabšanje zdravstvenega stanja

- Zdravje(A27).

Težave s financami

- Finance(A28,Č17,D16,E13,G15).

Brez prikrajšanosti

- Enak delovni način(H17).

Več prostega časa

- Na voljo več časa(C21,G16).

Druženje

- Manj druženja(E14),
- brez dvigala vezan na stanovanje(F15).

Slabše fizično stanje

- Težja hoja(F14), slabše gibanje(J17).

Kakšno je vaše mnenje o starosti in kako se počutite?

- Mnenje o starosti

Pozitivno mnenje

- Dobro mnenje(A29),
- brez pripomb(B21),
- starosti ni žalost(C23),
- tudi starost je lepa(Č18),
- brez slabega mnenja(E15, I21),
- pozitivno(G17).

Pozitivno počutje

- Zdravo počutje(A30),
- počutje je super(D17),
- dobro počutje(G18).

Srednje dobro mnenje

- Starost pogojena z zdravstvenimi težavami(J18).

Srednje dobro počutje

- Slabša moč(B22),
- je solidno(H18).

Slabo mnenje

- Invalidnost pogojena s starostjo(F16).

Slabo počutje

- Slaba(F17),
- osamljenost(J19).

Katere so vaše glavne vrednote?

- Glavne vrednote

Pomoč drugih(A31,Č20,I23).

Dobrosrčnost(A32,E18).

Pozitivnost(B32,E16).

Pozitivno počutje(C23).

Medsebojno razumevanje(C24)

Poštenost(Č19,F18)

Zdravstveno stanje(D19,E17,F19,J21)

Sprejemanje drugačnosti(G19).

Umirjenost(G20).

Delavnost(H19, I24).
Nudjenje pomoči.
Aktivnost.

3. Ocena socialnih mrež

Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini?

- Pomembne osebe

Ožji družinski člani

- Otroci(B24,C25,D21,F20,H20,I25).
- Partner/mož (A33,B24,G21,E19,F20).
- Družina(A33,C25,Č21,D21).

Ni družinski član

- Sosedje(Č21), D21,E19, J22)
- Hišnik (J22).

Kdo vam največkrat priskoči na pomoč?

- Viti pomoči

Ožji družinski član

- Vnuki(A34)
- Mož/partner (B25)
- Hči(C26)
- Sin(I26)

Ni družinski član

- Sosedje(Č22,D22)
- Prostovoljke/društvo (E20,F21,J23)
- Hišnik (J23)

Kaj naredite, če se znajdete v stiski?

- Vrste pomoči

Samopomoč(A35,C26,E21,H22,J23).

Pogovor(A36,B26,D23,G23,I27,J24).

Pomoč družinskega člana(C27).

Druženje(Č23,D23)

Zadrževanje zase(F22)

Kako vzdržujete stike z ostalimi? Preko telefonskih pogovorov? Z obiski? Preko pošte?

- Način vzdrževanja stikov

Neosebni stiki(A37,Č24,E22,J25).

Osebni stiki(B27,C28,Č25,D24,E22,F23,G24,H23,I28).

4. Ocena okolja, kjer živijo

Kako ocenjujete vaše življenjske okolje glede primernosti za starega človeka? Se počutite varno?

- Stanovanjske razmere

Primerno okolje(A38, A39, B27, C29,C30, F23,G25,H24,H25,I29).

Primerno okolje s prilagoditvami(Č27,D27,E25).

Trenutno primerno okolje(D25,D26)

Ni primerno okolje(E23, E24, J26, J29).

Dokaj primerno okolje(J27, J28).

Občutek varnosti (A40, B28, C31,Č26,F24,I29,J27)

5. Ocena tveganja/strahovi

- Tveganja, strahovi v starosti

Nepokretnost, potrebna pomoč drugih(A41, Č28, E26, G26)

Vsakodnevno tveganje(B29).

Smrtnost (C32).

Biti v breme(D28,H26,I30).

Odvisnost od tujega prevoza(F25).

Tarča nasilnežev, roparjev(J30).

Kako bi lahko ta tveganja oziroma strahove zmanjšali? Navedite konkretne primere.

- Zmanjšanje tveganj/strahov

Aktivnost(A42,B31,F26,H27,H28,I31).

Pazljivost(A43).

Obisk zdravnika(A44, B30, G27).

Odvisno od usode(C33).

Varčevanje(D29).

Nevednost(E27).

Zdrava prehrana(H28).

Previdnost (J31).

6. Ocena zdravja

Kako bi ocenili vaše zdravje?

- Zdravje

Zdravstvene težave(A45,B32,C34,Č30,H29).

Dobro zdravstveno stanje(Č31,E28,G28,I32).

Srednje dobro zdravstveno stanje(D30).

Slabo zdravstveno stanje(F27, J32).

Kako skrbite za vaše zdravje?

- Skrb za zdravje

Ne razvada

- Ne pije alkohola(A46)

Telesna aktivnost (A46)

Zdrava prehrana(A48,B34,D31,I33).

Aktivnost

- Delo, pašenje živali(B33,H30),
- telovadba(C35,D31),
- sprehajanje(C36),
- kopanje(G29).

Zdravstveni pregledi(Č32,Č33,F27).

Pomoč in skrb druge osebe(J33).

Kaj bi potrebovali na zdravstvenem področju?

- Potreba na zdravstvenem področju?

Ni potrebe(A49,D32,I34).

Krajše čakalne vrste(B35,Č34,F28,G30).

Novi okulist(C37).

Razumevanje zdravnikov(E31).

Fizioterapija na domu(H31).

Terensko delo zdravnikov(J34).

7. Želje/potrebe

Stanovanje. Kje živite oziroma bi radi živeli? Zakaj?

- Stanovanjske razmere

Življenje v hiši (A50, B36, C38,D33, E32, H32)

Življenje v stanovanju (Č35, F29, G31, J35)

- Zadovoljstvo(A51, Č36, D33, G31, I35, J36).
- Brez želja(A52, B37, D34,F30)
- Želje: po ostanku v hiši(C38),
- po življenju v hiši(Č36),
- varovano stanovanje(E33),
- vikendu na morju(J35).

Delo in denar. Kaj ste po poklicu? S čim se najraje ukvarjate? Za kaj vse porabite vaše dohodke? Ali imate dovolj sredstev na mesečni ravni?

- Delo

Poklic

- Administratorka(A52),
- kmetovalka(B38),
- učiteljica(C40),
- tajnica(Č37),

- medicinska sestra(D35),
- upokojena delavka(E35),
- zidar (F31), strojni delovodja(G32),
- ni poklica(H34),
- pek(I37),
- delavec(J37).

Aktivnosti v društvih(A53).

Aktivnosti

- Kmetovanje,vrtnarjenje(B39),
- kuhanje,pospravljanje(E36),
- gledanje športa(F32),
- les in kmetija(H35),
- pomoč sinu(I38),
- peka(I39),
- gledanje televizije(J39).

Druženje z družino(C41).

Prostovoljstvo(Č38),(D36).

- Denar

Poraba za nujne stvari(A54, B40, D37) – položnice, hrana, položnice, priboljški

Poraba denarja (F33, G34, G35, 40) – položnice, oblačila, darila, avto, vikend oddih, kopanje v termah, avtomobili.

Zadovoljiva sredstva (A55),(B41),(G33),(H36),

Ni zadosti sredstev (C42),(E37, E38),(J40).

Stiki in družabnost. S kom preživite največ časa? S kom bi se radi več družili? Koga pokličete kadar ste osamljeni? Ob kakšnih priložnostih se srečujete?

- Stiki in družabnost

S kom preživite največ časa?

Ožji družinski člani(A55, B41, C43, F34, (H39, I41).

Prijatelji, ostali (Č40, G37, H38, J41).

S kom bi se radi več družili?

Več druženja

- Vnuki(A56, C44,)
- otroci(B42, E40, I42),
- sin (D41).

Spopadanje z osamljenostjo

- Pogovor z možem(A57, E39)
- hčera mi(A57),
- otroci(B42, I43)
- klic vnukov (C44),
- ni osamljenosti(D38, F35, G36)
- prostovoljstvo(D39),
- pogovor z ženo sinom(H40),

- gledanje televizije(J42).

Srečevanje družine

- Pomembne priložnosti(A58,C46,G38),
- nedeljsko kosilo(B44),(I44),
- vsakodnevno(C45,H41),
- rojstni dnevi (E41),
- na vsake 14 dni(F36),
- božični čas(F37).

Vsakdanje življenje. Kako sedaj živite? Kaj bi spremenili oziroma kako bi radi živeli? Kateri so bili vaši najpomembnejši življenjski dogodki?

- Vsakdanje življenje

Kako bi radi živeli?

Ni želje po spremembi (A59,B45, Č46,G40).

Želje po spremembah(D43,E43,E44,F39,H43,I45,J44).

- Manj delala, več potovala(D43)
- Bolj pogumna(E44)
- Manj delal, bolj pazil na zdravje(F39)
- Več privarčeval v srednjih letih(H43)
- Ustanovil svojo pekovsko firmo oz.s.p.(I45)
- Življenje na morju s partnerico(J44)

Pomembni dogodki

- Spoznala moža,poroka(A61),
- rojstvo otrok(A62,B47, Č44,E45, H44,I48) ,
- zlata poroka(A63),
- rojstvo vnukov(A64, B47, Č44),
- uspešen porod v hlevu(B48),
- služba(C47,E45),
- pokoj(Č45,G42),
- otroški dnevi s starši(D44),
- spoznanje partnerice(F38),
- odprtje sinovega podjetja(I47).

Nelagodje v interakciji. Kdaj ste bili nazadnje v zadregi oziroma se počutili nelagodno? Naštejte in opišite več primerov.

- Nelagodje v interakciji

Odvisnost od drugih

- Operacija zaklopk(A65)
- Zvin noge(A66)

Občutek sramu

- Moderna tehnologija(A67, B50)

- Obisk vnukov(B49)
- Pozabljiva(Č47)
- Telovadba za seniorje(D45)
- Pomoč pri izhodu iz stanovanja(J45)
- Padec na stranišču, najden s strani oskrbovalk(J46)

Občutek nemoči

- Pomoč pri izhodu iz stanovanja(J45)
- Padec na stranišču, najden s strani oskrbovalk(J46)

Občutek neugodja

- Pozabljivost(E46,I48)
- Prejem materialnih dobrin s strani RK Zreče(F40)
- Obisk trgovine(J47)

Občutek jeze

- Obisk trgovine(J47)

Institucionalna kariera. Kaj potrebujete, ko greste k zdravniku oziroma v bolnišnico? Ali se vam zdi, da ste močni oziroma imate kontrolo nad svojim življenjem?

Kaj potrebujete, ko greste k zdravniku oziroma v bolnišnico?

- Obisk zdravnika
- Razlog, moža, prevoz(A68),
- spremstvo(B51),
- avto, čas, napotnica(C49),
- zdravstveno dokumentacijo(D47),
- prevoz(E47),
- potrpljenje(G44),
- urejeno zavarovanje(H46),
- nasvet sina(I50).

Kontrola nad življenjem

Dobra kontrola

- Spremstvo(B51),
- ima kontrolo, prevoz (B52),
- neodvisnost(C50),
- vse ureja sama s pomočjo moža(D48),
- vse ureja sam(F41),
- nadzor nad vsem(H47).

Slaba kontrola

- Pomoč hišnika(J49),
- pomoč drugih(J50),
- potrebuje pomoč(J51).